



Gymini

Par passion.

Le plan de relance

version 1.5 du 2020-06-17

LA PHASE 1 : ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS SANS CONTACT

LE PROTOCOLE DE RETOUR DES ENTRAÎNEMENTS

Ce que Gymini fait

Avant la relance des activités :

- Création du **Comité de coordination** de la relance ainsi que de ses sous-comités ;
- Création du plan de relance et **approbation du plan par Gymnastique Québec** ;
- Installation de **marques de distanciations**, de couloirs et d'espaces d'entraînement ;
- Identification du **point d'entrée**, de **sortie** et de stationnements permis ;
- **Désinfection complète des équipements** ;
- Achat en quantité suffisante du matériel désinfectant pour le **nettoyage des mains** des participants et le nettoyage des équipements ;
- Achat des équipements de protection individuelle (**EPI**) pour notre personnel ;
- Installation d'une **station de lavage des mains** ;
- **Communication des mesures de santé et sécurité** qui doivent être suivies ;
- **Communication des règles d'hygiène** sur le site d'activités ;
- Coordination des droits d'accès du Parc avec la Ville de Vaudreuil-Dorion ;
- Désignation d'une personne en tant que **superviseur des mesures sanitaire** « Horacio » ;
- Utiliser le paiement en ligne via amilia afin d'éviter que les clients touchent les terminaux.

Pendant les activités :

- Compilation rigoureuse des **listes de présences** par groupe et conservation desdites listes dans un endroit sécuritaire pour assurer la confidentialité ;
- Mise en place d'une procédure s'assurant que chaque participant complète :
 - o le **Formulaire de reconnaissance de risque** lors de la première rencontre ;
 - o le **Formulaire d'auto déclaration**, lors de chaque rencontre ;
- Mise en place d'une procédure s'assurant qu'« Horacio » communique les règles sanitaires aux participants, avant, pendant et après les activités.

Après les activités :

- Mise en place d'une procédure afin de s'assurer que les **athlètes quittent rapidement le parc après l'entraînement** ;
- **Nettoyage et désinfection des endroits à risque** d'avoir été touchés ;
- **Nettoyage et désinfection du matériel du Club** entre chaque participant.

DISTANCIATION ET MESURES D'HYGIÈNE SPÉCIFIQUES

LE RÔLE DU CLUB

En tout temps

« Horacio », la personne désignée responsable de faire **respecter les mesures sanitaires**, rappelle les règles sanitaires au début et pendant l'activité :

- On ne touche pas son visage ;
- On tousse/éternue dans notre coude ;
- On garde une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes en tout temps ;
- On ne partage pas notre matériel personnel (serviette, bouteille, etc.)
- On se lave les mains au moins 20 secondes avec le désinfectant.

Gymini s'engage à **communiquer régulièrement** les consignes nécessaires aux athlètes, aux parents ainsi qu'au personnel

Gymini s'engage à **consulter les sites des instances gouvernementales** régulièrement afin d'être à jour dans les consignes transmises.

Gymini s'engage à utiliser les **listes de vérification de la Fédération**.

Gymini s'engage à avoir une **trousse de premiers soins** complète et disponible sur les lieux.

Avant, à l'arrivée et pendant

Chaque participant devra :

- Signer le **Formulaire de reconnaissance de risque**, lors de la première rencontre
- Répondre verbalement à chaque question du **Formulaire d'auto déclaration**, lors de chacune des rencontres ;

Une **liste de présences** sera complétée. Celle-ci sera conservée de manière sécuritaire. Si une éclosion devait survenir, le registre des présences pourrait être transmis à la DSP.

Les participants doivent être allés à la toilette avant l'entraînement. Toutefois, le **bloc sanitaire du parc Briand** est disponible. Les mesures sanitaires du bloc sanitaires appartiennent à la ville. Le participant ou le membre du personnel qui devra utiliser le bloc sanitaire devra obligatoirement se laver les mains adéquatement avant de reprendre l'entraînement.

Après la séance

- **Désinfection des endroits à risque d'avoir été touchés ;**
- **Nettoyage et désinfection du matériel du Club** entre chaque groupe ;

LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

En tout temps

L'entraîneur s'engage à :

- **Rester à la maison** s'il se sent malade, qu'il a un (1) ou des symptômes de la COVID-19, s'il a été en contact avec une personne atteinte de la covid-19, en attente de son résultat ou ayant des symptômes ;
- **Suivre les consignes et mesures d'hygiène** de la direction de la santé publique ;
- **Consulter les sites des instances gouvernementales régulièrement** et celui de la Fédération ;
- Se **laver les mains** avec du savon au moins 20 secondes ou utiliser un désinfectant à base d'alcool ou, s'il n'a pas accès à de l'eau et à du savon, et ce, de façon régulière ;
- Respecter la règle du **2 mètres** entre chaque personne. Aucune accolade, poignée de main, etc. ;
- **Tousser/éternuer dans son coude** et en cas d'utilisation d'un mouchoir, le jeter dès que possible et se laver les mains ;
- **Porter un couvre visage si moins la distance de 2 mètres n'est pas possible** ;
- Respecter les **espaces et couloirs de déplacement** déterminés par le Club.

Avant et à l'arrivée des participants

L'entraîneur s'engage à

- Accueillir et diriger les participants et parents de façon à respecter le **2 mètres de distanciation** ;
- S'assurer que le participant ait **rempli ses formulaires** :
 - o Le Formulaire de reconnaissance de risque lors de la première rencontre ;
 - o Le Formulaire d'auto déclaration, lors de chaque rencontre ;
- Diriger les athlètes vers la **station de lavage de mains** puis vers la zone qui leur est assignée pour l'entraînement ;
- **Respecter les consignes** qu'« Horacio » indiquera lors de l'explication des règles sanitaires aux participants avant le début de la séance.

Pendant la séance

L'entraîneur s'engage à

- Accueillir et diriger les participants et parents de façon à respecter le **2 mètres de distanciation** ;
- Rappeler régulièrement les **règles sanitaires** et consignes aux participants ;
- Être à l'**affût des symptômes d'un participant**. En cas de symptômes, il est de la responsabilité de « Horacio » et son équipe d'isoler le participant jusqu'à ce qu'il soit pris en charge par son parent pour immédiatement quitter les lieux. Achever un rapport d'accident et nettoyer tout le matériel et ce qui aurait pu être touché par le participant. Si les doutes sont confirmés, suivre les procédures du protocole en cas d'éclosion.

Après la séance

L'entraîneur s'engage à :

- S'assurer que **les athlètes quittent le plus rapidement possible après l'entraînement** ; empêcher tout rassemblement non nécessaire ;
- **Désinfecter les lieux** après chaque entraînement ;
- **Laver son équipement** à son arrivée à la maison ;
- **Prendre une douche** à son arrivée à la maison.

LE RÔLE DE DU PARENT/ACCOMPAGNATEUR

En tout temps

Le parent/accompagnateur s'engage à :

- **Rester à la maison** si lui ou son enfant se sent malade qu'il a un (1) ou des symptômes de la COVID-19, s'il a été en contact avec une personne atteinte de la covid-19, en attente de son résultat ou ayant des symptômes ;
- **Suivre les consignes et mesures d'hygiène** de la direction de la santé publique ;
- **Consulter les sites des instances gouvernementales régulièrement** et celui de la Fédération ;
- Se **laver les mains** avec du savon au moins 20 secondes ou utiliser un désinfectant à base d'alcool ou, s'il n'a pas accès à de l'eau et à du savon, et ce, de façon régulière ;
- Respecter la règle du **2 mètres** entre chaque personne ;
- **Tousser/éternuer dans son coude** et en cas d'utilisation d'un mouchoir, le jeter dès que possible et se laver les mains ;
- **Porter un couvre visage si moins la distance de 2 mètres n'est pas possible** ;
- Respecter les **espaces et couloirs de déplacement** déterminés par le Club.

Avant et à l'arrivée des participants

Le parent/accompagnateur s'engage à :

- Arriver **10 minutes à l'avance** tout au plus.
- **Éviter le covoiturage** ;
- Porter un masque si le voyage se fait en **transport en commun** ;
- Votre enfant doit déjà être **vêtu, chaussé et peigné adéquatement** avant de se présenter.
- Se procurer tous les items nécessaires à l'entraînement (voir liste en annexe) ;
- Si votre enfant est âgé de moins de 16 ans, **être présent lorsqu'il répondra au Formulaire d'auto déclaration**.

Pendant la séance

Le parent/accompagnateur s'engage à :

- Demeurer près du lieu de pratique, afin d'intervenir auprès de votre enfant si nécessaire, tout en évitant les rassemblements, les attroupements et en respectant les **consignes et mesures sanitaires en vigueur** ;
- **Éviter tout contact physique** avec d'autres personnes. Aucune accolade, poignée de main, etc. ;
- Respecter les **espaces et couloirs de déplacement** déterminés par le club ;
- Respecter la **distanciation de 2 mètres** en tout temps.

Note : Prendre une marche dans le quartier serait la meilleure option.

Après la séance

Le parent/accompagnateur s'engage à :

- Se **laver les mains** ;
- Récupérer son enfant tout en respectant les **mesures de distanciations** et **quitter les lieux** d'entraînements immédiatement après l'activité ;
- **Limiter les contacts avec son enfant** avant que celui-ci ait pris sa douche après l'entraînement ;
- **Laver les vêtements et l'équipement** de son enfant à votre arrivée ;
- **Désinfecter le matériel** de votre enfant à l'arrivée.

LE RÔLE DU PARTICIPANT

En tout temps

Le participant s'engage à :

- **Rester à la maison** s'il se sent malade, qu'il a un (1) ou des symptômes de la COVID-19, s'il a été en contact avec une personne atteinte de la covid-19, en attente de son résultat ou ayant des symptômes ;
- **Suivre les consignes et mesures d'hygiène** de la direction de la santé publique ;
- **Consulter les sites des instances gouvernementales régulièrement** et celui de la Fédération ;
- Se **laver les mains** avec du savon au moins 20 secondes ou utiliser un désinfectant à base d'alcool ou, s'il n'a pas accès à de l'eau et à du savon, et ce, de façon régulière ;
- Respecter la règle du **2 mètres** entre chaque personne ;
- **Tousser/éternuer dans son coude** et en cas d'utilisation d'un mouchoir, le jeter dès que possible et se laver les mains ;
- **Porter un couvre visage si moins la distance de 2 mètres n'est pas possible** ;
- Respecter les **espaces et couloirs de déplacement** déterminés par le Club.

Avant et à l'arrivée des participants

Le participant s'engage à :

- Arriver **10 minutes à l'avance** tout au plus.
- **Éviter le covoiturage** ;
- Porter un masque si le voyage se fait en **transport en commun** ;
- Revêtir ses **vêtements, porter ses chaussures et être peigné adéquatement** avant de se présenter ;
- Apporter tous les **items nécessaires à l'entraînement** (voir liste en annexe) dans son sac identifié ;
- Répondre verbalement en toute honnêteté au **Formulaire d'auto déclaration** dès son arrivée.

Pendant la séance

Le participant s'engage à :

- **Éviter tout contact physique** avec d'autres personnes. Aucune accolade, poignée de main, etc. ;
- Respecter les **espaces et couloirs de déplacement** déterminés par le club ;
- Respecter la **distanciation de 2 mètres** en tout temps ;
- **Ne pas partager ses équipements** (bouteille d'eau, serviettes, accessoire cheveux, etc.) et conserver ses effets personnels avec soi tout au long de l'activité.

Après la séance

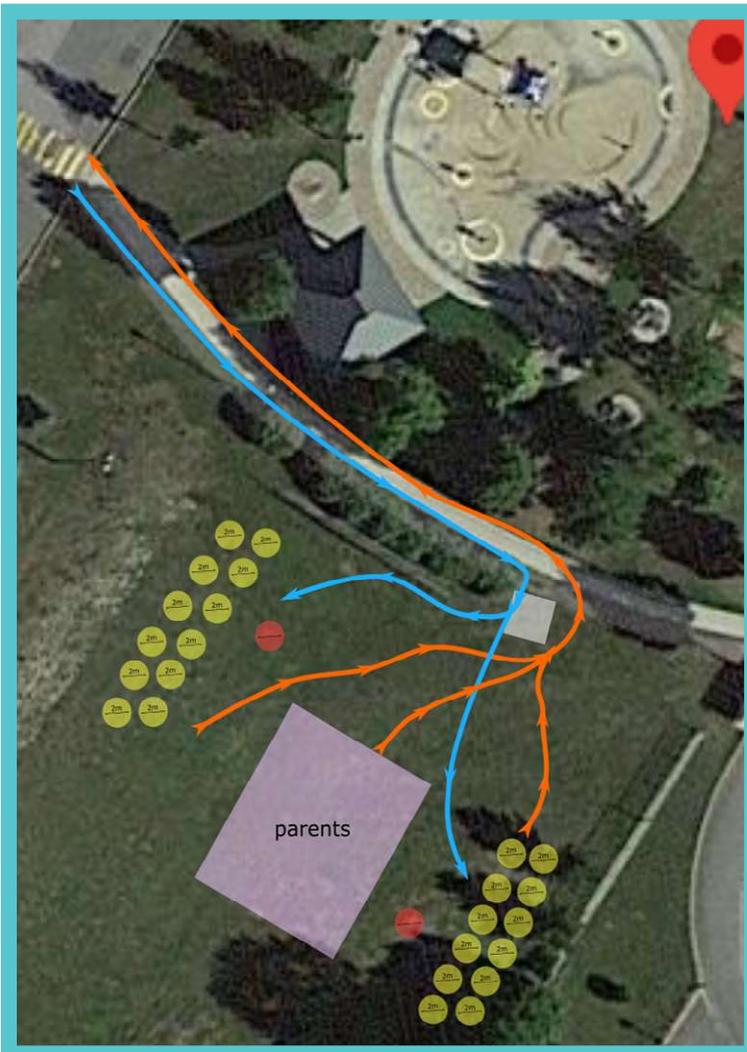
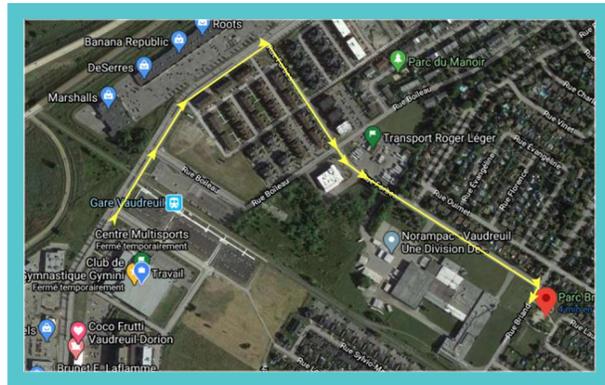
Le participant s'engage à :

- Se **laver les mains** ;
- **Quitter les lieux** d'entraînements immédiatement après l'activité ;
- **Laver ses vêtements et son équipement** à son arrivée à la maison ;
- **Prendre une douche en arrivant à la maison** ;

LE PLAN DU SITE D'ENTRAÎNEMENT

Parc Briand (Rue Briand, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 8B3)

Il est possible d'accéder au parc Briand à partir du Gymnase principal, à partir du Boulevard de la Gare, en tournant sur la rue Forbes en direction de Norampac. Il est suggéré de se stationner sur la rue Briand.



Une **zone d'accueil** sera visible de l'entrée du parc. Il y aura la table d'accueil pour y signer les formulaires ainsi que la station de lavage des mains.

Une **zone pour les parents** sera aussi aménagée afin de nous assurer qu'il y ait suffisamment d'espace pour faire respecter la distanciation.

Retour à l'entraînement progressif

L'entraînement extérieur sera essentiellement consacré à l'échauffement, à la préparation physique générale, à la préparation physique spécifique et permettra de mieux préparer les athlètes en vue d'un retour en gymnase.

Aucune assistance manuelle ne pourra être effectuée.

Aucun mouvement acrobatique ne pourra être effectué sans surface de protection adéquate.

Nombre de groupes et ratios

L'horaire détaillé n'est pas encore déterminé, mais jusqu'à 20 athlètes pourraient s'entraîner dans ce parc en même temps, bien que la capacité du parc soit largement supérieure.

Soyons compréhensifs !

À mesure que les restrictions rendues nécessaires par la pandémie de Covid-19 seront levées, notre retour à un environnement d'entraînement de groupe sera très différent.

En plus des changements dans la façon dont les équipes peuvent s'entraîner, il ne faut pas oublier la composante psychologique. Beaucoup de nos athlètes et entraîneurs souffriront des effets accumulés de la période d'isolement précédente. Nous devons anticiper un éventail de réactions, adopter la flexibilité et l'adaptabilité et tenir compte des expériences individuelles tout au long du processus de planification et de réintégration.

Un cadre adapté de l'expert en psychologie Dr Bill Howatt distingue 3 types de réactions individuelles :

- Reviens à l'entraînement sans problème — revenons-y ! Ces personnes n'ont pas été touchées de manière significative et/ou sont juste prêtes à commencer l'entraînement. Nous devons gérer les attentes de ces personnes concernant la « nouvelle normalité » et être clairs sur les procédures d'atténuation des risques auxquelles elles doivent adhérer.
- Craintif et soucieux de la contamination ou de la deuxième vague. Ces personnes ont un niveau élevé de crainte et d'anxiété face à l'exposition au virus et peuvent ne pas être à l'aise, mais se sentent obligées de retourner à l'entraînement de groupe. Nous devons explorer leur niveau de confort individuel et réagir sans jugement. Nous devons leur offrir des choix pour leur permettre de s'entraîner dans un environnement psychologiquement sécuritaire.
- Personnellement touché par COVID-19 ou ayant subi un traumatisme secondaire. Ces personnes subissent des répercussions financières, psychologiques et/ou émotionnelles importantes à la suite de COVID-19 (p. Ex., perte d'êtres chers, perte d'emploi). Nous devons être sensibles à leur situation personnelle et proposer des options de soutien et des opportunités de réintégration progressive.

FORMULAIRE DE 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 propagerait 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 Gymini 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 Gymini **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 Gymini. 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 Gymini 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 Gymini 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, ni dans aucune province à l'extérieur du Québec 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 de la province de Québec 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 de (nom du Club) 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.

Laurent Tremblay-Dion

Nom du participant (lettre moulées)

Nom du parent/tuteur/responsable légal

Nom du représentant du Club

Signature du participant

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Signature du représentant du Club

Signé le jj-mm-aaaa

FORMULAIRE D'AUTODÉCLARATION

Toutes les personnes doivent répondre **NON** aux questions suivantes avant de pouvoir avoir accès à un lieu d'entraînement extérieur ou intérieur.

PARTICIPANT			
Prénom :		Heure d'arrivée :	
Nom :		Heure de départ :	
		Date :	
LISTE DE VÉRIFICATION QUOTIDIENNE			
1 — Présentez-vous l'un des symptômes suivants :			
<input type="checkbox"/>	Fièvre		
<input type="checkbox"/>	Frisson ou tremblement		
<input type="checkbox"/>	Toux		
<input type="checkbox"/>	Difficultés respiratoires		
<input type="checkbox"/>	Perte subite de l'odorat		
<input type="checkbox"/>	Perte subite du goût		
<input type="checkbox"/>	Mal de gorge		
<input type="checkbox"/>	Mal de tête		
<input type="checkbox"/>	Douleurs musculaires anormales		
<input type="checkbox"/>	Douleur thoracique		
<input type="checkbox"/>	Fatigue importante		
<input type="checkbox"/>	Perte importante d'appétit		
<input type="checkbox"/>	Maladie gastro-intestinale		
<input type="checkbox"/>	Légion rouge, violettes ou bleuâtre sans cause évidente sur les pieds, orteils ou doigts		
2— Est-ce que vous ou l'un de vos proches a été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou l'avez-vous soignée ?			
<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>	Oui
3— Est-ce que vous ou l'un de vos proches faites actuellement l'objet d'une enquête en tant que cas suspect de COVID-19 ?			
<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>	Oui
4— Est-ce que vous ou l'un de vos proches êtes revenu de voyage à l'étranger au cours des 14 derniers jours ?			
<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>	Oui
RÉSERVÉ AU MEMBRE DU PERSONNEL			
Nom du membre du personnel :			
Signature du membre du personnel :			

LISTE DU MATÉRIEL PERSONNEL D'ENTRAÎNEMENT

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Équipement personnel

- Maillot et shorts (*à porter dès l'arrivée*)
- Soulier de course (*à porter dès l'arrivée – lors des entraînements extérieurs*)
- Serviette / Débarbouillette
- Bouteille d'eau (prévoir 2 litres)

Équipement d'entraînement

- Élastique d'entraînement long (bleu ou rouge)
- Petit élastique (à mettre entre les genoux)
- 2 x éponges
- Poids de cheville
- Corde à danser
- Slider
- Bâton
- Tapis de Yoga

Soins personnels

- Tape
- Sous tape
- Désinfectant en gel
- Mini trousse de premier soins (désinfectants, plasters, etc)
- Élastique et brosse à cheveux

MATÉRIEL OPTIONNEL

- Tiger paws
- Collation liquide (jus ou yogourt à boire)
- Mini-Foam roller

L'athlète doit arriver peigné, en maillot, avec des shorts et des souliers. L'athlète doit être allé au toilette avant d'arriver au parc afin de limiter l'utilisation du bloc sanitaire.

Tout le matériel doit être identifié au nom de l'athlète et rangé dans un sac de transport, également identifié.