

PLAN DE RELANCE

CLUB DE GYMNASTIQUE

JAKO



RÉINTRODUIRE UNE ACTIVITÉ GYMNIQUE
SÉCURITAIRE POUR NOS MEMBRES

Table des matières

AVANT-PROPOS	1
1 MISSION ET VALEURS DU CLUB	2
2 ADMINISTRATION/INFORMATION	2
3 PROTOCOLE DE RETOUR.....	2
3.1 LES PHASES	2
3.2 PROJECTION DE L’HORAIRE DE TRAVAIL	5
3.3 MESURES D’HYGIÈNE.....	8
4 PLAN DU GYMNASSE.....	9
4.1 PLAN DE CIRCULATION ET SECTEUR.....	9
4.2 NOMBRE DE GROUPES ET RATIO	10
4.3 NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DES ENGINs	11
5 DÉROULEMENT D’UN ENTRAÎNEMENT	13
5.1 PRÉPARATION AU RETOUR EN GYMNASSE.....	13
5.1.1 Avant le premier cours.....	13
5.2 EN ARRIVANT AU GYMNASSE.....	14
5.2.1 Stationnement.....	14
5.2.2 À la porte d’entrée/Hall.....	14
5.2.3 Vestiaire/local des entraîneurs/casiers/bureau administratif.....	15
5.3 DANS LE GYMNASSE.....	15
5.3.1 Accueil dans le gymnase	15
5.3.2 Échauffement	16
5.3.3 Déplacement et changement de rotation	16
5.3.4 Toilette	16
5.3.5 Alignement et/ou consignes aux gymnastes.....	17
5.3.6 Pendant les rotations.....	17
5.3.7 Préparation physique	17
5.3.8 Collation	17
5.3.9 Hygiène personnelle	18
5.4 SORTIE DU GYMNASSE.....	18
6 TROUSSE COVID-19.....	19
7 ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR	20
7.1 AVANT L’ENTRAÎNEMENT	20
7.2 PENDANT L’ENTRAÎNEMENT	20

7.3	APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	20
8	EN CAS DE COVID-19	21
8.1	Symptôme en gymnase	21
8.2	En cas confirmé	21
8.3	Fiche en cas de COVID-19.....	21
9	ANNEXE	22
9.1	Reconnaissance de risque	22
9.2	Lettre en cas de COVID-19	24
9.3	Fiche en cas de COVID-19 par appel.....	25
9.4	Fiche en cas de COVID-19 par courriel	27
9.5	Formulaire de marche à suivre QUIDIGO	29
9.5.1	Nouveau compte Qidigo	29
9.5.2	Inscription obligatoire.....	31

AVANT-PROPOS

Le présent document a été rédigé par le comité de relance du club de gymnastique Jako avec les outils de la fédération de gymnastique du Québec. Le Comité de relance gymnique (CRG) de la fédération travaille depuis des semaines sur l'élaboration de scénarios pour une éventuelle reprise des activités afin de mettre en place un protocole de retour avec les balises et normes qui sont obligatoires pour la relance. Le CRG est en réflexion permanente sur les dispositions qui pourraient être mises en place pour que nos jeunes puissent retourner dans les gymnases le plus rapidement possible et de façon sécuritaire. À ce jour, le plan est prêt et très bien présenté sur le site du club Jako : <http://gym-jako.com/> et celui de la fédération : <http://www.gymqc.ca/covid19>

Grâce au document présent, nous souhaitons vous informer des mesures mises en œuvre dans notre organisation pour diminuer et contrôler les risques associés à la Covid-19 lors du retour à l'entraînement. Cette reprise se fera en 6 phases qui seront décrites dès les premières pages. Nous tenons à vous mentionner que les règles d'hygiène et de distanciation sociale seront respectées telles que mentionnées dans le Guide des normes sanitaires en milieu de travail (<https://www.cnesst.gouv.qc.ca>). Prenez note que ce document est interactif dû à l'évolution des événements et que des changements peuvent y être apportés selon le besoin. Vous retrouverez ce document également sur notre site web : <http://gym-jako.com/>.

Si vous avez des questions et/ou des incertitudes face aux protocoles et aux différentes mesures identifiées dans ce document, bien vouloir nous envoyer un courriel à : administration@gym-jako.com pour plus d'informations.



1 MISSION ET VALEURS DU CLUB

Le club a pour mission de promouvoir et de rendre accessible la gymnastique récréative et de compétition. Les entraîneurs valorisent les efforts des gymnastes et transmettent la passion de la performance par le plaisir et le respect.

Les valeurs du club sont : Passion-Respect-Engagement-Collaboration

2 ADMINISTRATION/INFORMATION

SELON LA PHASE DE REPRISE (VOIR PLUS BAS)

Vous serez avisé par communiqué de la date possible de retour de votre enfant.

Dans ce communiqué, vous trouverez un lien pour une rencontre Zoom qui sera obligatoire pour tous les parents. Lors de cette rencontre, la procédure de retour ainsi que les différentes mesures qui seront mises en place vous seront divulguées et nous pourrons répondre à vos interrogations. Cette rencontre ne vous engage en rien, vous pourrez par la suite décider si votre enfant reviendra ou non à la date fixée par le comité de relance.

Avant la reprise des activités, vous devrez inscrire obligatoirement votre enfant sur notre plateforme QIDIGO (voir les procédures en annexe). L'inscription nous permettra de respecter les nouveaux ratios en lien avec la règle de la distanciation sociale émise par le gouvernement. Pour finaliser votre inscription, vous devrez choisir votre procédure de paiement.

Pour toutes autres questions, nous vous prions de communiquer avec nous par courriel au : administration@gym-jako.com

3 PROTOCOLE DE RETOUR

3.1 LES PHASES

La relance des activités gymniques se fera en 6 phases. Prenez note que la durée entre chaque phase n'est pas déterminée pour permettre à notre organisation de s'ajuster dans le temps avec notre nouvelle réalité. Nous procéderons à la phase suivante seulement si notre système fonctionne et nous vous en aviserons quotidiennement sur le site internet et le Facebook du club.

<http://gym-jako.com/> et Club de gymnastique Jako

Phase 1

- Sport-études GAF
- Concentration sport GAF

Phase 2

- Sport-études GAM
- Régional GAF 8 ans et +

Phase 3

- Groupe Défi 5-7 ans GAF
- Pré-compétitif GAM

Phase 4

- Récréatif option + 6 ans et +

Phase 5

- Récréatif 6 ans et + GAM et GAF

Phase 6

- Petite enfance 3-5 ans
- Bébés actifs
- Activités connexes

Phase 1 : Dans la première phase, les athlètes féminines nationales et provinciales fortes seront invitées à commencer. Pour la première semaine, nous consoliderons nos mesures en les mettant en application avec ces athlètes pour la première fois. Elles se présenteront au gymnase 3X2h. Il y aura alors un total de 2 groupes dans le gymnase en même temps deux fois par jour pour un total de 10 ou 11 athlètes par période.

Phase 2 : Dans la deuxième phase, les athlètes masculins compétitifs du sport-études pourront intégrer le gymnase. Ils se présenteront au gymnase aux heures prédéterminé 3X2h et nous commencerons avec un seul groupe par période pour un total de 2 groupes. Après la première semaine, si le système fonctionne, il sera possible d'intégrer un troisième groupe de garçons au besoin dans une autre période donnée dans la journée. Dans cette phase, nous pouvons également intégrer les gymnastes du volet régional GAF 8 ans et + 2X2h pour commencer.

Phase 3 : Dans la troisième phase nous compléterons notre équipe compétitive avec le groupe défi 5-7 ans GAF et le pré-compétitif GAM. Ceux-ci débiteront les entraînements en soirée à raison de 2X2h. Dans cette phase, il sera également possible d'augmenter graduellement le ratio par entraîneur pour combler les groupes compétitifs: le groupe concentration sport qui dénombre 10 gymnastes par exemple pourra s'entraîner ensemble.

Phase 4 : Dans cette phase notre récréatif des groupes option + 6 ans et + pourront commencer avec 2 cours de 2h.

Phase 5 : Dans la cinquième phase, le secteur récréatif 6 ans et plus pourra débiter en respectant le ratio qui sera déterminé par l'équipe de relance. (Voir section 4.2)

Phase 6 : Pour terminer, notre 6^{ième} phase inclut la relance de la petite enfance 3-5 ans et les bébés actifs à partir de 18 mois. Les activités connexes s'y retrouvent également telles que les garderies, les écoles et les fêtes d'enfants.

Toutes les phases seront axées sur le développement des habiletés de base et sur la préparation physique avec une progression logique pour chaque groupe d'entraînement. Les phases de déconfinement sont étroitement liées avec le nombre d'appareils disponibles, l'espace physique et l'horaire de disponibilité du gymnase et des entraîneurs.

3.2 PROJECTION DE L'HORAIRE DE TRAVAIL

Prendre note que nous tenons compte des recommandations du comité de relance de la FGQ pour la périodisation. Les athlètes ainsi que les entraîneurs auront besoin de s'adapter à la nouvelle réalité avant tout. Il est important de noter que chaque groupe d'athlètes qui souhaite recommencer devra passer par cette progression et ceci peu importe le moment du retour.

1. Entraîneur et athlète du sport-études GAF: Il y aura 2 groupes en tout temps

#Semaine	Volume hebdomadaire	Heures d'entraînement/ semaine	Heures connexes/sem	Heures tot/sem pour coach SE
1	3X2h	6h/groupe	Suggestion 6h	14h
2	4X2h	8h/groupe	Suggestion 6h	14h
3	4X2h	8h/ groupe	Suggestion 6h	14h
4	5X2h	10h/groupe	Suggestion 6h	16h
5	5X2h30	12,5h/groupe	Suggestion 6h	18,5h
6	5X3h	15h/groupe	Suggestion 6h	21h
7	5X3h30	17,5h/groupe	Suggestion 6h	23,5h
8	5X4h Retour à la normale	20h	Suggestion 6h	26h

2. Entraîneur et athlète du concentration sport : Il y aura 2 groupes pour la phase 1 et 2

#Semaine	Volume hebdomadaire et répartition	Heures d'entraînement/semaine	Heures connexes/sem (nettoyage et planification)	Total des heures/sem pour un coach concentration
1	3X2h	6h/groupe	Suggestion 4.5h	10.5h
2	3X2h	6h/groupe	Suggestion 4.5h	10.5h
3	4X2h	8h/groupe	Suggestion 6h	14h
4	5X2h	10h/groupe	Suggestion 7.5h	17.5h
5	5X2h30	12.5h/groupe	Suggestion 7.5h	20h
6	5X3h Retour à la normale	15h	Suggestion 7.5h	22.5h

Les 2 groupes reviendront ensemble à la phase 3

2. Entraîneur et athlète du volet régional et défi : 2 groupes en tout temps

#Semaine	Volume hebdomadaire et répartition	Heures d'entraînement/semaine	Heures connexes/sem (nettoyage et planification)	Total des heures/sem pour un coach concentration
1	2X2h	4h/groupe	Suggestion 2.5h	6.5h
2	3X2h	6h/groupe	Suggestion 3.75h	9.75h
3	3X2h30	7.5h/groupe	Suggestion 3.75h	10.25h
4	3X3h Retour à la normale	9h/groupe	Suggestion 3.75h	12.75h

- Notez que ce processus est valable dans la mesure où les paramètres de distanciation/sécurité permettent de suivre cette cadence de reprise. En cas de contraintes, nous devons rester à la semaine correspondante à la charge d'entraînement adaptée à la capacité de notre environnement.
- Les heures connexes sont une suggestion et pourront être ajustées à chaque semaine selon les besoins.
- Du côté de la GAF, nous estimons qu'il y aura 3 entraîneurs compétitifs qui prendront en charge la relance des activités: Mélissa Pressé, Rébecca Vermette et Caroline Cyr (août seulement)

- Mélissa Pressé prendra en charge l'entraînement du sport-études (J07 à J010) en divisant le groupe de 11 gymnastes en 2. Ce qui nécessite un retour à temps plein dès la première semaine puisque le total des heures d'entraînement s'élèvera à 22h/semaine avec les tâches connexes. La charge de travail pourra être repensée vers la semaine 7 ou 8 lorsque Catherine Lalancette sera de retour au travail.
- Rébecca Vermette prendra en charge le groupe concentration sport (J04-J06) dans la phase 1 en divisant le groupe de 10 gymnastes en 2. Ceci nécessite un retour à temps partiel dès la première semaine d'entraînement du concentration sport puisque le total des heures s'élèvera à 16,5h/semaine avec les tâches connexes. Lorsque nous aurons atteint la phase 2, les heures et l'horaire de Rébecca seront ajustés avec le retour de Caroline pour lui permettre de commencer à entraîner les gymnastes du volet régional.
- Caroline Cyr prendra en charge une partie du concentration sport (J04-J06) et reprendra une partie de ses fonctions de coordonnatrice du récréatif à partir du mois d'août.

3.3 MESURES D'HYGIÈNE

Dans le cadre de la réouverture, le club Jako respectera les consignes émises par l'Institut nationale de santé publique du Québec (INSPQ)

Mesures de prévention du SARS-CoV-2 de l'INSPQ

Dans le contexte de transmission communautaire, on peut considérer que toute personne peut être infectée par la COVID-19, et ce, même sans le savoir.

Les mesures de prévention doivent donc permettre de :

- Réduire les contacts étroits entre les individus pour limiter la transmission du virus d'une personne à l'autre. Les mesures qui préviennent toute transmission sont la clé de la lutte contre la COVID-19.
- Limiter la transmission du virus présent dans des gouttelettes respiratoires à d'autres personnes par l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire.
- Réduire la contamination des surfaces.

Les mesures recommandées sont :

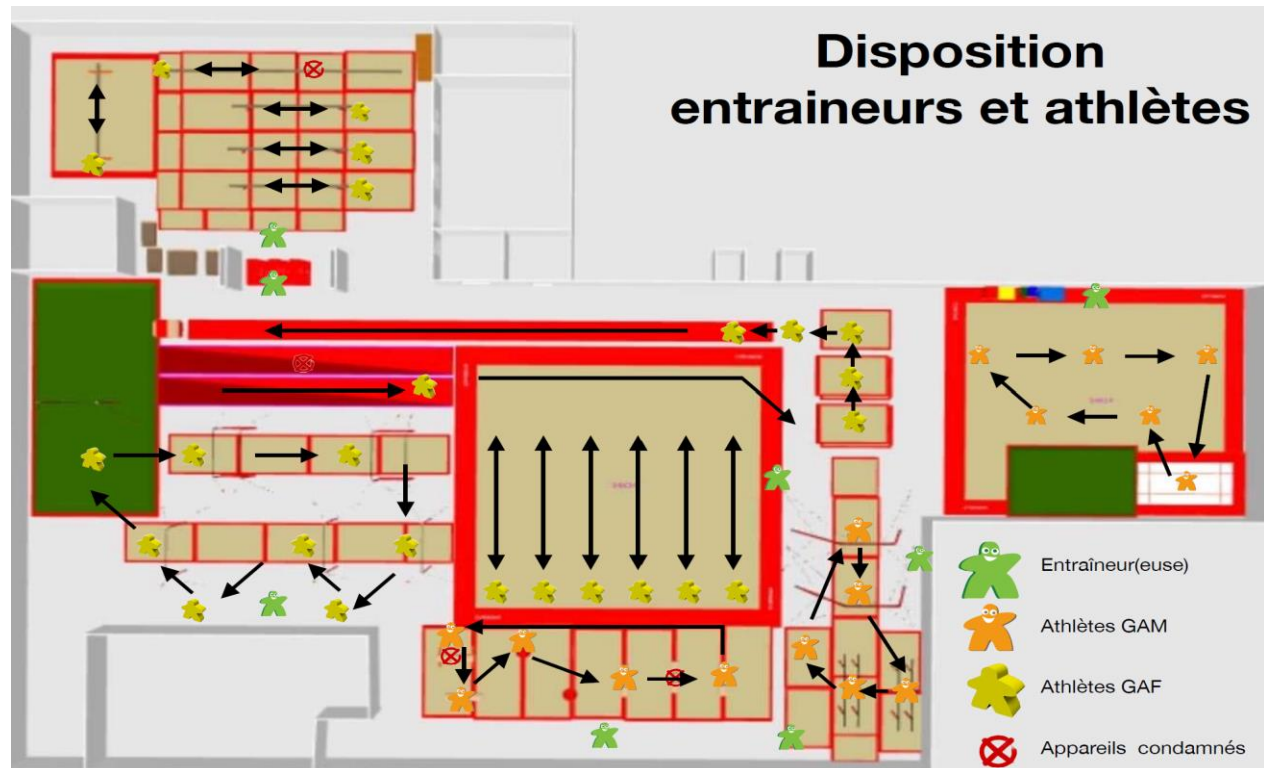
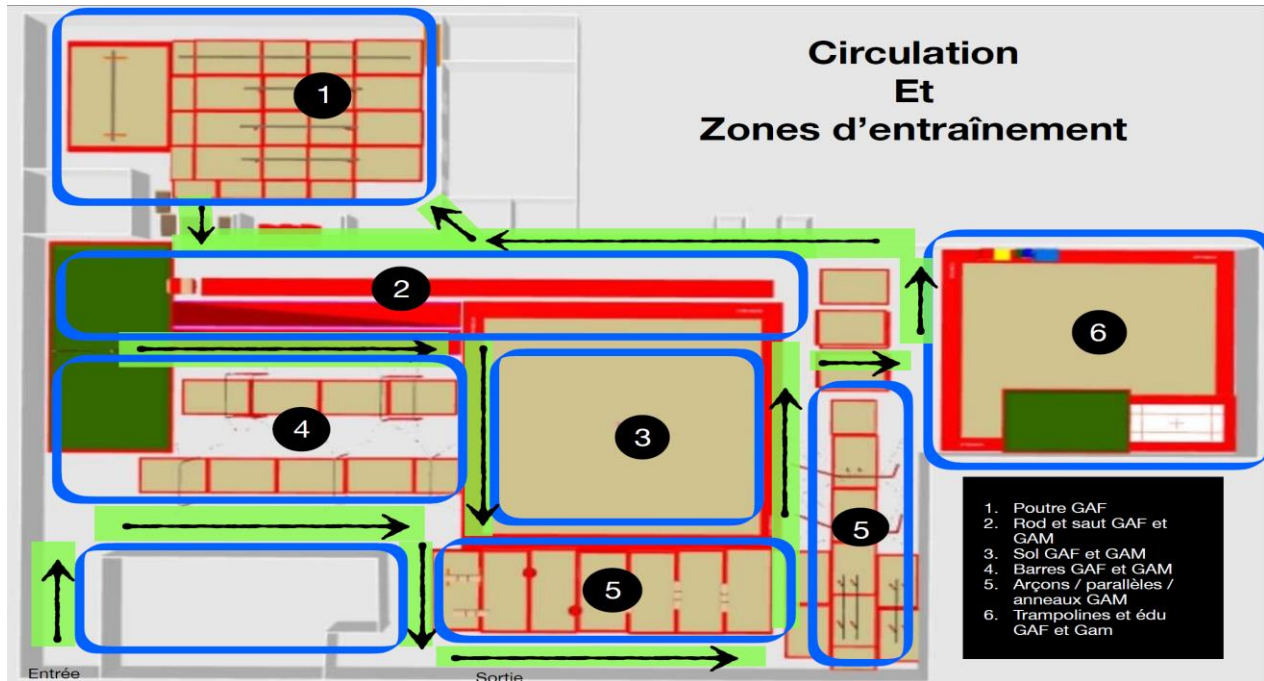
- La limitation du nombre de contacts en personne ;
- La distanciation physique ;
- Les barrières physiques ;
- L'hygiène des mains ;
- L'étiquette respiratoire incluant le port du couvre-visage ;
- La désinfection et le nettoyage des surfaces.

TOUTES CES MESURES PERMETTENT DE SE PROTÉGER ET DE PROTÉGER LES AUTRES ET DOIVENT ÊTRE APPLIQUÉES PAR TOUTE LA POPULATION.

<https://www.inspq.qc.ca/>

4 PLAN DU GYMNASSE

4.1 PLAN DE CIRCULATION ET SECTEUR



4.2 NOMBRE DE GROUPES ET RATIO

Sur le plan, il est démontré que notre capacité d'accueil est la suivante:

Zone 1 (secteur poutre): entre 5 à 8 athlètes (5 en travail et 3 en attente)

Zone 2 (secteur saut et Rod): 6 gymnastes au total. Il est important de noter que ce secteur est problématique pour la circulation pour la distanciation de 2m. Le Rod sera condamné lorsque le saut sera utilisé et vice versa.

Zone 3 (Sol): 6 gymnastes maximum si les déplacements se font en lisière comme sur le plan et 20 gymnastes maximum pour un échauffement stationnaire.

Zone 4 (Barres): 8 gymnastes, mais possibilité de 10 si le Rod n'est pas utilisé puisqu'il y a la possibilité de placer des éducatifs sur le tumbling.

Zone 5 (arçons-parallèles-anneaux): 10 gymnastes GAM

Zone 6 (trampoline et éducatifs): 6 ou 7 gymnastes maximum si trampoline et éducatifs de mini-trampoline puisque nous aurons besoin d'installations. Possibilité de 10 gymnastes si échauffement stationnaire.

Donc notre capacité d'accueil total à ce jour est de 44 gymnastes, 8 coachs et 3 membres du personnel administratif ou entretien. Cela correspond à 6 ou 7 groupes avec des ratios entre 6 et 10 athlètes selon les zones d'entraînement, les phases de notre déconfinement et le secteur d'entraînement (compétitif ou récréatif).

4.3 NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DES ENGIN

TRANSMISSION DU VIRUS

- Le virus se transmet principalement par des gouttelettes et par contact direct (ex. salive)
- La transmission par contact indirect (ex. objets contaminés) est aussi possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal
- En général, la COVID-19 ne survit pas longtemps sur les objets :
 - 3 heures environ sur les objets avec des surfaces dures
 - 6 jours environ sur les surfaces humides ou poreuses

NETTOYAGE

Le nettoyage des surfaces fait référence à l'élimination de la saleté et des impuretés, y compris les microorganismes. Le nettoyage seul ne tue pas les microorganismes, mais en les éliminant en partie, cela diminue leur nombre et donc les risques de propager l'infection.

DÉSINFECTION

La désinfection des surfaces se fait en utilisant des produits chimiques pour tuer les microorganismes. Tuer les microorganismes restants sur une surface après le nettoyage réduit encore plus le risque de propagation de l'infection.

Le nettoyage diminue le nombre de virus et le risque de contagion. Cependant, le nettoyage n'élimine pas tous les virus. Il faut procéder aussi à la désinfection des surfaces et du matériel à l'aide des produits de désinfection habituels. Nous recommandons de rehausser les mesures d'hygiène et la fréquence des mesures de lavage/désinfection des surfaces et du matériel.

- Afficher les locaux désinfectés et ceux qui ne le sont pas
- Les objets non essentiels doivent être retirés des aires communes

La personne qui procède au nettoyage et à la désinfection du matériel et des surfaces devrait porter des gants. À la suite du nettoyage et à la désinfection des surfaces, il est recommandé de jeter les gants (ou de les laver si gants réutilisables) et de se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution désinfectante à base d'alcool.

ENTRETIEN PARTICULIER DES AGRÈS

Voici les mesures qui seront prises par notre organisation:

- Les agrès et les tapis seront nettoyés et désinfectés après chaque rotation et chaque bloc d'entraînement;
- Les athlètes devront nettoyer et désinfecter leur station à la fin de chaque rotation à l'aide de leurs torchons personnels (un torchon différent par rotation);

- Les torchons souillés doivent être ramenés à la maison et nettoyés à la machine à laver;
- Nous éviterons l'utilisation des surfaces difficilement nettoyables. Les surfaces en vinyle seront privilégiées;
- Des tapis avec une surface en vinyle seront déposés dans les fosses d'entraînement pour faciliter le nettoyage;
- Nous laisserons une période de 30 min entre chaque bloc d'entraînement pour le nettoyage, la désinfection et l'aération des surfaces fréquemment touchées (table, poignée de porte, robinet, toilette, salle de bain, vestiaire, téléphone et accessoire informatique);
- Des stations de lavage de mains et des protocoles seront disponibles pour chaque zone d'entraînement;
- Une liste de vérification sera remise à tous les entraîneurs et membres du personnel administratif;
- Des affiches rappelant l'importance de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique seront placées aux endroits propices à la contamination (entrée, locaux, vestiaire, porte extérieure).

5 DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT

5.1 PRÉPARATION AU RETOUR EN GYMNASSE

5.1.1 Avant le premier cours

Les parents devront:

- Lire et prendre connaissance des communiqués envoyés par le club Jako en lien avec la relance;
- Assister à une rencontre Zoom qui sera donnée en étroite collaboration avec les membres du comité de relance;
- Inscrire son enfant sur la plateforme QIDIGO (voir annexe 9.5);
- Remplir les formulaires demandés (Fiche santé, reconnaissance de risque...);
- Préparer la trousse COVID-19 avec votre enfant (voir section 6);
- Lire et s'assurer de bien comprendre le protocole en cas de COVID-19 (voir section 8);
- Informer le club en cas de symptômes ou de personne à risque;
- Ne pas se présenter si apparition de symptômes compatibles ou confirmés avec la Covid-19;
- Aucune personne autre que les athlètes, les entraîneurs, le personnel et l'équipe de nettoyage ne seront autorisés dans le bâtiment.

Les athlètes/entraîneurs devront:

- Connaître et suivre les consignes de distanciation et d'hygiène émises par la CNESST et l'INSPQ (voir section 3.3);
- Connaître et lire les consignes attentivement de la section déroulement d'un entraînement;
- Produire et fournir à leur entraîneur un résumé de leur entraînement durant le confinement;
- Préparer leur trousse COVID-19 (voir section 6);
- L'athlète et l'entraîneur devront être honnêtes sur leur condition physique et sur la présence de symptômes apparents à la COVID. Il est recommandé de **prendre sa température à la maison** pour s'assurer qu'elle se situe dans le niveau acceptable (inférieur à 37.8) et la donner à la personne responsable à l'arrivée au gymnase
- **Pour la sécurité de tous, le retard ne peut pas être pris en compte, s'il vous plaît prendre soin d'être à l'heure.**

Le personnel administratif et dirigeant devront:

- Respecter les procédures et les mesures d'hygiène obligatoires. Plusieurs procédures administratives sont modifiées pour éviter le contact et éviter que les parents entrent dans l'établissement pour les 8 ans et +;

- Préparer et informer les parents d'un horaire pour l'arrivée et le départ qui seront décalés pour permettre aux athlètes d'entrer et de sortir de l'établissement en toute sécurité;
- Inclure un temps pour nettoyer et désinfecter complètement la salle de sport et l'équipement.

5.2 EN ARRIVANT AU GYMNASSE

5.2.1 Stationnement

Athlète/entraîneur

- Se réunir dans le stationnement est interdit, libérer rapidement la zone de débarquement et ramassage;
- Si la température le permet dirigez-vous vers les zones d'attentes extérieures. En cas de mauvais temps, les athlètes pourront attendre dans la voiture jusqu'à ce que l'entraîneur attiré à son groupe lui permette d'entrer;
- Si vous faites du covoiturage ou prenez le transport en commun, il est recommandé de porter son masque;
- Il est recommandé de porter son masque dans les aires communes;
- S'assurer d'aller aux toilettes avant d'arriver au gymnase;
- Être habillé et prêt pour l'entraînement pour éviter les déplacements et l'accessibilité aux vestiaires.

5.2.2 À la porte d'entrée/Hall

Les parents des athlètes âgés de 7 ans et moins devront:

- Se laver les mains à la station de lavage des mains;
- S'identifier au poste de présence;
- Laisser son enfant à l'entraîneur au poste d'accueil et quitter les lieux (il n'y aura aucun spectateur ni d'aires d'attente).

Les athlètes devront:

- Se laver les mains à la station de lavage des mains;
- S'identifier au poste de présence.

Les entraîneurs devront:

- Se laver les mains à la station de lavage des mains;
- S'identifier au poste de présence;
- Effectuer les tâches préétablies dans le protocole de retour.

5.2.3 Vestiaire/local des entraîneurs/casiers/bureau administratif

Les locaux où il est impossible de respecter la distanciation de 2m auront une affiche indiquant le masque et la désinfection des mains obligatoires. Les locaux qui sont non essentiels seront fermés tels les vestiaires, les casiers et le local des entraîneurs récréatifs. Le bureau administratif respectera les consignes données par la CNESST.

Les athlètes devront:

- Toujours respecter la distanciation de 2m et le nombre d'athlètes imposé;
- Se diriger vers l'entrée de la mezzanine pour y déposer ses effets personnels dans son espace attribué et préparer son matériel d'entraînement;
- Se diriger vers la sortie de la mezzanine avec son matériel d'entraînement;
- Se laver les mains avant d'entrer dans le gymnase à la station de lavage de main.

Les entraîneurs devront:

- Toujours respecter la distanciation de 2m et le nombre d'athlètes imposé;
- Déposer ses effets personnels dans la section attribuée;
- Se laver les mains avant d'entrer dans le gymnase à la station de lavage de mains;
- Préparer les tâches pour l'arrivée des athlètes (voir liste des tâches).

5.3 DANS LE GYMNASSE

5.3.1 Accueil dans le gymnase

Les athlètes devront:

- Se laver les mains;
- Se diriger en file indienne avec une distance de 2m dans sa zone d'échauffement avec son entraîneur en suivant la circulation et se placer sur l'espace identifié;
- Rester en tout temps avec leur groupe et leur entraîneur;
- Respecter les zones d'attente en tout temps;
- Évitez les contacts avec les autres athlètes.

Les entraîneurs devront:

- Se laver les mains;
- Attendre et accueillir les athlètes dans la zone d'attente prévue à cet effet;
- Expliquer et s'assurer que l'athlète a compris les consignes;
- Se diriger en file indienne de 2m de distance dans sa zone d'échauffement;
- Rester en tout temps avec son groupe d'athlètes;
- Évitez les contacts avec tout athlète.

5.3.2 Échauffement

Les athlètes devront:

- Rester dans sa zone et respecter les distances;
- Utiliser son propre matériel (voir section 5.3.4);
- Suivre son entraîneur et se diriger en file indienne à 2m de distance à son engin.

Les entraîneurs devront:

- Rester dans la zone attitrée;
- Planifier des échauffements stationnaires avec des exercices cardio-vasculaires qui favorisent l'activation et la mobilisation des articulations;
- Se diriger au prochain engin en file indienne à 2m de distance avec les athlètes.

5.3.3 Déplacement et changement de rotation

Athlètes/Entraîneurs devront:

- Nettoyer et/ou stériliser collectivement, avec une tâche attitrée, la zone d'entraînement à la fin de chaque rotation;
- Se laver les mains selon la directive de la zone déjà préétablie entre chaque rotation;
- Changer de rotation lorsque celle-ci sera annoncée et en suivant son entraîneur à la file indienne à 2m de distance;
- Suivre la direction de la circulation indiquée par des flèches dans le gymnase.

5.3.4 Toilette

Les athlètes devront :

- Utiliser la toilette correspondant au secteur dans lequel ils se trouvent;
- Désinfecter le siège de toilette et la chasse d'eau après utilisation;
- Se nettoyer les mains;
- Utiliser le papier pour tourner la poignée;
- Disposer des déchets dans la poubelle attitrée.

Les entraîneurs devront :

- Utiliser la toilette qui leur est réservée;
- Désinfecter le siège de toilette et la chasse d'eau après utilisation;
- Se nettoyer les mains;
- Utiliser le papier pour tourner la poignée;
- Disposer des déchets dans la poubelle attitrée.

5.3.5 Alignement et/ou consignes aux gymnastes

- Donner les consignes à distance en utilisant différents outils: tableau, plan d'entraînement, explications verbales;
- Disposer les gymnastes à distance de 2m. Soit déjà sur les engins ou à leur station d'attente ou en fenêtre sur le sol (aucun alignement un à côté de l'autre).

5.3.6 Pendant les rotations

Les athlètes devront:

- Rester dans leur zone d'attente identifiée et circuler le moins possible;
- Ne pas utiliser de salive;
- Annoncer tous les déplacements à l'entraîneur (toilette, collation) et recevoir son autorisation;
- Éviter de se toucher le visage, tousser dans son coude et respecter la distanciation sociale.

Les entraîneurs devront:

- **Faire aucune assistance manuelle (sauf en cas de situation accidentelle ou non prévue);**
- Déterminer et respecter le sens de circulation dans la zone;
- Diriger les déplacements ponctuels des athlètes (toilette, collation);
- Limiter ses déplacements;
- Demeurer au même appareil pour la durée complète de la rotation;
- Utiliser les tapis et les outils de sécurité selon les consignes.

5.3.7 Préparation physique

Les athlètes et les entraîneurs devront:

- Nettoyer le matériel de préparation physique après utilisation;
- Privilégier la préparation physique par bloc/station plutôt qu'en circuit continu.

5.3.8 Collation

Les athlètes devront:

- Préparer leur collation du jour avant l'entraînement
- Apporter leur propre bouteille d'eau et la remplir à la maison.

Au début de la reprise, les cours ne seront pas suffisamment longs pour justifier la collation. Par la suite, il sera possible de prendre sa collation au besoin à un moment choisi par l'athlète à l'engin. Les collations devront être faciles et rapides à manger (fruits coupés ou petits fruit, barres tendres...). Les déchets devront être déposés dans leur bac d'entraînement et jetés à la fin du cours. Le réfrigérateur ne sera pas accessible.

5.3.9 Hygiène personnelle

Les athlètes devront:

- Se laver les mains selon les directives du gymnase entre chaque bloc d'entraînement;
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le pli de leur coude;
- Jeter leur mouchoir ;
- Éviter de toucher leur visage, leurs cheveux;
- **Avoir les cheveux très bien attachés;**
- **Ne pas utiliser leur salive, utiliser leur propre vaporisateur d'eau au besoin;**
- Nettoyer et désinfecter leurs effets personnels et les ranger dans leur bac après chaque usage;
- Porter le masque dans les aires communes

Les entraîneurs devront:

- Se laver les mains selon les directives du gymnase entre chaque bloc d'entraînement;
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le pli de leur coude;
- Jeter leur mouchoir;
- Éviter de toucher leur visage, leurs cheveux (les cheveux devront être attachés);
- Porter le masque dans les aires communes.

Voir section 6: trousse COVID-19

5.4 SORTIE DU GYMNASSE

Les athlètes devront:

- Se laver les mains;
- Se diriger en file indienne à 2 m de distance vers l'entrée de la mezzanine;
- Ranger leur bac et récupérer leurs effets personnels à l'endroit attitré sur la mezzanine;
- Se diriger vers la sortie de la mezzanine;
- Se laver les mains et se diriger vers la sortie du gymnase;

Les entraîneurs devront:

- Accompagner les enfants à la mezzanine pour récupérer leurs effets personnels;
- S'assurer que le gymnase est désinfecté pour le prochain entraînement;
- Se laver les mains selon les directives du gymnase;
- Récupérer leurs effets personnels dans la salle de conférence ou dans la salle attitrée;
- Se diriger vers la zone de sortie.

6 TROUSSE COVID-19

Athlètes

- Sac de survie (lingettes, gel hydroalcoolique, papier mouchoir, savon pour le lavage des mains, masque etc...)
- 1 Bac d'environ 10'/12'/8' de hauteur avec couvercle
- Gougoune d'intérieur
- Sa gourde d'eau (rempli à la maison)
- Une serviette
- 6 chiffons de nettoyage par cours ou des lingettes pour désinfecter les engins (type Lysol)
- Gros sac ziploc pour le magnésium
- Matériel léger pour la préparation physique: rouleau, élastique, poids de cheville, corde à danser
- Gants de barre et vaporisateur d'eau personnel (déjà rempli à la maison)
- Poignets et gants magiques (au besoin)
- Souliers de poutre (au besoin)
- Espadrilles pour l'extérieur
- Tapis de yoga (en cas d'entraînement extérieur)

Entraîneurs

- Sac de survie (lingettes, gel hydroalcoolique, papier mouchoir, savon pour le lavage des mains, masque, gants chirurgicaux, etc...)
- Chaussures d'intérieur et extérieur
- Vêtement de sport
- Bouteille d'eau

Dirigeants

- Gel antiseptique
- Lingettes
- Produits nettoyants divers
- Rubans de sécurité
- Flèches directionnelles et signalisation
- Bacs en plastique
- Poubelles sans contact (8 à 10)
- Cartons informatifs (règles de sécurité)
- Masques de procédure
- Gants chirurgicaux
- Blouson d'hôpital
- Cônes
- Terminal de paiement électronique sans contact
- Plexiglas (au besoin)
- Chiffons pour désinfecter

7 ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR

7.1 AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Les athlètes/entraîneurs devront:

- Demeurer à la maison en cas de symptômes;
- Éviter les déplacements non essentiels d'une région à l'autre;
- Limiter les accessoires et ou équipements personnels et apporter le strict minimum (serviette, bouteille d'eau);
- Se rendre directement au site de pratique et éviter les déplacements inutiles.

7.2 PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Les athlètes devront:

- Se rendre avec son entraîneur en file de 2m de distance au point de rencontre extérieur prévu ou rejoindre son entraîneur au point de rencontre et attendre à la station prévue à cet effet;
- Se laver les mains avec un gel hydroalcoolique en arrivant sur place;
- Respecter les mesures de distanciation de 2m;
- Les poignées de mains, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités;
- Évitez tout partage d'équipement et/ou assurez-vous de désinfecter les objets ou équipement partagés chaque fois qu'il y a un nouvel utilisateur.

7.3 APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Les athlètes devront:

- Se laver les mains avant de quitter les lieux avec un gel hydroalcoolique;
- Évitez de flâner et retourner à son domicile directement ou suivre son entraîneur en file de 2m de distance au point de rencontre pour le retour;
- À la fin de l'activité, retirez les vêtements ou autre, placez-les dans un sac et lavez-les avec le savon habituel.

Les entraîneurs devront:

- S'assurer que les objets partagés soient nettoyés et désinfectés;
- Se laver les mains avant de quitter les lieux avec un gel hydroalcoolique;
- Accompagner les athlètes à la zone de récupération;
- S'assurer que les athlètes ont quitté avec leurs parents ensuite quitter les lieux à leur tour.

8 EN CAS DE COVID-19

8.1 Symptôme en gymnase

Dans le cas où un gymnaste présente des symptômes appartenant au COVID-19 durant l'entraînement, plusieurs interventions seront nécessaires pour éviter la propagation du virus.

Pour informer les gymnastes, les parents et les entraîneurs, des affiches présentant la démarche à suivre seront installées dans le gymnase. Les affiches seront installées dans les aires communes, à l'entrée du gymnase, à l'endroit où la personne sera en isolement avant de partir et à l'endroit où les gymnastes arriveront. Ces affiches présenteront la démarche à suivre de l'apparition de symptômes jusqu'à la désinfection du gymnase.

Le vestiaire des garçons est désigné comme nouvellement la salle d'isolement et de soins. En cas de contamination suspectée ou confirmée, le jeune sera envoyé en isolement à cet endroit et le protocole sera appliqué. Tout le matériel essentiel sera mis à la disposition de l'intervenant. La prise en charge de la démarche sera assurée par l'entraîneur de l'athlète pour le compétitif. Lorsque le récréatif sera réintégré, il s'agira du responsable de plateau ou de la coordonnatrice de ce secteur.

8.2 En cas confirmé

Dans l'optique où un membre du club appelle ou envoie un courriel pour informer qu'il a été testé positif à la COVID-19, la personne responsable de l'appel ou du courriel devra suivre les démarches suivantes.

La personne responsable de l'appel ou du courriel devra remplir la fiche correspondante (voir annexe 9.3 ou 9.4). Dans le cas d'un appel, les coordonnateurs auront en main des exemplaires de la *fiche covid par appel* (annexe 9.3). Pour un courriel la *fiche covid par courriel* (annexe 9.4) sera envoyée à la personne symptomatique. Par la suite elle devra faire suivre la nouvelle selon les étapes dictées dans la *fiche covid par appel*.

8.3 Fiche en cas de COVID-19

Les fiches sont créées avec l'aide des consignes établies par la Fédération de gymnastique du Québec et par la CNESST.

9 ANNEXE

9.1 Reconnaissance de risque



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propage principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Gymnastique Québec et ses membres, dont le club Jako fait partie, **s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations** de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant, Gymnastique Québec et le club Jako **ne peuvent garantir que vous** (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) **ne serez pas infecté par le COVID-19**. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 **et j'assume volontairement le risque** que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Gymnastique Québec ou du club Jako. L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections ;
- 2) Je déclare que **ma participation** (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de Gymnastique Québec ou du club Jako **est volontaire** ;
- 3) **Je déclare que ni moi** (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), **ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes** de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) **au cours des 14 derniers jours** ;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) **m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux**

activités du club Jako durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.

- 5) **Je déclare que ni moi** (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), **ni personne habitant sous mon toit, n’a voyagé ou fait escale à l’extérieur du Canada dans les 14 derniers jours**. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l’extérieur du Canada après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) **m’engage à ne pas me (se) présenter** ou participer aux activités du club Jako **au moins 14 jours après la date de retour de voyage**.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu’à ce que Gymnastique Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l’effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J’AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulées)

Signature du participant

Nom du parent/tuteur/responsable légal

Signature du parent/tuteur/responsable (Si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Nom du représentant du club

Signature du représentant du club

Signé le : _____ jj-mm-aaaa

Lieu : _____

9.2 Lettre en cas de COVID-19



Lettre en cas de covid-19

Bonjour,

Nous vous écrivons pour vous informer qu'un membre de notre club de Gymnastique JAKO a récemment reçu un résultat positif à la suite d'un test présumptif pour la COVID-19. Sa dernière présence au club remonte au **(date)**. En plus des protocoles d'assainissement quotidiens et des pratiques de distanciation sociale mises en place en lien avec la COVID-19, nous avons pris les mesures suivantes :

- ***Le gymnaste ou l'entraîneur a été retiré du milieu;***
- ***Les personnes qui ont été en contact direct (moins de 1m) ont été contactées;***
- ***Le département de la santé publique et la Fédération de gymnastique du Québec ont été avisés;***
- ***Toutes les surfaces ont été nettoyées et désinfectées;***
- ***La fermeture du club durant 3 jours est effective à partir de maintenant;***
- ***Le nettoyage et la désinfection seront faits avant la réouverture.***

Nous comprenons que vous pourriez avoir des questions et nous tenons à vous assurer que nous prenons la sécurité de nos membres, de notre équipe, de même que la vôtre, très au sérieux.

Nous collaborerons avec les autorités de la Santé publique pour connaître les autres mesures à prendre. Nous vous invitons à les contacter pour obtenir plus d'information.

Merci

La direction

9.3 Fiche en cas de COVID-19 par appel

Protocole à suivre si une personne nous indique qu'elle est confirmée comme ayant le COVID-19

Si vous êtes prévenu d'un cas confirmé, dans votre organisme — qui pourrait impliquer un employé, un client ou une tierce partie — veuillez prendre les mesures suivantes (veuillez noter que vous pourriez être informé par l'employé [ou un membre de sa famille], la tierce partie (ou son employeur), ou les autorités de santé publique.

Dans tous les cas, il est important de s'assurer que l'information est complète, précise et qu'elle provient d'une source fiable. Ne prenez pas de mesures sur la base de ouï-dire, de rumeurs ou d'informations incomplètes.

Nom de la personne: _____ Numéro de téléphone: _____

Organisme : Club de Gymnastique JAKO Date et heure de l'appel : ___/___/___ h___

Nom du gestionnaire qui a reçu l'information : _____

Durant l'appel

1. Lors de l'appel, demandez à la personne comment elle se porte, si elle dispose du soutien et des informations nécessaires dont elle a besoin. En cas de problème, veuillez les référer au : **1 877 664-4545 pour obtenir des consignes.**

2. Vérifiez si son cas est confirmé ou s'il fait toujours l'objet d'une enquête.

Enquête à partir du : _____ Lieu: _____ (Hôpital ou centre de dépistage)

Cas confirmé le : _____

3. Demandez s'il est possible pour lui de nous faire parvenir une photo ou une version numérisée de tous les documents que le médecin, l'hôpital ou les autorités de santé publique ont pu lui fournir. Expliquez que cela nous aidera à gérer les prochaines étapes.

4. Si nous avons reçu les documents de confirmation, demandez si la personne a été en contact étroit pendant une période prolongée avec quelqu'un sur les lieux alors qu'elle présentait des symptômes (ex. moins de 1 m (3 pieds), toussant pendant des heures, avoir touché physiquement quelqu'un). *(indiquer les noms des personnes mentionnées)*

À la suite de l'appel

5. Envoyez tous les documents reçus au dirigeant du club et faire suivre à Gymnastique Québec. *(indiquer le nom de la personne-ressource qui a complété le document, la date et l'heure)*

Nom de la personne ressource : _____

Date : _____ Heure : _____

6. Nettoyez immédiatement toutes les surfaces avec lesquelles la personne infectée aurait pu être en contact, les aires communes, l'équipement utilisé, etc. *(indiquer le nom de la personne-ressource qui a procédé au nettoyage, la date et l'heure)*

Nom de la personne ressource: _____

Date : _____ Heure : _____

Notes importantes : _____

7. Procédez à la désinfection avec l'aide des fournisseurs de service d'entretien dès que possible après la fermeture du site (en cas d'exploitation continue : le moment et la manière peuvent être différents).

Informations complémentaires : _____

8. Contacter toutes les personnes qui ont été en contact avec la personne contaminée. En leur envoyant la *lettre en cas de COVID*. En expliquant la situation et leur demander de surveiller les symptômes chez leur enfant jusqu'à 14 jours après le retrait de l'enfant malade par le club.

9. Les entraîneurs mis en contact avec le cas devront être informés et ils devront aussi vérifier leurs symptômes durant les 14 prochains jours

10. Envoyer si nécessaire, une lettre à l'ensemble des parents du club afin de les informer et d'être à l'affût des symptômes.

11. Dans tous les cas, le cas confirmé doit être exclu du club durant 14 jours et remplir une seconde fois les fiches de santé. Il devra n'avoir aucun symptôme depuis 24 heures (incluant une toux résiduelle qui peut persister) et une absence de fièvre depuis 48 heures (sans prise d'antipyrétiques)

9.4 Fiche en cas de COVID-19 par courriel



Fiche à remplir dans le cas de symptômes ou de cas confirmé comme ayant le covid-19

Le document ci-dessous peut être rempli par la personne ayant des symptômes ou le coronavirus, un parent ou une tierce personne. Les informations décrites dans ce document doivent être précises, complètes et véridiques. Dans le cas d'informations incomplètes ou nébuleuses, le cas risque de ne pas être pris au sérieux.

Nom de la personne qui remplit le document :

Lien avec la personne symptomatique:

Information sur la personne symptomatique

Nom de la personne : _____

Numéro de téléphone: _____

Explication des symptômes et de la condition physique:

Cochez les symptômes apparents et indiquer la date et l'heure de l'apparition du symptôme

- Fièvre _____/_____/_____ ____h____
- Perte soudaine du sens de l'odorat avec ou sans le goût _____/_____/_____ ____h____
- Toux _____/_____/_____ ____h____
- Essoufflement, difficulté respiratoire, mal de gorge _____/_____/_____ ____h____
- Fatigue intense ou perte d'appétit importante _____/_____/_____ ____h____

Douleurs musculaires généralisées (non liées à l'entraînement)

___/___/___ ___h___

La personne symptomatique est en enquête ou un cas confirmé de covid-19:

- Symptomatique

Test de dépistage prévue le _____

- En attente de résultat

Test de dépistage passé le _____

- Cas confirmé le _____

Lieu du test de dépistage : _____

Faite la liste des personnes qui ont été en contact direct (moins de 1 m) durant les derniers entraînements:

Avec l'envoi de la fiche par courriel est-ce possible d'envoyer l'ensemble des documents fourni par les médecins pour faciliter les prochaines étapes.

Pour plus d'information ou de questionnements, communiquez avec 1 877 664-4545

Partie réservée au club

Organisme : Club de Gymnastique JAKO Date et heure : ___/___/___ ___h___

Nom du gestionnaire qui reçoit l'information _____

9.5 Formulaire de marche à suivre QUIDIGO

9.5.1 Nouveau compte Qidigo



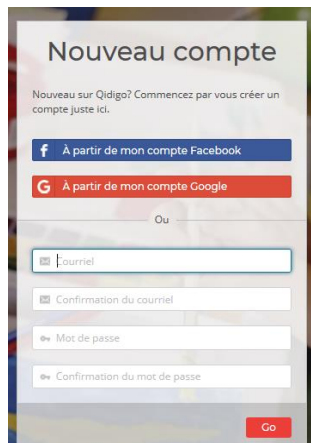
Procédure d'une nouvelle inscription

Dans le cas où vous n'avez jamais été inscrit sur la plateforme Qidigo. Comment savoir si je possède déjà un compte Qidigo :

- J'ai déjà reçu un état de compte dans la dernière année.
- Mon enfant est entraineur.
- ...

Nouveau compte

Pour créer un nouveau compte sur la plateforme Qidigo, vous devez aller sur www.qidigo.com . Ensuite vous devez choisir de créer un nouveau compte.



Ensuite vous devez choisir votre mode de connexion. Les connexions rapides comme Facebook ou Google vous aident à accélérer le processus. À noter que vous devez déjà être inscrit sur le site en question pour faire la connexion rapide.

Sinon vous pouvez toujours créer votre compte à l'aide de votre courriel et en créant un mot de passe.

Dans le cas où vous avez le même courriel pour les trois options, vous pourrez vous reconnecter avec n'importe quelle option et vous aurez un seul compte.



Si vous avez choisi la connexion rapide, soit par Google ou par Facebook, ils vous demanderont de confirmer l'accès et de vérifier si ce compte est réellement le vôtre.



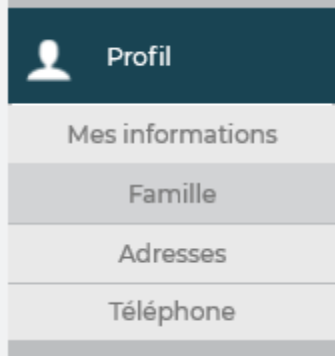
Peu importe le mode de connexion que vous avez choisi, vous devez compléter votre compte avec ces quelques informations.

- Prénom et nom
- Date de naissance
- Sexe

Dans le cas où vous voudriez vous aussi vous inscrire à un cours.

Créer votre famille

Vous devez aller sur votre profil soit la première image en haut à gauche.



Pour inscrire votre enfant dans une activité vous devez compléter votre famille.

En entrant dans votre profil vous pourrez intégrer tous les membres de votre famille qui seront sur la même facturation.

Le profil de départ étant à votre nom vous n'avez pas à vous ajouter comme membre de la famille si vous voulez faire un cours.

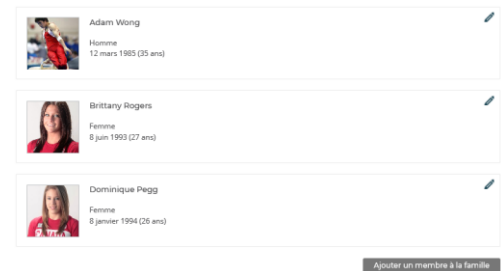
Ensuite pour chaque membre de votre famille vous devrez refaire les prochaines étapes.

Ajouter un membre à la famille

Ajouter un membre et remplir les informations nécessaires et ne pas oublier d'enregistrer.

Si votre enfant est bien enregistré dans votre famille, il se retrouvera avec tous les membres de votre famille.

C'est seulement une fois votre famille gymnique terminée que vous pourrez les inscrire dans leur groupe.



Super votre compte est complété! Mais il vous reste l'inscription.

9.5.2 Inscription obligatoire

Procédure d'inscription obligatoire



Votre enfant est invité à recommencer la gymnastique au Club de Gymnastique Jako. Son inscription est obligatoire avant d'entrer dans le gymnase.

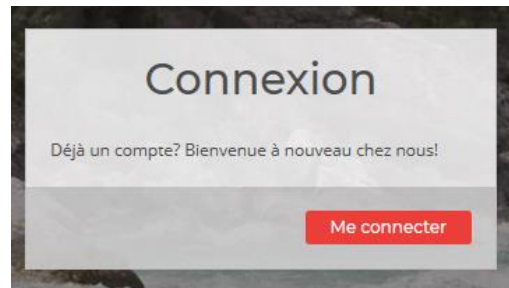


Si vous rencontrez un problème avec la plateforme Qidigo, vous pouvez communiquer avec les techniciens de la plateforme. Vous pouvez aussi communiquer par courriel ...

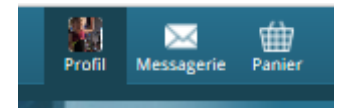
1.



2.

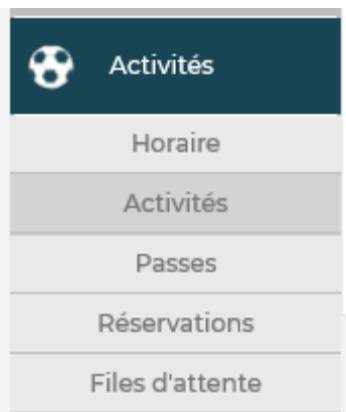


3.



Évidemment vous devez être connecté à votre compte Qidigo. Vous devez ensuite entrer dans votre profil.

Choix des groupes



Dans les activités vous trouverez tous les groupes qui sont accessibles par les membres de votre famille. Vous ne verrez pas tous les groupes, mais vous verrez les groupes qui sont accessible à votre famille, c'est-à-dire ceux qui correspondent à l'âge et au niveau vos membres.