

Au Québec, on bouge tout en continuant de se protéger!



COVID-19 : GUIDE DES CONSIGNES SANITAIRES À SUIVRE LORS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES, DE LOISIR OU DE PLEIN AIR

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger! La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, des mesures de protection doivent être mises en place pour protéger la santé de la population lors de la pratique de telles activités. Les fédérations sportives et les organismes nationaux de loisir et de plein air ont collaboré avec le gouvernement pour élaborer des consignes adaptées à leurs disciplines ou à leurs champs d'intervention respectifs. Ils sont chargés d'en faire la promotion auprès de leurs membres, en spécifiant notamment que des consignes de santé et de sécurité, notamment des règles d'hygiène, doivent être respectées pour que la pratique soit sécuritaire.

Le succès du déconfinement repose sur la capacité des gens à appliquer rigoureusement les consignes sanitaires dans la pratique de leurs activités favorites, notamment :

- éviter de porter les mains à son visage;
- se laver les mains à l'eau et au savon, régulièrement durant 20 secondes;
- tousser dans son coude;
- garder une distance de deux mètres.

AVANT l'activité

- Si vous présentez des symptômes, avez reçu un résultat positif ou êtes considéré comme contact étroit d'un cas de COVID-19, demeurez à la maison.
- Malgré la réouverture de certaines régions, il est demandé à toute personne d'éviter les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à une autre.
- Planifiez la séquence de vos actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de deux mètres.
- Informez-vous auprès du gestionnaire de site ou d'installation sur les mesures mises en place et ce que vous devrez faire pour les respecter.
- Limitez les accessoires ou équipements personnels à apporter au strict minimum (ex. : bouteille d'eau et serviette).
- Rendez-vous directement sur le site de pratique. Évitez les déplacements inutiles.



PENDANT l'activité

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique en arrivant et fréquemment par la suite.
- Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de deux mètres, que ce soit avec les animateurs, les guides, les entraîneurs ou avec les autres participants, et ce, tant lors de la pratique que dans les aires de passage (ex. : entrée des vestiaires, toilettes, sortie vers les terrains, sentiers, escaliers, support à vélo). Les activités pratiquées doivent permettre de ne pas s'approcher à moins de deux mètres d'une personne qui ne réside pas sous le même toit.
- Il pourrait être envisagé de porter un masque ou un couvre-visage lorsque la distance de deux mètres ne peut être respectée et que l'activité physique est d'un faible niveau d'intensité (ex. : marche d'un pas lent ou modéré). Le port du masque ou d'un couvre-visage par les personnes pratiquant une activité physique plus intense peut représenter un certain nombre d'inconvénients en affectant l'entrée d'air et en provoquant de la sudation, augmentant ainsi les sécrétions nasales, ce qui rendra le masque ou le couvre-visage humide et moins efficace. Pour cette raison, si vous faites une activité physique plus intense et que la distance de deux mètres entre les participants ne peut pas être respectée, l'activité ne devrait pas avoir lieu.
- Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.
- Évitez tout partage d'équipement. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de désinfecter les objets ou les équipements partagés chaque fois qu'il y a un nouvel utilisateur.
- Chaque utilisateur devrait également utiliser son propre équipement dans la mesure du possible (ex. : jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, utiliser sa propre pagaie).

APRÈS l'activité

- Évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique et à votre retour à la maison.
- Évitez de prendre votre douche sur place.
- À la fin de l'activité, retirez les vêtements, les dossards ou autres, placez-les dans un sac et lavez-les avec le savon à lessive habituel.

Pour plus d'information, consultez :

- [La trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air de la CNESST](#)
- Le document [Pratique sécuritaire de la marche et du vélo à l'extérieur en contexte de pandémie de COVID-19](#) de l'INSPQ
- [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)
- [Québec.ca/relance](https://quebec.ca/relance)