

# Document d'orientation pour la réouverture des installations de conditionnement physique et la reprise de l'entraînement en groupe et personnalisé pendant le COVID-19

28 juillet 2020

Ces directives sont destinées aux propriétaires et exploitants d'installations de conditionnement physique, aux instructeurs et entraîneurs de conditionnement physique en groupe et à l'entraînement personnel. Les lignes directrices ont été élaborées pour soutenir les exploitants d'installations sportives, récréatives ou de conditionnement physique dans la réouverture de leur établissement dans le cadre de l'étape 3 du déconfinement. À partir de vendredi le 17 juillet à 00h01, le district de Timiskaming a commencé l'étape 3.

Ce document et les directives qui y apparaissent sont évolutifs et seront mis à jour au besoin. Les plus récents renseignements concernant la COVID-19 sont disponibles à [timiskaminghu.com/COVID-19](http://timiskaminghu.com/COVID-19)

Se référer à [Un cadre visant le déconfinement de la province, Étape 3](#) pour en savoir plus.

## Considérations générales

- Ces conseils devraient être utilisés conjointement avec d'autres conseils pertinents en matière de sports et de loisirs. En particulier, les propriétaires et les entraîneurs des centres de conditionnement physique devraient envisager de consulter les documents d'orientation suivants:
  - [Considérations spécifiques aux sports et aux activités pour les exploitants d'installations](#)
  - [Directives à l'intention des participants pour la reprise des sports et des loisirs](#)
  - [Document d'orientation pour la réouverture des installations sportives et récréatives](#)
- Les activités de conditionnement physique devraient être dirigées par une personne responsable [instructeur ou entraîneur de conditionnement physique] qui se chargera de veiller à ce que ces directives soient respectées.
- Dans la mesure du possible, les activités devraient se dérouler à l'extérieur.
- Fournir des postes de lavage des mains amovibles (évier avec eau, savon et serviettes en papier) ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool aux points d'entrée et de sortie et encourager aussi les clients à apporter leur propre désinfectant.
- Les systèmes de ventilation des installations devraient être à la fois opérationnels et adaptés aux activités pratiquées à l'intérieur.
  - Les propriétaires d'installations peuvent souhaiter consulter un expert en chauffage, ventilation et climatisation (CVC) pour obtenir de l'aide.

- Il faudrait réfléchir au moyen d'inclure ou d'accommoder de manière appropriée les personnes vulnérables telles que les personnes âgées, les personnes handicapées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
  - Des exemples incluent de réduire la participation, offrir des méthodes d'engagement virtuelles (quand c'est possible) et réserver certaines salles / heures pour ceux qui sont plus à risque.
  - Puisque les instructeurs ou les responsables peuvent ne pas savoir qui est une personne à risque, envisager de commencer des activités physiques de groupe à haute intensité en rappelant qu'il peut y avoir un risque accru de transmission dans ces milieux, et de suivre soigneusement les directives d'espacement.
- Retirer les objets communs qui ne sont pas nécessaires comme les bonbons, les revues et les chargeurs de téléphone gratuits. Lorsque des gobelets jetables sont fournis, placer une poubelle à proximité pour les gobelets usagés.

## Dépistage

- Toute personne participant à une classe ou à une activité de conditionnement physique - y compris le personnel et les clients - doit être incitée à effectuer une [auto-évaluation de la COVID-19](#) avant d'arriver.
- Installer des enseignes à l'entrée de l'établissement visant l'auto-dépistage des visiteurs :
  - [Avis aux visiteurs](#) (8.5x11 poster)
- Désigner un employé pour faire un dépistage actif du personnel et des participants afin de détecter les [symptômes de la COVID-19](#) avant de les laisser entrer. Téléchargez le [questionnaire de présélection du personnel](#) de la THU.
  - Toute personne présentant au moins un des symptômes de la COVID-19 ne doit pas être autorisée à entrer. On doit lui recommander de s'auto-isoler et l'encourager à se rendre dans un [Centre régional d'évaluation local pour la COVID-19](#) pour un dépistage. Les personnes qui présentent des symptômes, mais qui n'ont pas été testées pour la COVID-19 ne doivent pas participer; elles devraient au lieu s'auto-isoler pendant 14 jours après l'apparition des symptômes jusqu'à ce qu'elles soient sans symptômes pendant au moins 24 heures (selon la période la plus longue).
- Inclure le [dépistage](#), les [symptômes](#) et les renseignements généraux sur la COVID-19 dans vos communications régulières avec le personnel et les participants (ex. courrier électronique, bulletin de nouvelles, site Web, Facebook). Encourager les clients à visiter [www.timiskaminghu.com/COVID-19](http://www.timiskaminghu.com/COVID-19)

## Prévention et gestion des éclosions de COVID-19

- Tenir un registre des présences pour toutes les activités et réservations dans votre établissement. Cela facilitera le retraçage des contacts par le bureau de santé.
  - Travailler avec les groupes, les associations, les clubs et les entraîneurs pour faciliter ce processus.
- S'il y a un cas contagieux de la COVID-19 qui se trouvait dans l'établissement, la santé publique utilisera cette liste pour informer les autres participants et le personnel. Des directives d'auto-isolement ou d'autosurveillance sont émises en cas de [symptômes du COVID-19](#).

- La santé publique informera de toutes mesures supplémentaires de nettoyage et de désinfection à prendre pour réduire le risque de propagation dans les installations.

## Port du masque obligatoire dans les espaces publics clos

- Exiger que les employés portent un masque (couvre-visage) quand ils travaillent dans les aires publiques de l'établissement à moins que l'employé ou l'agent ne se trouve à l'intérieur ou derrière une barrière physique.
- Veiller à ce qu'aucun membre du public n'entre ou ne reste dans les aires publiques d'un espace public clos à moins qu'il ne porte un masque(couvre-visage) qui lui couvre le nez, la bouche et le menton, Des exemptions sont applicables. Veuillez consulter les [directives et informations les plus récentes](#) sur le port des masques.
  - **REMARQUE : Le retrait temporaire d'un masque si nécessaire, est autorisé lors d'une activité sportive ou de conditionnement physique, y compris les activités aquatiques.**
  - Installer dans un endroit bien à la vue, à chaque entrée publique de l'établissement, une enseigne sur le port du masque obligatoire. Un [modèle d'enseigne](#) est disponible dans la section COVID-19 du site web SST.
- Installer d'autres enseignes comme :
  - [Comment mettre un couvre-visage ou un masque de façon sécuritaire](#)

## Personnel et bénévoles

- Assigner l'équipement et le matériel à chaque membre du personnel pour éviter de le partager inutilement.
- Fournir une formation et informer le personnel sur la transmission et la prévention de la COVID-19.
  - Enseigner les bonnes [techniques d'hygiène des mains](#) et d'[étiquette respiratoire](#) au personnel et aux bénévoles.
  - Veiller à ce que toutes les personnes qui travaillent dans l'établissement connaissent les exigences de la politique sur le port du masque obligatoire.
- Veiller à ce que le personnel et les bénévoles aient accès à des postes de lavage des mains (évier avec de l'eau, du savon et des serviettes en papier) ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Désigner un membre du personnel pour veiller au respect des directives de santé publique (ex. la distanciation physique).
  - Le responsable ne doit pas être une personne engagée dans d'autres tâches critiques (ex. arbitre, sauveteur).
- Le personnel et les bénévoles doivent porter un masque ou un couvre-visage dans les situations où l'éloignement physique est difficile, voire impossible. Fournir des informations au personnel et aux bénévoles sur le moment d'utiliser des masques, [l'utilisation correcte des masques](#) et la manière de les nettoyer ou de jeter les masques à usage unique de manière appropriée.
  - D'autre équipement de protection individuelle peut être approprié selon la tâche exécutée (ex. premiers soins ou réanimation).
  - Lorsque le personnel de l'établissement fait monter ou descendre un participant handicapé d'une pièce d'équipement ou assiste les soignants dans une activité,

le membre du personnel et le participant doivent porter un masque chaque fois qu'une distance de 2 mètres ne peut pas être maintenue.

## Horaire et capacité

Adhérer à toutes les directives du Ministère concernant ce qui peut rouvrir à chaque étape, y compris les limites de rassemblements et de capacité (les consulter régulièrement pour comprendre les exigences qui s'imposent dans votre milieu selon l'étape du déconfinement). À partir du 17 juillet à 00h01 :

- Le total de personnes autorisées à être présentes dans l'établissement dans les classes ou les activités organisées à un moment donné, doit être limité au nombre pouvant maintenir une distance physique d'au moins deux mètres et ne peut pas dépasser :
  - la limite de rassemblement intérieur de 50 personnes, ou
  - la limite extérieure de 100.
- Le nombre de personnes autorisées dans les aires d'appareils à contre-poids ou d'exercice se limite au nombre de personnes qui peuvent s'y trouver et maintenir une distanciation physique d'au moins deux mètres, ce nombre ne pouvant pas dépasser la limite de 50 personnes pour les rassemblements intérieurs.
- Si des stratégies supplémentaires sont nécessaires pour gérer le nombre de personnes dans l'établissement, envisager l'utilisation d'un système de réservation des classes et des périodes d'entraînement. Demander aux clients d'arriver pas plus de 5 minutes avant l'heure prévue du cours ou de la réservation et coordonner les heures de rendez-vous pour éviter l'encombrement et réduire les temps d'attente.
  - Les clients doivent être informés qu'ils doivent annuler un rendez-vous ou une réservation s'ils développent des symptômes après les avoir pris. Communiquer votre politique concernant la maladie et les protocoles de l'établissement aux clients avant de leur donner un rendez-vous. Considérer d'ajuster votre politique d'annulation pour permettre aux clients d'annuler ou de reprendre les rendez-vous ou les réservations sans pénalité s'ils développent des symptômes.
- Encourager les clients à limiter le temps qu'ils passent dans l'établissement et à maintenir une distance physique lorsqu'ils retournent à leur véhicule ou chez eux.
- Pour soutenir les efforts de nettoyage et de désinfection, l'horaire doit prévoir suffisamment de temps pour nettoyer et désinfecter en profondeur l'équipement et les aires (y compris les toilettes, les casiers et les vestiaires, les gymnases, etc.) entre chaque groupe / réservation.

## Éloignement physique

- Les activités doivent être modifiées pour permettre l'**éloignement physique** entre les individus, à moins qu'ils ne soient d'une **même famille ou cercle social**. L'éloignement physique doit être renforcée par le ou les instructeurs tout au long de l'activité.
  - La tenue d'activités à l'extérieur (quand c'est possible) est préférable.
  - Se référer aux **Considérations spécifiques aux sports et aux activités à l'intention des organisateurs et exploitants d'installations** pour plus d'information.
- Pour assurer une distance physique d'au moins 2 mètres entre les clients et le personnel dans toutes les aires de l'établissement (ex. hall d'entrée, casiers et vestiaires, couloirs) :

- Des barrières physiques sont recommandées pour séparer les préposés à la réception et les clients.
- Les marqueurs de circulation et de distance physique devraient être visibles dans tout l'établissement.
- Les établissements devraient élaborer des procédures qui permettent de déposer et ramasser les participants sans encombre (par exemple, des voies de service réservées pour déposer et ramasser les participants, des entrées et des sorties réservées aux équipes sportives)
- Les chaises et les tables dans les aires communes doivent être empilées, bloquées à l'aide de cordons ou retirées de la zone pour favoriser l'éloignement.
- Lorsqu'un partenaire ou observateur d'entraînement aux poids est nécessaire, les participants peuvent former de petites cohortes pour limiter le contact direct avec d'autres.
- La formation du personnel devrait être organisée en ligne si possible ou en petits groupes avec des mesures de distanciation physique en place.
- Limiter les contacts physiques en utilisant le paiement et l'inscription en ligne ou l'inscription à mains libres. Si des bracelets sont nécessaires, l'exploitant doit utiliser des bracelets auto-appliqués et conseiller aux clients de les retirer une fois à la maison.
- Installer des enseignes à l'entrée de l'établissement et dans toutes les aires d'accès publiques, comme :
  - [Maintenez l'écart sanitaire](#) (affiche 8,5x11)
  - [Maintenez l'écart sanitaire](#) (11x17 poster)
  - [Comment mettre un couvre-visage ou un masque de façon sécuritaire](#)

## Nettoyage et désinfection

- Élaborer un plan écrit qui veille à ce que l'équipement et les surfaces soient [nettoyés et désinfectés](#) au moins deux fois par jour ou lorsqu'ils sont visiblement sales.
- Encourager le personnel à documenter l'heure à laquelle une aire spécifique est nettoyée.
  - Se concentrer sur les aires à forte circulation, les surfaces et les objets touchés souvent et l'équipement partagé (ex. les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, l'équipement amovible).
  - Utiliser un nettoyant et désinfectant approprié selon les instructions du fabricant (consulter la [liste des produits désinfectants acceptables](#)).
  - Inclure tout l'équipement dans le plan de nettoyage et de désinfection de votre établissement.
- Tout équipement loué, offert ou fourni à l'usage des utilisateurs de l'installation doit être nettoyé et désinfecté après chaque utilisateur
- Les activités ne doivent pas être pratiquées dans l'établissement si elles nécessitent l'utilisation de structures fixes qui ne peuvent pas être nettoyées et désinfectées après chaque utilisation.
- Communiquer clairement et afficher les politiques exigeant que les clients essuient l'équipement avant et après chaque utilisation.
- Fournir des fournitures et un nombre de contenants à déchets adéquats pour l'élimination des matériaux usagés.
- Envisager de garder tout l'équipement amovible dans une seule zone pour faciliter le nettoyage et la désinfection entre les utilisations. Poster un employé à proximité pour

essuyer l'équipement après chaque utilisation avant de le remettre en circulation. Quelques exemples d'équipement amovible comprennent des balles et ballons, des blocs, des tapis, des bandes de résistance, des kettlebells, des cordes à sauter, des planches oscillantes et des rouleaux en mousse.

- Prévoir du temps entre les cours pour permettre un nettoyage et une désinfection appropriés.
- Réduire le nombre de surfaces communes qui doivent être touchées (ex. garder les portes ouvertes, poubelles sans contact, le distributeur de serviettes sans contact ou le sèche-mains).
- Restreindre l'accès aux appareils partagés non essentiels (par exemple, distributeur automatique, cafetière, fontaines à eau et stations de remplissage de bouteilles).
- Surveiller les toilettes et les lavabos pour remplir les fournitures et nettoyer et désinfecter les surfaces au moins deux fois par jour ou lorsqu'elles sont visiblement sales (en suivant les mêmes instructions que ci-dessus).

## Participants

- Encourager les participants à apporter leur propre équipement aux installations (ex. tapis, blocs). Dans la mesure du possible, limiter l'utilisation de l'équipement partagé à moins que les participants engagés dans la même activité soient du même ménage ou cercle social.
  - L'équipement appartenant aux participants doit être visiblement propre.
- Les participants ne doivent pas partager d'objets personnels (ex. bouteilles d'eau, serviettes).
- Permettre et encourager les participants à se laver souvent les mains avant, pendant et après l'activité.
  - Les participants peuvent être encouragés à apporter et à utiliser leur propre désinfectant pour les mains.
- Les participants doivent s'abstenir de se toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage lorsqu'ils participent ou lorsqu'ils portent des gants de sport.
- Sauf approbation ou exigence contraire, les participants ne doivent pas être accompagnés d'un parent ou d'un tuteur. Si un parent ou un tuteur doit être présent, il doit pratiquer la distanciation physique et maintenir toutes les autres mesures de santé publique pertinentes.
- Encourager les participants à faire preuve d'une bonne étiquette respiratoire (c.-à-d., éternuer ou tousser dans le creux du coude, pas de crachats, pas de dégagement des voies nasales, tousser ou éternuer dans un mouchoir).
- Si un participant a besoin des premiers soins de base, penser à demander à un membre de sa famille de s'occuper de lui. Si cela n'est pas possible et les premiers soins sont fournis par un employé de l'établissement, celui-ci doit utiliser un équipement de protection individuelle approprié, y compris un masque et des gants.

## Équipement

- Tenir compte de la disposition des équipements et des aires de conditionnement physique pour garantir une distance physique d'au moins 2 mètres aux clients en tout temps et dans toutes les aires.

- Désigner des aires pour l'utilisation de l'équipement et des sections pour se déplacer dans l'aire afin de maintenir les distances physiques. Penser à utiliser du ruban adhésif au sol pour définir ces zones.
- Reconfigurer la disposition des équipements fixes (ex. les appareils de musculation) pour favoriser l'éloignement physique. Les appareils de musculation doivent être espacés d'au moins 2 mètres.
- Désigner des aires pour l'utilisation de certains équipements (par exemple, zones d'étirement, zones de kettlebells) et pour le mouvement (ex. câble, bascule de pneu) pour veiller à maintenir la distance.
  - Envisager d'utiliser des marqueurs au sol pour définir les aires désignées et gérer la circulation des participants.
- Lorsqu'un un partenaire ou observateur d'entraînement aux poids est nécessaire pour l'haltérophilie lourde, les participants peuvent former de petites cohortes pour limiter le contact direct avec les autres.
- Envisager l'installation de barrières physiques entre les équipements quand il est impossible d'augmenter la distance qui les sépare.
  - Il est fortement recommandé que des barrières physiques et au moins 3 mètres de distance soient placés entre l'équipement utilisé pour les activités de haute intensité (ex. tapis roulants, vélos stationnaires) pour réduire la probabilité de transmission par un plus gros effort.
- Consulter les [Considérations spécifiques aux sports et aux activités à l'intention des organisateurs et exploitants d'installations](#) pour obtenir des conseils concernant l'entraînement personnel, les instructions en groupe, les activités de haute et de faible intensité, et bien plus encore.

## Casiers et vestiaires

- Toutes les toilettes, les casiers, les vestiaires, les douches ou les équipements similaires mis à la disposition du public doivent être [nettoyés et désinfectés](#) aussi souvent que nécessaire pour maintenir un état sanitaire.
- Fixer des limites de capacité sur le nombre de personnes pouvant utiliser en même temps les casiers, les vestiaires, les douches ou les équipements similaires mis à la disposition du public pour assurer la distanciation physique.
- Modifier l'aire des casiers pour permettre la distanciation physique.
- Veiller à ce que les surfaces, les lavabos et les toilettes de la salle des casiers et du vestiaire soient nettoyés et désinfectés régulièrement.
- Retirer les articles en libre-service et à usage courant tels que les sèche-cheveux, les cotons-tiges et les rasoirs jetables.
- Envisager de ne pas fournir de serviettes aux clients. Encourager les clients à apporter les leurs.
  - Si le service de serviettes est toujours offert, établir des politiques pour veiller à ce que tout le linge soit manutentionné de façon appropriée. Prévoir des bacs à linge clairement marqués et s'assurer que les serviettes sales sont lavées avant la prochaine utilisation. Des pratiques améliorées de lessive ne sont pas requises au-delà des pratiques habituelles en place.

## Saunas et bains de vapeur

- Il est encore interdit d'ouvrir les saunas et les bains de vapeur.

## Services de bronzage

- Si l'établissement de conditionnement physique offre des services de bronzage, le propriétaire ou l'exploitant doit consulter et respecter les exigences décrites dans les

## Ressources supplémentaires

- [Auto-évaluation pour la COVID-19](#)
- [Symptômes et traitement de la COVID-19](#)
- [Demurant vigilant du COVID](#)
- [Nettoyage et désinfection des lieux publics](#)

## Références :

- <https://www.worksafebc.com/en/about-us/covid-19-updates/covid-19-returning-safe-operation/gyms-and-fitness-centres>
- <https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-sports-physical-activity-and-recreation.pdf>
- <https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-guidance-outdoor-fitness-classes.pdf>

(Adapté avec la permission du Bureau de santé de l'est de l'Ontario)