



**Gymini**

**Par passion.**

**Le plan de relance**

version 1.5 du 2020-06-17

## LA PHASE 3 : ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS AUX AGRÈS SANS CONTACT

### LE PROTOCOLE DE RETOUR DES ENTRAÎNEMENTS

#### Ce que Gymini fait depuis la Phase 2

##### Avant de passer à la Phase 3 :

- Maintien du **Comité de coordination** de la relance ainsi que de ses sous-comités ;
- Application du plan de relance, modification du plan et **approbation des modifications par Gymnastique Québec** ;
- Installation de marques de distanciations, de couloirs et d'espaces d'entraînement à l'intérieur **et aux agrès** ;
- Maintien de l'identification du point d'entrée, de sortie et de stationnements permis ;
- Désinfection complète des équipements intérieurs **et des agrès** ;
- Maintien en quantité suffisante du matériel désinfectant pour le **nettoyage des mains** des participants et le nettoyage des équipements ;
- Maintien, en quantité suffisante des équipements de protection individuelle (**EPI**) pour notre personnel ;
- Installation de **stations de lavage** des mains **aux agrès** ;
- Communication des mesures de santé et sécurité qui doivent être suivies à l'intérieur ;
- Communication des règles d'hygiène dans le gymnase ;
- Communication des **règles d'hygiène aux agrès** ;
- Désignation d'une personne en tant que superviseur des mesures sanitaires « Horacio » ;
- Utiliser le paiement en ligne via amilia afin d'éviter que les clients touchent les terminaux.

##### Pendant les activités :

- Maintien de la compilation rigoureuse des **listes de présences** par groupe et conservation desdites listes dans un endroit sécuritaire pour assurer la confidentialité ;
- Maintien de la 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 ;
- Maintien de la procédure s'assurant qu'« Horacio » communique les règles sanitaires aux participants, avant, pendant et après les activités.

##### Après les activités :

- Maintien de la procédure afin de s'assurer que les **athlètes quittent rapidement le gymnase** et le Centre Multisports à la fin de l'entraînement ;
- Maintien de la place d'une procédure s'assurant du **nettoyage et désinfection des endroits à risque** d'avoir été touchés ;
- Maintien de la procédure s'assurant du **nettoyage et désinfection du matériel du Club** entre chaque participant.
- Mise en place d'une procédure s'assurant du **nettoyage des agrès entre chaque participant** ;
- Mise en place d'une procédure s'assurant de la **désinfection des agrès entre chaque rotation**.

## 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, les **toilettes du Centre Multisports** seront disponibles. Les mesures sanitaires des toilettes appartiennent au Centre Multisports. Le participant ou le membre du personnel qui devra utiliser les toilettes 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 ;
- **Nettoyage des agrès entre chaque participant ;**
- **Désinfection des agrès entre chaque rotation.**

## 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, zones d'attentes et couloirs de déplacement** déterminés par le Club.
- 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. Acheter 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.

### Avant et à l'arrivée des participants

L'entraîneur s'engage à

- **Ne pas utiliser la salle des entraîneurs, le frigidaire et les micro-ondes** ;
- **Garder ses effets personnels avec lui**, dans son sac identifié ;
- S'assurer d'**être prêt avant l'arrivée des enfants** (nettoyage, préparation de sa station, préparation de son équipement, avoir son plan de cours prêt, connaître son horaire de rotations)
- Diriger les participants 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'échauffement ;
- **Respecter les consignes** qu'« Horacio » indiquera lors de l'explication des règles sanitaires aux participants avant le début de la séance.

### Lors de l'accueil

L'entraîneur s'engage à

- Se **laver les mains** (station de lavage des mains) ;
- Respecter en tout temps le **nombre de personnes imposé** ;
- Accueillir les athlètes dans sa **zone identifiée** ;
- **Rester en tout temps avec son groupe** de participant ;
- **Expliquer les consignes** et **s'assurer de la compréhension** des participants ;
- Se diriger **en file indienne** (2m) de distance, vers la zone d'échauffement ;

## Lors de l'échauffement

L'entraîneur s'engage à :

- Respecter sa **zone attitrée** ;
- Favoriser un **échauffement sur place** pour limiter le risque direct de contagion ;
- Préparer une **activation** aussi par une série d'exercices cardio-vasculaire sur place (corde à danser, course sur place, exercices dynamiques, chorégraphie, etc.) ;
- Préparer des exercices de mobilité des articulations, de flexibilité dynamique, de relâchement musculaire, de sauts et de toute préparation à la tâche à **effectuer sur place** ;

## Lors de l'alignement, des consignes et des explications

L'entraîneur s'engage à :

- Donner les consignes d'entraînement à distance sécuritaire ;
- Utiliser des outils visant à réduire les risques tel que tableau, carton ou télévision avec plan d'entraînement collectif ou individuel rédigé ;
- Demander un positionnement d'alignement respectant la distanciation de deux (2) mètres.

## Pendant la séance

L'entraîneur s'engage à :

- Respecter l'**horaire et le sens des rotations** ;
- Rappeler régulièrement les **règles sanitaires** et consignes aux participants ;
- Limiter les **réceptions ventrales** (spécialement dans le cas où un appareil est partagé) ;
- Utiliser les **tapis et outils de sécurité selon les consignes** ;
- Utiliser l'assistance manuelle uniquement lors de situation **accidentelle non prévue**.

## Lors des déplacements et changement de rotations

L'entraîneur s'engage à :

- Nettoyer et faire **nettoyer collectivement la zone d'entraînement à la fin de la rotation** à l'aide d'un nettoyant neutre ;
- **Se laver les mains** à la fin de chaque rotation ;
- **Se déplacer à la file indienne** (2m) lors des rotations ;

## Lors de la préparation physique

L'entraîneur s'engage à :

- Planifier la préparation physique par **blocs/stations** plutôt qu'en circuit continu
- Utiliser le **matériel personnel** des athlètes plutôt que le matériel du Club (corde, élastique, poids, rouleau...)

## Lors de la période de collation

L'entraîneur s'engage à :

- S'assurer que les athlètes respectent les protocoles sanitaires et **ne partagent pas leur collation ni leur bouteille d'eau** ;

*Note : Lors de la Phase 3, les entraînements seront de courte durée et une collation liquide sera demandée aux athlètes.*

## Après la séance et sortie du gymnase

L'entraîneur s'engage à :

## Le plan de relance 2020

Version 1.5 du 2020-06-17

- **Accompagner les participants** jusqu'à la zone de rencontre des parents, en suivant les corridors de circulation tout en respectant le principe de file indienne (2m) ;
- **Désinfecter le gymnase, les matelas et les agrès** pour le prochain entraînement ;
- Se **laver les mains** en sortant ;
- **Ne pas oublier ses effets personnels** ;
- **Laver ses vêtements et son équipement** ;
- **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 ;
- **Toussier/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 voyageement se fait en **transport en commun** ;
- Votre enfant doit déjà être **vêtu 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 :

- **Ne pas demeurer dans le Centre Multisport** ;
- S'il souhaite demeurer dans le stationnement, à **demeurer seul, dans sa voiture**.

### 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 votre 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, zones d'attentes et couloirs de déplacement** déterminés par le Club ;
- **Suivre son groupe et son entraîneur** en utilisant le principe de la **file indienne** (2m) ;

### 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 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.

*Note : les casiers ne seront pas disponibles. Le participant doit garder tous ses items personnels avec lui, dans son sac, pendant tout l'entraînement.*

### Lors de l'accueil

Le participant s'engage à

- Se **laver les mains** (station de lavage des mains) ;
- Se diriger vers sa **zone identifiée** ;
- **Rester en tout temps avec son groupe et son entraîneur** ;
- **Écouter et respecter les consignes** et **s'assurer d'avoir bien compris** ;

### Lors de l'échauffement

Le participant s'engage à :

- Respecter sa **zone attitrée** ;
- Utiliser son **propre matériel** lors que nécessaire ;

### Lors de l'alignement, des consignes et des explications

Le participant s'engage à :

- Se positionnement en respectant les consignes de son entraîneur et la distanciation de deux (2) mètres.



## Pendant la séance

Le participant s'engage à :

- **Éviter tout contact physique** avec d'autres personnes. Aucune accolade, poignée de main, etc. ;
- **Ne pas partager son matériel personnel** (bouteille d'eau, serviettes, accessoire cheveux, etc.) et conserver ses effets personnels avec soi tout au long de l'activité ;
- Respecter les **zones d'attentes aux agrès** ;
- **Ne pas utiliser de salive** ;
- Demander l'autorisation à son entraîneur avant de devoir effectuer **un déplacement ponctuel** (toilette, collation, etc.) ;

## Lors des déplacements et changement de rotations

Le participant s'engage à :

- **Nettoyer collectivement la zone d'entraînement à la fin de la rotation** à l'aide d'un nettoyant neutre ;
- Se **laver les mains** à la fin de chaque rotation ;
- **Se déplacer à la file indienne** (2m) lors des rotations ;

## Lors de la période de collation

Le participant s'engage à :

- Respecter les protocoles sanitaires et **ne pas partager pas sa collation ni sa bouteille d'eau** ;

*Note : Lors de la Phase 3, les entraînements seront de courte durée et une collation liquide sera demandée aux athlètes.*

## Après la séance et sortie du gymnase

Le participant s'engage à :

- **Suivre son entraîneur** jusqu'à la zone de rencontre des parents, en suivant les corridors
- Se **laver les mains** en sortant ;
- **Ne pas oublier ses effets personnels** ;
- **Quitter les lieux** d'entraînements immédiatement après l'activité ;
- **Laver ses vêtements et son équipement** à son arrivée à la maison ;
- **Prendre une douche** à son arrivée à la maison.

## CONSIDÉRATIONS SPÉCIFIQUES PAR AGRÈS

### Fosses de sorties

Le Club possède une **fausse de sortie fermée**. Un matelas de vinyle sera ajouté sur le jersey afin de faciliter le nettoyage et la désinfection.

### Petit matériel (Corde, élastique, rouleaux, etc.)

Le matériel de préparation physique partagé sera **nettoyé et désinfecté** entre chaque participant.

### Sol 12m / 12m

Jamais plus de **36 athlètes** en même temps sur le sol de gymnastique lors d'activités fixes.  
Jamais plus de **12 athlètes** lors de diagonales. Nous prévoyons l'utiliser à 24 lors d'activités fixes et 6 à 8 lors de diagonales.

### Arçons, anneaux, barres parallèles et barres asymétriques.

Jamais plus de 5 athlètes par appareil. Nous prévoyons 1 à 3 athlètes par appareil.

### Poutres, table de saut et rod floor.

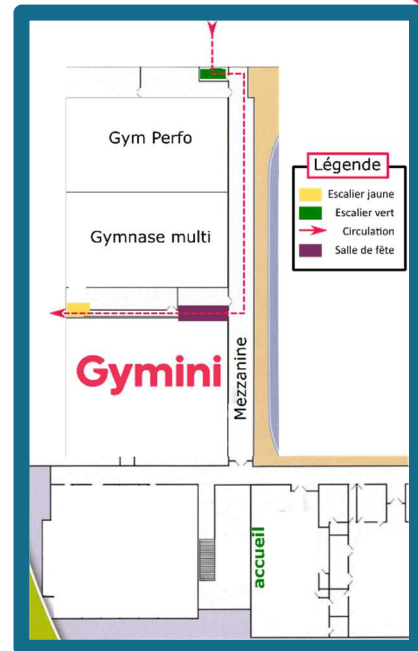
Jamais plus de 6 athlètes par appareil. Nous prévoyons 1 à 3 athlètes par appareil.

## LE PLAN DU SITE D'ENTRAÎNEMENT

**Gymnase principal situé dans le Centre Multisports** (3093 boulevard de la Gare à Vaudreuil-Dorion)

Contrairement à l'habitude, les participants devront accéder au gymnase via la porte arrière du Centre, afin de réduire la circulation dans celui-ci. Le plan de circulation dans le Centre est fourni par le Centre lui-même.

Une **zone d'accueil** sera visible de l'extérieur du Centre. Il y aura la table d'accueil pour y signer les formulaires ainsi qu'une station de lavage des mains. Ainsi les parents n'auront pas à entrer dans la bâtisse. Dans la Phase 3, l'utilisation des tables de saut, du Tumb Track, du rod-floor, du double-mini trampoline et des trampolines est limitée



### Retour à l'entraînement progressif

L'entraînement intérieur sera consacré à la préparation physique générale, à la préparation physique spécifique ainsi qu'à un retour progressif aux appareils et à un volume d'entraînement habituel.

Un retour au tumbling de base pourra être débutée lorsque les entraînements se dérouleront sur le sol du gymnase, tout en respectant la périodisation et le détail du contenu GAF / GAM proposé par Gynastique Québec<sup>2</sup>. **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 56 athlètes pourraient s'entraîner sur nos sols, séparés en deux (2) groupes distincts, bien que la capacité maximum pourrait être supérieure.

---

<sup>2</sup> Plan de relance Gymnastique Québec (2020), extrait le 3 juin 2020, p. 28

## 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.*

**PLAN DE CIRCULATION DES CLIENTS ET DU CAMP DE JOUR**

