

PLAN DE RELANCE COVID-19 TAEKWONDO QUÉBEC PHASE 3 2 septembre 2020



PHASE 3

2 septembre 2020

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS
AVEC CONTACT EN SOUS-GROUPE
(CELLULE) DE MAXIMUM 4
PERSONNES, MESURES DE
PRÉVENTIONS ET D'HYGIÈNES
ADAPTÉES



PHASE 3: Contexte d'entraînement et respect des consignes de la santé publique

Taekwondo Québec a reçu l'autorisation de reprendre les affrontements (2 septembre 2020) dans un contexte d'entraînement, en respectant plusieurs adaptations proposées dont :

- Le consentement de tous les participants (reconnaissance de risque); [reconnaissance de risque](#)
- La création de sous-groupes de maximum quatre personnes, entre lesquels les contacts soutenus deviendront possibles;
- Chaque sous-groupe aura sa propre zone d'entraînement à minimum 2 mètres des autres zones, et les participants devront rester dans celle-ci;
- Si de l'entraînement au sol est effectué, la désinfection des zones d'entraînement doit être faite après chaque entraînement.
- Les mesures de distanciation (2 mètres) devront être respectées en tout temps outre les affrontements (combats et éducatifs);
- **Les participants de cette cellule doivent être les mêmes personnes pour une session complète (3 mois) ou jusqu'à nouvel ordre.**



PHASE 3: Contexte d'entraînement et respect des consignes de la santé publique

- Les participants devront s'engager à respecter les consignes sanitaires en permanence, comme ils deviendront mutuellement responsables de la santé de tous les individus composant leur quatuor;
- Si un cas de Covid-19 se déclare, la cellule sera aussitôt en isolement et des tests de dépistage de la Covid-19 seront demandés aux participants de cette cellule. Les participants dont les tests seront positifs devront se placer en isolement pendant minimum 10 jours. Les participants dont les tests seront négatifs pourront reprendre l'entraînement. Rappelons que si un cas survient, les organisations, notamment les clubs et les associations locales et régionales, seront tenues de respecter le protocole de prise en charge et de collaborer à l'enquête menée par les autorités de santé publique. À ce sujet, celles-ci souhaitent rappeler que les personnes présentant des symptômes ou qui ont été en contact étroit d'un cas de COVID-19 doivent contacter le 1 877 644-4545 et suivre les consignes données.



PHASE 3: Contexte d'entraînement et respect des consignes de la santé publique

Même contexte que la phase 2:

- Limitation du nombre de participants en fonction de l'espace disponible.
- Délimitation des zones d'entraînement individuel et des voies de circulation.
- Établir le plan des lieux, des voies de circulation et les horaires. Faire approuver ce plan par la fédération et communiquer l'information aux participants et entraîneurs avant les classes.
- Affichage des règles sanitaires en vigueur à toutes les entrées. (CNESST)
- Lavage des mains obligatoire pour tous à l'arrivée et au départ du local d'entraînement.
- Les participants doivent porter le couvre-visage durant les déplacements.
- La distanciation physique de 2 mètres doit être respectée à l'intérieur, sinon le couvre-visage est obligatoire.



PHASE 3: Entraînements et éducatifs suggérés

Les activités proposées s'ajoutent à celles proposés à la phase précédente.

- Les combats pourront être réintroduits entre les individus de la même cellule avec mesures de protection adaptées (couvre-visage ou masque fortement recommandé pendant les combats)
- Les affrontements doivent être de courte durée et les exercices impliquant des contacts de courte durée doivent être privilégiés.



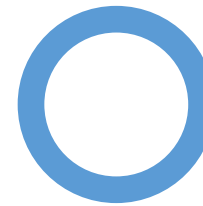
Mesures de prévention

- 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>





Ressources supplémentaires

