

PLAN DE RELANCE COVID-19 TAEKWONDO QUÉBEC PHASE 1 – 8 JUIN 2020



PHASE 1 – 8 juin 2020
REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS À
L'EXTÉRIEUR

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ EN
GROUPE À L'EXTÉRIEUR
RESPECTANT LA RÈGLE DE
DISTANCIATION DE 2 MÈTRES

NE PERMET PAS LES
DÉPLACEMENTS ENTRE LES
RÉGIONS



PHASE 1: Contexte d'entraînement et respect des consignes de la santé publique

- Utilisation d'espaces extérieurs disponibles permis par les municipalités. Par exemple : Espaces de stationnement de centres commerciaux fermés, courts de tennis, terrains de soccers, baseball ou football, terrains gazonnés.
- Un nettoyage des mains du participant avec du gel hydroalcoolique doit être fait à son arrivée et au départ.
- Aucun contact entre les personnes présentes, à l'exception des personnes résidant à la même adresse.
- Aucune limitation du nombre de participants à condition du respect de la distanciation physique recommandé par la santé publique de 2 mètres.
- Les parents et les accompagnateurs doivent attendre à l'extérieur de la zone d'entraînement en respectant les consignes de distanciation.
- Délimitation des zones d'entraînement individuel et des voies de circulation.



PHASE 1: Contexte d'entraînement et respect des consignes de la santé publique

SUITE

- **Établir le plan des lieux, les horaires et une description sommaire du plan de cours et communiquer l'information à la Fédération et aux participants avant un cours.**
- Aucun matériel d'entraînement n'est prêté par les clubs. Le matériel (incluant vêtement, chaussures, tapis de sol) utilisé doit être du matériel personnel que chaque participant apporte. Le matériel doit rester à l'intérieur de la zone dédiée à chaque participant pendant toute la durée de l'entraînement.
- Pas de toilettes ni de vestiaires communs due au contexte d'entraînement extérieur: Les participants doivent être vêtus de manière appropriée en arrivant et en quittant les lieux.
- Pas de partage de bouteilles d'eau, de serviettes ou d'équipements d'entraînement (pads, cibles, boucliers) sauf pour les personnes résidant à la même adresse.



PHASE 1: Entraînements et éducatifs suggérés

- Les activités proposées s'ajoutent à celles en vigueur du scénario actuel du [plan de relance de Taekwondo Québec](#) et ne permettent pas les échanges ni les rapprochements entre les athlètes.

Type d'entraînements autorisés

- Les participants sont disposés en rangées, avec écart de 2 mètres, dans lequel l'entraîneur dirige les actions, le rythme et la direction afin de maintenir la distance entre les participants.
- On peut alors faire : Échauffements, déplacements «stepping», frappes dans le vide, mouvements de base, exercices musculaires et de flexibilités variés, formes, etc.
- [Lien Youtube pour les formes traditionnelles](#)
- Si l'environnement et les ressources le permettent, il pourrait y avoir des entraînements sur sac au sol, en assurant le nettoyage immédiatement après l'usage de chacun des participants.
- Cette phase ne permet pas l'utilisation de cible de frappe telle que les palettes, boucliers et mitaines, car la règle de distanciation ne serait pas respectée.



Mesures de prévention

- LISTE DE VÉRIFICATIONS QUOTIDIENNES:
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161B-liste-sports-loisirs.pdf>
- GUIDE DES NORMES SANITAIRES (MILIEU DU SPORT):
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161-guide-sports-loisirs.pdf>

LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :

← 2 m →

- Au travail, de l'arrivée à la sortie
- Pendant les pauses et l'heure du dîner
- Rappelez les règles à la clientèle
- Évitez le contact direct pour les salutations et privilégiez l'usage de pratiques alternatives

LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :

- Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes
- Éternuez et tousez dans votre coude
- Nettoyez les parties touchées des équipements
- Facilitez l'accès aux produits de désinfection

EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :

- Planifier les horaires afin de respecter la distanciation physique de 2 mètres
- Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées
- Limiter le partage du matériel de jeu

Ligne d'information COVID-19 :
1 877 644-4545
Pour joindre un inspecteur de la CNESST : 1 844 838-0808

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
[cnesst.gouv.qc.ca/coronavirus](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/coronavirus)

CNESST