



Gymini

Par passion.

Le plan de relance

version 1.5 du 2020-06-17

LE MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Bonjour chers membres et membres du personnel,

La pandémie de la COVID-19 nous a tous plongés dans un nouveau monde inconnu et incertain. La situation des derniers mois a été une épreuve difficile pour tout le monde.

Néanmoins, bien encadré par la Direction de la santé publique du Québec, la Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, le réseau du sport québécois, par la Fédération de cheerleading du Québec, l'Association des Camps du Québec, ainsi que Gymnastique Québec, le Club Gymini est fier de présenter son plan de relance des activités gymniques.

Laurent Tremblay-Dion

Laurent Tremblay-Dion, MBA
Directeur général

TABLE DES MATIÈRES

LE MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL	3
Nos valeurs :	6
LE COMITÉ DE COORDINATION DE LA RELANCE ET SES SOUS-COMITÉS.....	7
DISTANCIATION ET MESURES D'HYGIÈNE SPÉCIFIQUES.....	11
LE RÔLE DU CLUB.....	11
LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR.....	12
LE RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR KAMÉLÉON	14
LE RÔLE DU PARENT/ACCOMPAGNATEUR.....	16
LE RÔLE DU PARTICIPANT.....	17
CONSIDÉRATIONS SPÉCIFIQUES PAR AGRÈS	19
LE PLAN DU SITE D'ENTRAÎNEMENT	20
LE DÉROULEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT	20
Horaire de l'entraînement.....	20
Nombre de groupes et ratios.....	20
PROCÉDURES EN CAS D'ÉCLOSION DE COVID-19 au gymnase principal.....	21
FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19.....	22
FORMULAIRE D'AUTODÉCLARATION.....	23
PLAN DE CIRCULATION DES CLIENTS.....	24
AFFICHAGE : PROTOCOLE utilisation du masque.....	Erreur ! Signet non défini.
AFFICHAGE : Précautions en milieu de travail	Erreur ! Signet non défini.
AFFICHAGE : Gymini en mode santé.....	Erreur ! Signet non défini.
AFFICHAGE : Règles d'usage aux appareils.....	Erreur ! Signet non défini.
Horaire des cours	25

Gymini est un lieu où naissent les passions. Grâce à un encadrement humain, une offre diversifiée et des équipements sécuritaires et des installations à la fine pointe, nous créons un environnement sportif unique qui prône le plaisir, le dépassement et la fierté.

NOTRE MISSION ; rassembler tous ceux et celles qui désirent repousser leurs propres limites par la pratique des sports d'acrobatiques.

NOS VALEURS :



DÉPASSEMENT

Je valorise le progrès à la performance.



FIERTÉ

Je célèbre chaque expérience qui me fait grandir.



PASSION

J'ai le courage d'exprimer mes ambitions.



PLAISIR

L'entraînement est mon terrain de jeu.

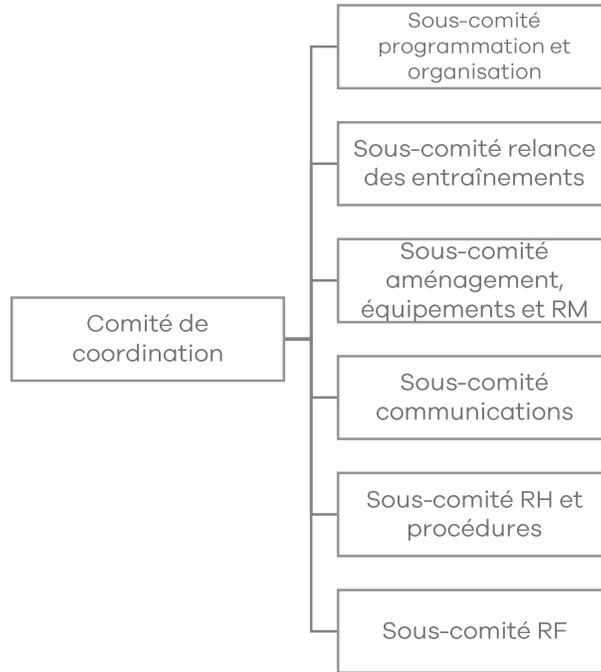


MON CLUB

Ma motivation, mon club.

LE COMITÉ DE COORDINATION DE LA RELANCE ET SES SOUS-COMITÉS

Le Club a mis en place un Comité de coordination de la relance ainsi que 6 sous-comités afin de coordonner toutes les facettes d'une relance sécuritaire des activités.



Comité de coordination :

Objectif : coordonner les différents sous-comités de relance

Membres :

1. Laurent Tremblay-Dion / président
2. Andrée-Anne Long-Rivard/ représentante programmation et organisation
3. Jade Pinsonneault / représentante relance des entraînements
4. Diane Chamberland / représentante aménagement équipements et ressources matérielles
5. Maude Gagné / représentante communications
6. LiseAnn Bellefeuille / représentante ressources humaines & procédures
7. Marie-Claude René / représentante ressources financières

Sous-Comité programmation et organisation :

Objectif : Coordonner ce qui est à l'horaire dans Amilia. S'assurer qu'il y ait une place pour tout le monde. Coordonner le déplacement interne (dans le gym) et externe, CMS, sites extérieurs, etc.)

Membres :

1. Andrée-Anne Long-Rivard/ présidente
2. Maude Gagné / représentante récréative
3. LiseAnn Bellefeuille / représentante Camp de jour
4. Jade Pinsonneault / représentante compétitif

Sous-Comité relance des entraînements :

Objectif : Coordonner le retour à l'entraînement pour les athlètes précompétitif et compétitif.

Membres :

1. Jade Pinsonneault / présidente
2. Yann Auclair (à vérifier) / entraîneur GAF
3. Marieta Bontcheva (à vérifier) / spécialiste au développement entraîneurs et des athlètes
4. Jonathan Tsambasis / entraîneur GAM
5. Vanessa Ringuette / coordonnatrice du secteur cheerleading

Sous-Comité aménagement, équipements et ressources matérielles :

Objectif : Coordonner l'aménagement des lieux en fonction des plans (créés par le sous-comité programmation et organisation) ; Planifier, organiser, diriger et contrôler l'achat, la livraison, la réception, la disposition et l'utilisation du matériel et des équipements ; Planifier, organiser, diriger et contrôler le nettoyage, le ménage et l'entretien ; Suggérer et proposer des procédures au comité RH et procédures qui aura la tâche de les répertorier, d'informer et/ou de former les membres du personnel.

Membres :

1. Laurent Tremblay-Dion / président
2. Diane Chamberland
3. Michel Bélanger
4. Maryse Bonenfant

Sous-Comité communications :

Objectif : Soutenir les différents sous-comités dans la création d'outils communicationnels ; coordonner les efforts et les outils de communication ; soutenir les différents sous-comités dans la création d'outils communicationnels.

Membres :

1. Andrée-Anne Long-Rivard / présidente
2. Maude Gagné

Sous-comité ressources humaines et procédures :

Objectif : S'assurer de la santé et la sécurité de notre personnel ; créer les guides, procédures et la formations nécessaires.

Membres :

1. Andrée-Anne Long-Rivard / présidente
2. LiseAnn Bellefeuille / représentante Camp de jour
3. Gabrielle Sexton / Représentante entraîneur

Sous-comité ressources financières

Objectif : S'assurer de la santé financière du Club. Gérer les différentes dépenses liées à la crise sanitaire actuelle.

Membres :

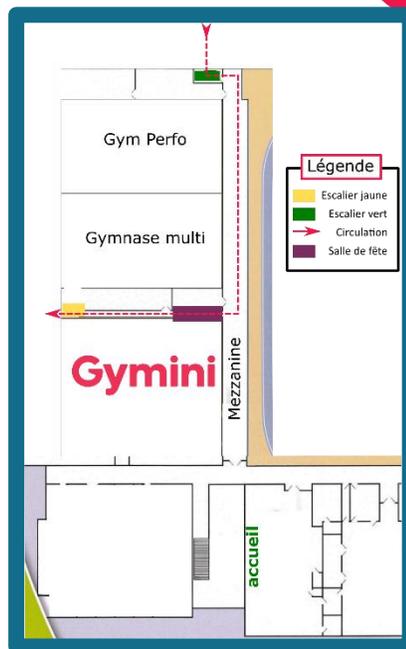
1. Laurent Tremblay-Dion / président
2. Marie-Claude René

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 installée sur la mezzanine du Centre Multisports. Il y aura la table d'accueil pour y signer les formulaires ainsi qu'une station de lavage des mains. Les enfants pourront ensuite déposer leurs effets personnels à leur endroit attitré sur la mezzanine et y attendre leur entraîneur. Le parent pourra suivre l'air de circulation et sortir par les escaliers jaunes.



LE PROTOCOLE DE RETOUR DES ENTRAÎNEMENTS

Ce que Gymini fait pour les entraînements compétitifs

Avant de passer à la Phase récréative :

- 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;
- Maintien des 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 « Superviseur des mesures d'hygiène » ;
- 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 des dites 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 que le « Superviseur des mesures d'hygiène » 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 procédure s'assurant du **nettoyage et désinfection des endroits à risque** d'avoir été touchés ;
- Maintien de la procédure s'assurant du **nettoyage des agrès entre chaque participant** ;
- Maintien de la procédure s'assurant de la **désinfection des agrès entre chaque rotation**.

DISTANCIATION ET MESURES D'HYGIÈNE SPÉCIFIQUES

LE RÔLE DU CLUB

En tout temps

« Superviseur des mesures d'hygiènes », la personne désignée responsable de faire **respecter les mesures sanitaires en vigueur**, rappelle les règles sanitaires au début et pendant l'activité. Étant donné l'achalandage plus élevé, les superviseurs auront aussi comme tâche de s'assurer du respect des mesures et, au besoin, être en soutien au « Superviseur des mesures d'hygiènes ».

- On ne touche pas son visage;
- On tousse/éternue dans notre coude;
- On garde une distance d'au moins 2 mètres avec les adultes et 1 mètre entre les enfants 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 écloison 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 gymnase** seront disponibles. Les mesures sanitaires des toilettes appartiennent au club et sera effectué par le « Superviseur des mesures d'hygiènes » et par la compagnie de ménage. 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- **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 masque de procédure et lunette de protection (ou visière) lors de l'assistance manuelle** et pour les déplacements dans le Centre Multisports;
- 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 **avant et après chaque assistance manuelle** ;
- 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 du « Superviseur des mesures d'hygiène » 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.

Avant et à l'arrivée des participants

L'entraîneur s'engage à

- **Garder ses effets personnels toujours à l'endroit attribué à chaque entraîneur**, 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- 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** que le « Superviseur des mesures d'hygiène » 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 vers la zone d'échauffement, en respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;

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 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 tels que tableau, carton ou télévision avec plan d'entraînement collectif ou individuel rédigé ;

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 ;
- Utiliser les tapis et outils de sécurité selon les consignes et les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- **Porter un masque lors de l'assistance manuelle.**

Lors des déplacements et changements 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 en respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur ainsi que les couloirs de circulations** lors des rotations ;

Après la séance et sortie du gymnase

L'entraîneur s'engage à :

- **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 L'ACCOMPAGNATEUR KAMÉLÉON

En tout temps

L'accompagnateur 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- **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 lors de l'assistance manuelle** et pour les déplacements dans le Centre Multisports;
- 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 du « Superviseur des mesures d'hygiènes » 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'accompagnateur s'engage à

- **Garder ses effets personnels toujours à l'endroit attribué à chaque entraîneur**, 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- 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 l'athlète vers la **station de lavage de mains** puis vers la zone qui leur est assignée pour l'échauffement;
- **Respecter les consignes** que le « Superviseur des mesures d'hygiènes » indiquera lors de l'explication des règles sanitaires aux participants avant le début de la séance ;
- S'assurer d'avoir **pris connaissance du dossier** descriptif de l'enfant accompagné.

Lors de l'accueil

L'accompagnateur s'engage à

- Se **laver les mains** (station de lavage des mains) ;
- Respecter en tout temps le **nombre de personnes imposé** ;
- Accueillir l'athlète 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 vers la zone d'échauffement, en respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;

Lors de l'échauffement

L'accompagnateur 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 des consignes et des explications

L'accompagnateur s'engage à :

- Donner les consignes d'entraînement à distance sécuritaire ;
- Utiliser des outils visant à réduire les risques tels que tableau, carton ou télévision avec plan d'entraînement collectif ou individuel ;

Pendant la séance

L'accompagnateur s'engage à :

- Respecter l'**horaire et le sens des rotations** ;
- Rappeler régulièrement les **règles sanitaires** et consignes au participant ;
- Utiliser les tapis et outils de sécurité selon les consignes et les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- **Porter son équipement de protection individuel**, tel que requis par le Guide d'accompagnement en loisir, pour toute assistance effectuée auprès de son participant accompagné.

Lors des déplacements et changements de rotations

L'accompagnateur 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 en respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur ainsi que les couloirs de circulations** lors des rotations ;

Après la séance et sortie du gymnase

L'accompagnateur s'engage à :

- **Accompagner le participant** 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 ;
- Jeter ou mettre en isolement tous les équipements de protection individuelle (EPI) utilisés ;
- **Ne pas oublier ses effets personnels** ;
- **Laver ses vêtements et son équipement** ;
- **Prendre une douche** à son arrivée à la maison.

LE RÔLE 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur**;
- **Tousser/éternuer dans son coude** et en cas d'utilisation d'un mouchoir, le jeter dès que possible et se laver les mains;
- 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 voyageur se fait en **transport en commun**;
- Votre enfant doit déjà être **vêtu et peigné adéquatement** avant de se présenter.
- 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 les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** ;
- **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**.

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 ;
- Répondre verbalement en toute honnêteté au **Formulaire d'auto déclaration** dès son arrivée.

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** ;

Lors de l'alignement, des consignes et des explications

Le participant s'engage à :

- Se positionner en respectant les consignes de son entraîneur et les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur**.

Pendant la séance

Le participant s'engage à :

- Respecter les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur**.
- **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 changements de rotations

Le participant s'engage à :

- **Nettoyer collectivement la zone d'entraînement à la fin de la rotation** à l'aide d'un nettoyeur neutre ;
- Se **laver les mains** à la fin de chaque rotation ;
- **Se déplacer à la file indienne** en respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur**.

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.

Arçons, anneaux, barres parallèles et barres asymétriques.

Jamais plus de **10 athlètes par appareil**.

Poutres, table de saut et rod floor.

Jamais plus de **10 athlètes par appareil**.

LE PLAN DU SITE D'ENTRAÎNEMENT

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

Le plan de circulation dans le Centre est fourni par le Centre lui-même et devra respecter les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur**.

Un plan permettant d'intégrer plus de personnes en même temps dans le gymnase, mais respectant les **règles sanitaires et de distanciation en vigueur** sera produit et envoyé à Gymnastique Québec, lorsque ces nouvelles règles seront connues.

LE DÉROULEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

Horaire de l'entraînement

Voir l'horaire type des cours en pièce jointe. Les délais entre les cours (30 min) et la durée de ceux-ci (1h30) seront toujours les mêmes. Les rotations sont à venir.

Les cours récréatifs seront composés **de 3 rotations de 30 minutes sur 3 appareils différents** entre le sol, les barres, le trampoline et les poutres.

Nombre de groupes et ratios

Maximum de 9 groupes possibles dans le gymnase à l'exception des jours où il y a une équipe de cheerleading compétitive, le maximum sera alors de 7 groupes.

Pour les cours de gymnastique féminine et masculine récréative ratio est de **2 entraîneurs pour 10 participant**. Pour le programma Kaméléon, le ratio est de 1 accompagnateur pour 1 participant.

Pour les cours GAF/GAM adultes, étant donné qu'ils se déroulent lors de périodes moins achalandées, le ratio pourrait atteindre jusqu'à 1 entraîneur pour 15 participants, bien que le ratio attendu soit de 1 entraîneur pour 10 participants.

PROCÉDURES EN CAS D'ÉCLOSION DE COVID-19 AU GYMNASSE PRINCIPAL

- Il est primordial de **garder son calme** et de ne pas alerter toutes les personnes qui auraient pu se présenter sur les lieux de façon aléatoire.
- La personne sera immédiatement **retirée du groupe d'entraînement**. Si cela est durant l'activité, la personne sera isolée du groupe à un endroit préalablement établi. C'est-à-dire dans la **salle Sel et Caramel**, tel qu'indiqué sur le plan.
 - o La personne responsable ouvrira la **trousse d'urgence COVID-19** et enfile une blouse, des gants, un masque N95 et une visière.
 - o La personne isolée enfilera un masque de procédure.
 - o Il faudra mettre des gants et récupérer les effets personnels de l'enfant ou membre du personnel et les placer dans un sac en tissu ou en plastique; les objets personnels de l'enfant doivent être remis aux parents dans le sac pour lavage au domicile
 - o Il faudra éviter de secouer le linge ou le contenant
 - o Il faudra éviter tout contact de la peau ou de ses vêtements avec ce linge contaminé.
 - o Le Club devra remplir le formulaire : En cas de COVID de Gymnastique Québec.
- **L'activité sera suspendue immédiatement** et le Club contactera les membres ayant eu accès aux activités, sur une période de 1 h avant et de 2 h après la présence l'individu infecté de demeurer à la maison et de se mettre en **auto isolement pour une période de 14 jours**, en utilisant la lettre aux parents de Gymnastique Québec.
- **Les objets et les surfaces** touchés par l'enfant, le membre du personnel ou l'intervenant seront désinfectés;
- Il faudra **retirer les gants, la protection oculaire, le masque N95 et la blouse de façon sécuritaire et en disposer sur place**;
- Il faudra **jeter l'équipement à usage unique dans une poubelle sans contact** avec les mains;
- Il faudra **désinfecter l'ÉPI réutilisable** (visière);
- Le personnel devra veiller à se **laver les mains** avant de quitter le parc;
- Le Club informera les **autorités de la santé publique de la Montérégie Ouest**. Ils fourniront des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et prévoir la recherche des contacts dans un but d'éviter d'étendre de la propagation du virus à une plus grande population de gens.
- Toute autre personne qui développe des symptômes sera référée à l'autorité de santé publique compétente ou le service d'assistance téléphonique pour plus de conseils à propos des tests et d'une gestion appropriée.
- **L'entraînement en équipe pourra reprendre si :**
 - o Tous les membres respectent une période d'auto isolement de 14 jours
 - o Aucune autre personne ne développe de symptômes
 - o Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre

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 moulée)

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

Lieu

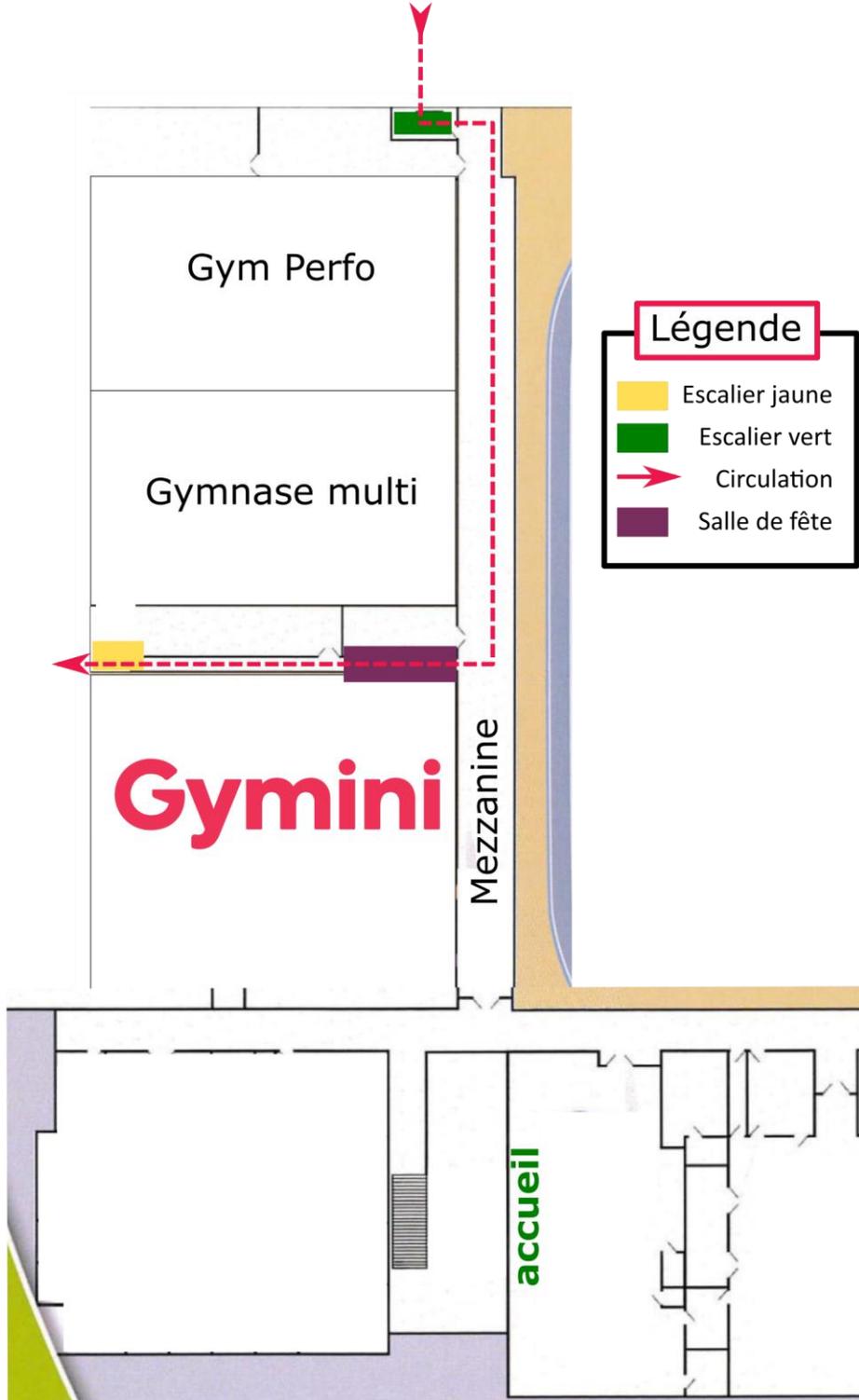


FORMULAIRE D'AUTODÉCLARATION

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

Gymini											
Date:											
Groupe:				Entraîneur:							
	Prénom NOM	Heure d'arrivée	Heure de départ	1. Avez-vous de la fièvre ou de la toux récente ? ou des difficultés respiratoires ? ou une perte soudaine de goût ou de l'appétit sans congestion nasale? *	2. Avez-vous été testé pour la COVID-19 dans les 14 derniers jours? *	3. Avez-vous été en contact avec une personne infectée par la COVID-19 dans les derniers 14 jours? *	4. Avez-vous reçu un diagnostic positif de COVID-19 dans les 4 dernières semaines? *	5. Souffrez-vous des symptômes suivants d'une combinaison de symptômes comme fatigue, céphalées de tête, myalgies, douleurs musculaires diffuses, arthralgies, douleurs dans les articulations, mal de gorge, symptômes digestifs (nausées, vomissements, diarrhées)? *	6. Êtes-vous allé/ allée dans le pays dans les 4 dernières semaines? *	Initiales du personnel ayant complété la fiche	
1				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
2				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
3				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
4				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
5				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
6				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
7				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
8				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		
Nom de la personne responsable des mesures d'hygiène (Horacio):											
Signature:											

PLAN DE CIRCULATION DES CLIENTS



HORAIRE DES COURS

MARDI

Horaire		Sport-études	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 6	Groupe 7	Groupe 8	Groupe 9
08:00	08:15										
08:15	08:30										
08:30	08:45										
08:45	09:00										
09:00	09:15										
09:15	09:30										
09:30	09:45										
09:45	10:00										
10:00	10:15										
10:15	10:30										
10:30	10:45										
10:45	11:00										
11:00	11:15										
11:15	11:30										
11:30	11:45										
11:45	12:00										
12:00	12:15										
12:15	12:30										
12:30	12:45										
12:45	13:00	13h00									
13:00	13:15										
13:15	13:30										
13:30	13:45										
13:45	14:00										
14:00	14:15										
14:15	14:30										
14:30	14:45										
14:45	15:00										
15:00	15:15										
15:15	15:30										
15:30	15:45										
15:45	16:00										
16:00	16:15										
16:15	16:30										
16:30	16:45										
16:45	17:00										
17:00	17:15										
17:15	17:30										
17:30	17:45										
17:45	18:00										
18:00	18:15										
18:15	18:30										
18:30	18:45										
18:45	19:00										
19:00	19:15										
19:15	19:30										
19:30	19:45										
19:45	20:00										
20:00	20:15										
20:15	20:30										
20:30	20:45										
20:45	21:00										
21:00	21:15										
21:15	21:30										
21:30	21:45										
21:45	22:00										

Sport-études

Sport-études

Groupe 10

Groupe 11

Groupe 4

Groupe 6

SKYWALKER

Empire

16h45

16h45