

Considérations spécifiques aux sports et aux activités, à l'intention des organisateurs et exploitants d'installations pendant COVID-19

juillet 28, 2020

Ces renseignements sont destinés aux exploitants d'installations sportives et de loisir et aux organisateurs de sports, d'activités physiques et de loisirs pour les aider à planifier la reprise sécuritaire des activités organisées. Les exploitants d'installation et les organisateurs d'activités doivent se familiariser avec les lignes directrices du Ministère relatives à la réouverture par étapes, y compris les limites sur les rassemblements et la capacité (les consulter régulièrement pour comprendre les exigences qui s'imposent dans votre milieu selon l'étape du déconfinement).

Les considérations ci-dessous devraient être utilisées conjointement avec toutes les directives et ressources pertinentes et applicables :

- [Document d'orientation pour la réouverture des installations de conditionnement physique](#)
- [Document d'orientation pour la réouverture des installations sportives et récréatives](#)
- [Lignes directrices pour les piscines et spas pendant la COVID-19](#)
- [Directives à l'intention des associations, des entraîneurs et des bénévoles](#)
- [Directives à l'intention des participants pour la reprise des sports et des loisirs](#)
- [Considérations spécifiques aux sports et aux activités à l'intention des organisateurs et exploitants d'installations](#)
- [Modèle d'un plan pour la reprise des sports organisés et loisirs](#)
- [Les organismes sportifs nationaux et provinciaux](#)

Ce document et les directives qu'il contient sont évolutifs et seront mis à jour au besoin. Les plus récents renseignements concernant la COVID-19 sont disponibles à www.timiskaminghu.com/COVID-19 .

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

Entraînement personnalisé

- Considérer l'usage de la technologie pour l'entraînement personnalisé virtuel quand c'est possible.
- Aviser les clients et les entraîneurs d'arriver près de l'heure de leur rendez-vous. S'assurer que l'aire d'attente est configurée de façon à ce que les gens puissent maintenir la distanciation physique.
- Veiller à ce que les entraîneurs et les clients s'abstiennent de tout contact physique et respectent l'exigence concernant la distanciation physique de 2 mètres entre eux et les autres clients et entraîneurs pendant la séance.
- La distanciation sociale doit être maintenue sauf pendant certains entraînements personnels qui exigent un rapprochement (ex. un partenaire ou observateur d'entraînement aux poids).

- Autant que possible, les séances d'entraînement personnel doivent se dérouler de manière à éviter de toucher aux clients. Promouvoir et soutenir l'utilisation d'indices verbaux ou de technologies (ex. visionner une vidéo d'instruction avec une tablette) pendant l'entraînement.

Instructions en groupe

- Les instructions en groupe ne devraient être offertes que si des mesures de distanciation physique peuvent être maintenues. Veillez à ce que les classes soient conformes aux exigences des ordres provinciaux concernant les rassemblements (ou toute autre législation particulière applicable au conditionnement physique ou aux classes faits en groupe).
- Envisager d'organiser des classes en plein air pour veiller à maintenir la distanciation physique de 2 mètres.
- Prévoir suffisamment de temps pour nettoyer et désinfecter soigneusement l'équipement entre chaque classe.
- Les instructeurs devraient être assignés et porter des microphones pour réduire le besoin de crier.
 - Les instructeurs devraient demander aux participants d'éviter de chanter à la musique qu'ils écoutent pour qu'ils n'aient pas à leur crier les instructions.
- Envisager de créer des cohortes de participants en attribuant des heures spécifiques aux participants qui sont dans les mêmes classes.
- Atténuer la possibilité pour les compagnons de classe de se rassembler dans l'établissement avant et après une classe.
- S'assurer que les salles de conditionnement physique sont bien ventilées (ex. ouvrir les fenêtres si possible).
 - Les ventilateurs puissants peuvent causer une plus grande dispersion des gouttelettes. Envisager de réduire davantage la taille des classes pour maintenir la température ambiante à des niveaux acceptables pour éviter d'utiliser des ventilateurs à haute puissance.
- Pour les classes où on bouge beaucoup (c.-à-d. danse), il est recommandé de modifier le programme pour limiter le besoin de se déplacer dans la salle. Envisager de danser dans une zone désignée ou d'offrir la classe à l'extérieur.
- Marquer une zone d'exercice désignée pour chaque client dans laquelle il doit rester pendant la séance d'entraînement.
- Envisager d'enlever l'équipement inutilisé des salles de conditionnement physique de groupe afin de créer de l'espace supplémentaire pour les clients.
- Pour les cours de conditionnement physique à haute intensité (ex. classe de spinning / bicyclette, danse, yoga chaud, boot camp), tenir compte des points suivants :

- Il n'existe aucune preuve scientifique établissant une distance « sûre » entre les participants lors des activités intérieures de haute intensité.
- Les opérateurs et les participants doivent procéder avec prudence à ce type d'exercice et prendre les mesures appropriées pour réduire les risques d'exposition et de propagation.
- Réduire le nombre de participants dans les classes pour s'assurer qu'une distance minimale de 3 mètres est maintenue dans toutes les directions de chaque participant. Augmenter la distance physique ou installer des barrières physiques entre l'instructeur et les participants.
- Pour les cours de conditionnement physique à faible intensité (ex. yoga, pilates, étirements), tenir compte des points suivants :
 - Les participants devraient être encouragés à apporter leur propre équipement (ex. tapis, blocs).
 - Si l'équipement est partagé, il doit être nettoyé et désinfecté après chaque utilisateur.
 - Lorsque les activités de conditionnement physique exigent que les participants soient à proximité du sol, le sol doit être soigneusement nettoyé après chaque classe.
 - Les participants doivent être placés de façon à maintenir une distance de 2 mètres entre eux en tout temps.

Salles de musculation

- 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.
- Espacer les machines à contre-poids à une distance d'au moins 2 mètres les unes des autres.
- Envisager de laisser de plus grandes distances (3 mètres) entre les appareils de conditionnement cardiovasculaire où un effort élevé est courant (ex. tapis-roulants, rameurs, vélos stationnaires).
- 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.
- Si l'équipement ne peut pas être déplacé et que le positionnement fera en sorte que les participants sont à une distance de moins de 2 mètres, envisager de bloquer l'autre équipement ou d'ériger des barrières telles que du plexiglas entre les appareils.
- Lorsqu'un partenaire d'entraînement est nécessaire pour l'haltérophilie lourde, les participants peuvent former de petites cohortes pour limiter le contact direct avec les autres.

Pistes intérieures

- La largeur de la piste (et des couloirs) doit être prise en compte pour l'éloignement physique. Envisager de limiter l'utilisation de chaque deuxième couloir.
- Il est suggéré que les coureurs et les marcheurs voyagent dans la même direction sur la piste.
- Encourager la marche et la course à l'extérieur dans la mesure du possible.

Courts de tennis, pickle-ball, squash ou autres sports de raquette

- Lorsqu'ils ne jouent pas avec des membres de la famille, les participants doivent jouer au sein d'une cohorte / mini-ligue.
- Encourager les participants à apporter leur équipement personnel propre lorsque c'est possible.
 - Lorsque l'équipement est loué, les exploitants doivent le nettoyer et le désinfecter entre les utilisations.

Gymnastique

- 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.
- Les utilisateurs doivent être invités à se laver soigneusement les mains avant et après l'utilisation de l'équipement partagé (ex. poutres, anneaux).
- Enlever les tapis et autres équipements déchirés ou en mauvais état, puisque ces articles ne peuvent pas être bien désinfectés.
- Si la location de matériel et d'équipement est autorisée, s'assurer qu'ils sont nettoyés et désinfectés après le retour.

Sports en aréna (patinage artistique, ringuette, hockey)

- L'utilisation de la glace devrait être limitée aux activités organisées (ex. patinage artistique, hockey, ringuette).
- Limiter le nombre de personnes qui peuvent être sur la glace et sur le banc des punitions en même temps selon les directives les plus récentes du gouvernement et de la santé publique sur les rassemblements. Cela inclut les arbitres et les entraîneurs, mais ne s'applique pas aux spectateurs (si ceux-ci sont autorisés).

Gymnases polyvalents, complexes sportifs et centres communautaires

- Si différentes activités sont menées dans le gymnase, les cohortes doivent être séparées. Des barrières physiques (ex. des rideaux) sont recommandées si possible.
 - Les participants d'activités différentes ne devraient pas se mélanger aux autres participants d'activité.
- Les joueurs doivent suivre les schémas de circulation à sens unique marqués lorsqu'ils entrent et sortent du gymnase.
- Les planchers du gymnase doivent être nettoyés à fond plus souvent.
- Les ligues de sports amateurs et récréatifs peuvent reprendre tant qu'elles ne permettent pas un contact physique prolongé ou délibéré entre les joueurs, ou si elles ont fait des modifications pour éviter tout contact physique entre les joueurs.
- Les sports d'équipe dans lesquels le contact corporel entre les joueurs fait partie intégrante du sport ou se produit couramment pendant la pratique du sport (ex. lutte, judo, etc.) ne sont pas encore autorisés, à moins que l'approche ne puisse être modifiée pour empêcher un contact physique prolongé ou délibéré.
- Les ligues ne doivent pas contenir plus de 50 participants au total. Si les participants à une ligue dépassent 50, la ligue peut se diviser en petits groupes de 50 participants maximum. Les joueurs ne sont pas encore autorisés à jouer contre des joueurs en dehors de leur ligue ou groupe.

Piscine et activités aquatiques (natation publique, cours de natation, nage en longueur)

Consulter les [Lignes directrices pour les piscines et spas pendant la COVID-19](#)

Ressources supplémentaires

Ontario Recreation Facilities Association: [Recreation Facility Reopening COVID-19](#) (en anglais seulement)

[Association canadienne des parcs et loisirs](#)

Organisations sportives [provinciales](#) et [nationales](#)

Gouvernement de l'Ontario – [Déconfinement de l'Ontario](#)

Adapté avec la permission de Bureau de santé de l'est de l'Ontario (adapté à l'origine de santé de l'Alberta)