



# Guide Ski de fond Québec durant la pandémie

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS EN CENTRES DE SKI DE FOND ET AUX CLUBS

Mise à jour du 28 octobre 2020

## AVIS

Les dispositions, mesures et propositions présentées dans ce guide sont en vigueur en date des présentes. Le Gouvernement du Québec présentera le 23 novembre prochain un nouveau décret sur la pratique du sport et du loisir qui pourrait modifier certains articles de ce guide. **Les changements de cette version par rapport au guide précédent sont surlignés de turquoise.**

## PRÉAMBULE

La vie en société et le retour à la compétition dans la « nouvelle réalité » se feront conformément aux consignes de la Direction de la santé publique. Il est impératif que toute personne impliquée dans le retour à la compétition comprenne sa responsabilité personnelle et son obligation de diligence raisonnable pour que toute activité ou événement se fasse en toute sécurité. Le personnel de l'équipe et les comités organisateurs doivent veiller à ce que les bénévoles, le personnel salarié et leurs équipes soient informés des protocoles de ce guide. En tout temps, les règles émises par la Santé publique doivent être suivies par tous : athlètes, entraîneurs, officiels, personnel d'encadrement et spectateurs.

Il est fortement conseillé que tous les comités organisateurs élaborent un plan d'événement adapté à chaque site et à sa capacité d'accueil. Ce plan devrait inclure une évaluation de la capacité des officiels de l'événement et des bénévoles à gérer un événement et à s'adapter aux mesures sanitaires évolutives. Ce plan de l'événement doit être revu et approuvé par Ski de fond Québec.

## LES PALIERS D'ALERTE

Le gouvernement du Québec a divisé le territoire en zones sociosanitaires et a défini des paliers d'alerte, chacun avec des règles sanitaires évolutives à respecter. Pour vous tenir à jour sur ces règles, consulter les liens suivants :

[Carte des paliers d'alerte par région](#)

[Système d'alertes régionales et mesures à respecter](#)

**Le tableau en page suivante présente un résumé des conditions à respecter selon le palier d'alerte d'une région ou d'une zone. Le tableau ne remplace pas les dispositions détaillées dans les liens ci-dessus. Pour le moment, il est impossible de tenir un événement extérieur présentiel de groupe en zone rouge. D'autres dispositions moins contraignantes s'appliquent aux autres zones codées.**

# Gouvernement du Québec réitère l'importance d'être physiquement actif.

Nous invitons la population à adapter leur pratique d'activités physiques, de loisirs et de sport en fonction de leur zone.

Palier d'alerte régional en vigueur >	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3	PALIER 4 : DÉFI 28 JOURS + (du 8 octobre au 23 novembre inclusivement)
<b>Déplacements inter-régions</b>	<b>Autorisés</b>		<b>Non-recommandés en provenance ou en direction d'une zone orange</b>	<b>Non-recommandés en provenance ou en direction d'une zone rouge</b>
<b>Compétitions possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compétitions nationales et provinciales (si annulation, compétition régionale maintenue aux mêmes dates)</li> <li>Compétitions régionales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Compétitions régionales (avec limitation de nombre)</li> <li>Compétitions locales (avec limitation de nombre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compétitions virtuelles permises.</li> </ul>
<b>Activités organisées dans un lieu public (zone verte, jaune et orange seulement)</b>	<p><b>EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 250 personnes, incluant les participants, le personnel d'encadrement et les spectateurs par plateau</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 50 personnes par plateau, incluant les participants et le personnel d'encadrement */**</li> <li>1 accompagnateur/spectateur par participant jusqu'à un maximum de 50</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 25 personnes par plateau, incluant les participants et le personnel d'encadrement */**</li> <li>1 accompagnateur/spectateur par participant jusqu'à un maximum de 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Un seul type d'activité organisée est permise : un entraîneur ou moniteur peut intervenir auprès d'un athlète à la fois.</b></li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits.****</li> <li>Les centres de conditionnement physique doivent demeurer fermés en zone rouge.</li> </ul>
<b>Sport-études / concentrations en sport et activités inter-scolaires et parascolaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux groupes stables sont autorisés en plus du groupe-classe stable.***</li> <li>Les activités parascolaires et les programmes pédagogiques particuliers pourront reprendre, la plupart du temps, lorsque le palier reviendra au orange, au jaune ou au vert.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Un seul groupe classe stable autorisé.***</li> <li><b>Le Sport-études et les concentrations sont autorisés, en pratique organisée ou en entraînement seulement, tout en respectant l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes.</b></li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Aucune activité parascolaire ou interscolaire ne sont permises.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits.****</li> </ul>
<b>Activités en pratique libre dans un lieu public</b>	<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires selon la capacité d'accueil du site</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil, jusqu'à un maximum de 50 personnes par plateau</li> </ul>		<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires selon la capacité d'accueil du site</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil, jusqu'à un maximum de 25 personnes par plateau</li> </ul>	<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits.****</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits.****</li> <li>Les centres de conditionnement physique doivent demeurer fermés en zone rouge.</li> </ul>

**\*Sports et loisirs collectifs (en compétition/partie) :**

2 équipes peuvent être présentes par plateau, incluant le personnel d'encadrement.

Le nombre maximal de participants requis pour qu'une partie puisse avoir lieu est édicté par la fédération sportive ou l'organisme national de loisir.

Le nombre de personnes présentes ne devraient idéalement pas dépasser la capacité permise.

Il est souhaité que tous les efforts soient mis en œuvre pour ne pas dépasser la capacité maximale permise.

**\*\*Sports et loisirs individuels :**

Il est possible de fractionner un événement en plusieurs départs et arrivées distincts de sorte que la capacité maximale de personnes présentes au même endroit et au même moment soit respectée en tout temps, et ainsi permettre aux participants de quitter le site avant le prochain départ

**\*\*\*Groupe-classe stable :**

Le nombre de participants peut dépasser 25 lorsque le nombre de jeunes dans la classe est plus grand.

Autrement, un groupe-stable supplémentaire peut être créé, à la condition de maintenir une distanciation de deux mètres entre les élèves de groupes-classes stables différents, en tout temps et d'observer rigoureusement les règles sanitaires.

**\*\*\*\*Spectateurs :**

En zone rouge, les spectateurs ne sont pas autorisés. Toutefois, tout en réduisant le nombre de personnes au minimum, il peut être possible d'autoriser un accompagnateur lorsque celui-ci a besoin (ex. le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne avec un handicap).

**PRÉCISION**

**Transport par navette de personnes (en dehors du milieu scolaire)**

Idéalement, une distance minimale de deux mètres devrait être maintenue entre les passagers.

Toutefois dans la mesure où l'ensemble des passagers portent un masque de procédure, il est possible de permettre une occupation de 50 % de la capacité du véhicule/navette maximum.

Soulignons que le conducteur devra porter un masque de procédure ainsi qu'une protection oculaire.

Les fenêtres devront être ouvertes et la ventilation ne pas être en mode recirculation d'air intérieur.

**DÉFINITIONS**

**Plateau :** Plateau d'activité et site sportif dont les entrées et sorties sont distinctes et leurs accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de tennis, etc.). Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois, en respect du maximum de personnes.

**Capacité d'accueil de complexe sportif :** Déterminée par les gestionnaires de site, jusqu'au maximum permis et permettant de respecter les règles de distanciation en vigueur.

**Exemples de lieux publics extérieurs ouverts :** parcs, sentiers linéaires, plans d'eau, etc.

**Exemples de lieux publics extérieurs fermés :** patinoires, piscines, aires de jeu, terrain de soccer municipal, etc.

**Exemples de lieux publics intérieurs :** salon de quilles, salon de billard, patinage libre en aréna, bain libre en piscine, escalade intérieur, etc.

**Personnel d'encadrement :** Toute personne, bénévole ou employé, jouant un rôle d'encadrement en loisir et sport (officiel/arbitre, entraîneur, animateur, guide, surveillant).

## GUIDE ET DIRECTIVES GÉNÉRALES

**1. Nombre maximal de personnes par plateau**

Le tableau-résumé de la page précédente fait état, à la 3<sup>e</sup> rangée à partir du haut, des maximums de personnes par plateau selon le palier d'alerte régional où se tient l'événement. Pour clarifier ce point, nous devons d'abord définir la différence entre le site de compétition et un plateau :

- Le site est l'ensemble des espaces requis pour tenir l'événement.
- Un plateau est un espace délimité et séparé d'au moins 2 mètres d'un autre plateau.
- Il ne doit y avoir aucun contact, échange ou interaction entre une cohorte d'un plateau et une cohorte d'un autre plateau. Si une activité implique un va et vient entre deux ou plusieurs espaces, tous ces espaces constituent un seul plateau, même s'ils sont distants d'au moins 2 mètres.
- Une cohorte partielle ou complète peut changer de plateau si ce dernier est vide (de participants) et a été nettoyé conformément aux consignes applicables à la zone d'alerte.

Un site peut donc contenir plusieurs plateaux. Un plateau peut, par exemple, inclure le stade, le parcours de course et des espaces prévus pour les spectateurs et les bénévoles aux abords du parcours de course. Sur le même site, il peut y avoir un autre plateau pour la piste d'échauffement, à condition que celle-ci soit séparée de 2 mètres au minimum de tout autre plateau. Si la piste d'échauffement croise le parcours utilisé pour la course, elle ne peut pas être considérée comme un plateau distinct. La même logique s'applique pour les espaces de fartage et les espaces réservés aux équipes et aux bénévoles (plus de détails à la section 17). Tous ces espaces sont considérés comme des plateaux distincts s'ils sont séparés d'au moins 2 mètres.

**Dans le cas d'une course, si le parcours est unidirectionnel, toute étape sera considérée comme un plateau distinct, si les conditions suivantes sont respectées :**

- Que les plateaux distincts soient séparés d'au moins 2 mètres;
- Qu'il n'y ait qu'une seule cohorte à la fois par plateau;
- Qu'il n'y ait aucune interaction ni échange d'objets ou de personnes entre les cohortes;
- Qu'il n'y ait pas d'accès au plateau par d'autres utilisateurs non-inscrits, comme les autres usagers d'un site public;
- Qu'il n'y ait pas de croisement de parcours où plus d'une cohorte pourrait se retrouver;
- Qu'une cohorte ait complètement quitté le plateau avant d'en accepter une autre;
- Que l'équipement utilisé dans un plateau soit proprement désinfecté avant l'arrivée d'une autre cohorte, y compris l'équipement de protection du personnel (salarié ou bénévole).



## 2. Cohortes de compétition

- a. L'ensemble des participants de chaque course (Senior/M20 hommes, M18/M16 femmes, par exemple) est considéré comme une cohorte de compétition ou un « événement dans l'événement ». Planifier le regroupement de catégories ou le nombre de skieurs par cohorte pour maximiser la participation dans chaque cohorte tout en respectant la limite de personnes par plateau :
  - i. Zones verte et jaune : 250 personnes par plateau ;
  - ii. Zone orange : 25 personnes, incluant les athlètes et les membres du personnel, plus 25 spectateurs (1 accompagnateur permis par athlète)
  - iii. Zone rouge : aucune compétition possible.
- b. Dans la mesure du possible, une cohorte doit être maintenue tout au long de la fin de semaine de course. Les clubs devraient aussi envisager de planifier les déplacements pour maintenir la distanciation physique entre les différentes cohortes de compétition. En cas de transport par navette, maintenir la distanciation physique de 2 mètres. Si ce n'est pas possible, porter un masque ou couvre-visage.
- c. Chronométrer distinctement chaque cohorte de compétition
  - i. Pour permettre le nettoyage de l'équipement, si cet équipement a été porté ou utilisé par d'autres usagers (athlètes et officiels).
  - ii. Nettoyer le site et accueillir l'arrivée de la prochaine cohorte de compétition avec de l'équipement nettoyé.
- d. Les cohortes devraient être accueillies séparément au cours de la journée : la première cohorte doit avoir quitté avant l'arrivée de la suivante. Le nombre maximal de personnes par plateau doit être respecté en tout temps.
- e. Les athlètes arrivent sur le site au maximum une heure avant le début de leur course et quittent le site au plus tard 30 minutes après la fin de leur course.

## 3. Port du masque ou du couvre-visage

Le masque ou couvre-visage est obligatoire :

- à l'intérieur;
- dans tous les espaces de fartage;
- sur le plateau incluant le stade et le parcours de course, sauf bien sûr pour les athlètes lorsqu'ils sont en action (à l'échauffement et pendant les courses).

À tout autre endroit extérieur sur le site, le masque ou couvre-visage doit être porté lorsqu'une distance de 2 mètres n'est pas possible.



#### 4. Formats de course

Les formats de course pourront être revus tout au long de la saison en fonction de l'évolution de la pandémie. Il est pertinent que les comités organisateurs évaluent leur capacité à gérer les divers formats selon les particularités de chaque site. Il est présentement proscrit d'être à une distance de moins de 2 mètres sans masque ou couvre-visage pendant une période de plus de 15 minutes. Notre contexte de sport extérieur est déjà favorable, surtout du fait de la longueur des skis et des bâtons qui oblige une distance d'au moins un mètre entre les personnes durant les courses. Nos formats traditionnels, même les départs de masse et les sprints, peuvent respecter la limite d'exposition de moins de 15 minutes à moins de 2 mètres d'une autre personne.

- a. Départs individuels : intervalles de 30 secondes recommandés. Des départs à intervalles de 15 secondes pour les qualifications du sprint peuvent être envisagés si le tracé permet une faible affluence tout au long du parcours.
- b. Départs de masse : permis
- c. Sprints : qualifications avec départs aux 30 secondes et vagues permises. Des alternatives aux vagues pourraient être : vagues à départs individuels chronométrés ou bien poursuite basée sur les temps des qualifications (pour permettre 2 courses dans la même journée).

#### 5. Parcours

- a. Utiliser des parcours plus longs lorsque cela est possible en minimisant le nombre de tours pour éviter de charger le parcours et les intersections.
- b. Tracer 2 voies de classique pour faciliter la distanciation physique pour le dépassement.
- c. Les parcours de technique libre doivent être suffisamment larges pour faciliter les dépassements. Les devis techniques prévoient que les parcours soient suffisamment larges pour permettre des dépassements sécuritaires.

#### 6. Boucle d'échauffement

Prévoir une configuration du site qui permet idéalement de séparer complètement la boucle d'échauffement du parcours de course. Dans ce cas de figure, la piste d'échauffement est considérée comme un plateau distinct (voir le maximum de personnes par plateau au point 1).

#### 7. Inscriptions et accès au site

- a. En ligne uniquement : aucune inscription tardive, ni le jour même.
- b. Le CO peut, s'il le souhaite, proposer une période d'inscription hâtive dans le but d'avoir à l'avance une idée du nombre de participants, pour aider les préparatifs de l'événement.



- c. Inclure à l'inscription en ligne un questionnaire d'auto-évaluation de santé que les athlètes n'allant pas à l'école devront remplir. Ceux qui cocheraient qu'ils vont à l'école seraient exemptés de remplir le questionnaire au moment de l'inscription en ligne. Tous les inscrits devront cependant remplir ce formulaire 24 h avant de prendre part à l'événement. Le formulaire devrait inclure une reconnaissance du risque de contracter la COVID-19 en participant à la compétition.
- d. Tirer profit de l'information d'identification pour produire et diffuser les renseignements d'accès au site, incluant les heures d'arrivée et de départ du site. [Instructions Zone4 pour les cartes de membre ou les laissez-passer d'inscription \(lien en anglais seulement pour le moment\)](#).
- e. Tout le personnel des équipes (entraîneurs, farteurs) doit aussi être inscrit.
- f. Attitrer une personne du comité organisateur pour noter les noms de toutes les personnes accédant au site, l'organisme qu'elles représentent, leur statut (athlète, entraîneur, technicien, spectateur, membre du CO) ainsi que leur heure d'arrivée et de départ du site. Une personne ne respectant pas les limitations de temps de présence sur le site pourrait se voir imposer une sanction. Après chaque journée de course, cette liste devra être transmise au secrétaire de course (voir le point 12d).
- g. Le nombre de spectateurs permis pourrait être limité par le comité organisateur en fonction :
  - i. du nombre d'athlètes et de membres du personnel (voir au point 2a)
  - ii. des limitations associées au palier d'alerte en vigueur (voir au point 2a).

## 8. Consignes relatives aux dossards

L'utilisation de dossards et leur manutention pose un risque de contamination croisée pour les employés, les athlètes et les entraîneurs à toutes les étapes de traitement des dossards souillés : collecte, transport, lavage, séchage, retour au site et redistribution. Il importe que le Comité organisateur local considère les éléments suivants dans son choix :

- a. L'utilisation de dossards en lycra lavables est possible dans la mesure où leur nombre est suffisant pour ne pas avoir à les réutiliser au cours de l'événement complet.
- b. La collecte des dossards utilisés doit être conforme aux mesures sanitaires. La recommandation est de demander aux athlètes de déposer leur dossard dans un bac qui sera fermé en fin de journée par un bénévole vêtu de l'équipement de protection approprié.
- c. Le nettoyage des dossards doit être assuré par une entreprise spécialisée dont le protocole de nettoyage est certifié pour la COVID-19.
- d. Comme le cycle de collecte et de nettoyage prend plus de 24 heures, utiliser des séries différentes de dossards pour chaque jour de compétition.



- e. L'utilisation de dossards jetables en papier est recommandée si les conditions précédentes ne peuvent être rencontrées. Toutefois, il faut être conscient qu'en mettant un dossard sur le dos, on augmente les risques de voir des athlètes demander à quelqu'un de le placer ou de le replacer s'il est mal mis ou si l'athlète s'est habillé avant d'épingler son dossard (surtout celui du dos). Les risques de contamination seraient accrus, avec plus de contacts entre personnes sans distanciation physique. Ces risques doivent être mitigés par le respect en tout temps des consignes sanitaires (masque, gants, lavage des mains, etc.). SFQ ou Nordiq Canada s'occuperait de fournir les dossards (répartition des coûts à définir). Il serait possible d'ajouter des commanditaires de l'événement sur les dossards.
- f. Les listes de départ sont produites tôt et les dossards sont distribués par équipe la veille ou le matin même du 1<sup>er</sup> jour de compétition.

## 9. Distribution et collecte de transpondeurs (puces)

- a. Envisager de ne pas utiliser de transpondeurs pour diminuer les points de contact répétés.
- b. Alternativement, quand l'utilisation de transpondeurs est obligatoire, utiliser un protocole de désinfection approuvé. Zone4 en fournit un.
- c. Dans ce cas, faire la distribution des transpondeurs aux athlètes en libre-service et demander à un bénévole de superviser cette distribution quand les athlètes viennent les chercher. Les athlètes placeront eux-mêmes leur transpondeur.
- d. S'assurer que toute personne manipulant des transpondeurs respecte les consignes sanitaires édictées par la CNESST, entre autres, l'étiquette du lavage des mains et du port du masque. Le port des gants en tout temps est obligatoire pour cette tâche.

## 10. Zone de départ

- a. Allonger les zones de départ pour permettre à un nombre suffisant d'athlètes de venir s'installer tout en respectant la distanciation physique.
- b. Chaque athlète a la responsabilité d'apporter un sac ou une boîte fermée dans laquelle il mettra ses effets personnels près du départ.
- c. S'assurer que l'espacement des voies du portillon de départ (par exemple, identifié par des pinceaux) et de la voie de départ tardif respecte la distanciation physique minimale de 2 mètres.

## 11. Zone d'arrivée

- a. Allonger la zone d'arrivée pour assurer que les athlètes aient une grande surface pour skier, reprendre leur souffle, retirer leur puce (au besoin) et leur dossard.



- b. Demander aux athlètes de rester debout dans la zone d'arrivée (ne pas s'écraser ni se coucher par terre).
- c. Les dossards et les transpondeurs sont manipulés par l'athlète uniquement et placés dans des sacs ou des bacs de collecte bien identifiés séparément à cet effet.
- d. Les skis doivent être retirés uniquement par les athlètes : aucune assistance des entraîneurs ou de quelque autre membre du personnel d'encadrement ou d'un bénévole.
- e. Les athlètes doivent continuer à se déplacer dans la zone d'arrivée. Prévoir un bénévole pour s'assurer qu'il n'y ait pas de rassemblement.
- f. Aucun matériel ne sera fourni aux athlètes : lingettes, nourriture ou boisson. Les athlètes doivent avoir tout ce dont ils ont besoin dans leur sac ou boîte laissée en zone de départ.

## 12. Secrétariat

- a. Repenser certaines activités du secrétariat dans un cadre extérieur, si possible :
  - i. Distribution des dossards à partir d'une table à l'extérieur.
  - ii. N'afficher aucune liste de départ ni résultat à l'extérieur, pour éviter les rassemblements. Prévoir les transmettre aux athlètes et entraîneurs par courriel, depuis Zone4.
- b. À l'intérieur, porter un masque ou couvre-visage est obligatoire.
- c. Comme ces postes sont jugés à plus haut risque d'exposition, envisager de fournir des masques et des équipements de protection individuels (EPI).
- d. Le registre de toutes les personnes présentes sur le site (voir le point 7f) est conservé au secrétariat d'épreuve, dont il est la responsabilité de le conserver, en cas de demande de la santé publique.
- e. Bien nettoyer les surfaces au début et à la fin de la journée.
- f. Une seule personne est responsable et autorisée à utiliser les fournitures et appareils du secrétariat (photocopieur, presse-papiers, agrafeuse, stylos, crayons, etc.)
- g. Chaque personne doit avoir son propre coffre à crayons et menus objets.
- h. Les radio-émetteurs doivent être désinfectés avant chaque utilisation (un bénévole utilise le même toute la journée).
- i. Retirer tous les éléments tactiles courants tels que les stylos, les crayons, des tableaux accessibles au public, etc.
- j. Aucune nourriture ou boisson à disposition des bénévoles. Nourriture et boisson doivent être amenées individuellement.
- k. Communiquer avec les entraîneurs et les équipes par l'application WhatsApp. Via WhatsApp, il est possible d'envoyer des liens vers le site web de l'événement ou vers une réunion virtuelle.





### 13. Chronométrage et résultats

- a. À l'intérieur
  - i. Il est obligatoire de porter un masque ou couvre-visage.
  - ii. Espacer les ordinateurs de chronométrage pour permettre 2 mètres de distance. Si ce n'est pas possible, envisager d'installer des cloisons entre les chronométreurs. L'étiquette de lavage des mains et du port du masque doit être respectée en tout temps.
  - iii. Bien nettoyer les surfaces au début et à la fin de la journée
  - iv. Limiter l'accès à la salle de chronométrage au seul personnel autorisé et, dans la mesure du possible, maintenir la même équipe de chronométrage tout au long de la journée et durant la fin de semaine de course.
  - v. Comme ces postes sont jugés à plus haut risque d'exposition, envisager de fournir des masques et des équipements de protection individuels (EPI).
- b. À l'extérieur
  - i. Attribuer une personne par « plunger » / Summit / chronomètre.
  - ii. Désinfecter le matériel entre les utilisateurs.
  - iii. Tous les bénévoles doivent maintenir une distanciation de 2 mètres. Si cela n'est pas possible en tout temps, les bénévoles doivent porter des masques. Idéalement, fournir les masques aux bénévoles pour assurer un standard minimum de sécurité.

### 14. Réunions des entraîneurs

- a. Toute réunion doit être tenue virtuellement.
- b. Publier en ligne le procès-verbal de la réunion.
- c. Fonctionnement suggéré : info préalable envoyée par WhatsApp la veille de la course à midi, les équipes ont jusqu'à 17 h pour réagir, à 18 h l'info officielle est transmise.

### 15. Prix, médailles et bourses

- a. Podiums après la course
  - i. Prévoir une méthode de préparation du plateau des médailles et autres prix qui minimise le risque de contamination. Par exemple, utiliser un support à crochets ou un plateau pour qu'un bénévole désigné y dépose les prix à donner avec des gants, qu'il s'éloigne de 2 mètres et que l'athlète prenne ensuite ses prix.
  - ii. Les athlètes se mettent la médaille au cou et montent sur le podium avec leurs prix.
  - iii. Le podium doit permettre une distanciation minimale de 2 mètres entre les gagnants.
- b. L'annonceur rappelle que le 2 mètres de distance doit être respecté dans l'assistance.



- c. À défaut de ne pouvoir respecter les consignes au point 15a, ne pas faire la présentation des médailles pour éliminer les zones possibles de contagion.
- d. S'il n'est pas possible de remettre les prix de façon sécuritaire, avoir recours à des podiums virtuels et à la présentation électronique des résultats pour reconnaître les athlètes.

## 16. Urgence et médical

- a. Plan d'action d'urgence
  - i. Créer un poste de gestion des risques pour assurer la liaison avec le COL et l'autorité de santé publique.
  - ii. S'assurer que le plan d'action d'urgence soit mis à jour et communiqué aux parties concernées. Ce plan doit impliquer la patrouille de ski et l'équipe médicale en place.
  - iii. Inclure un plan d'action en cas de suspicion de cas de COVID-19, plan développé sur la recommandation d'un médecin.

## 17. Installations

Seuls les membres du jury, du secrétariat de course et du chronométrage sont autorisés à accéder aux installations intérieures sur le site. Le CO ne fournit pas de tente ni de remorques de fartage aux équipes. Il prévoit toutefois une tente chauffée ou un espace extérieur chauffé et abrité pour le fartage – espace assez grand pour permettre aux équipes l'utilisant de respecter la distance de 2 mètres – ainsi qu'une tente (pas obligatoirement chauffée) pour que les bénévoles s'abritent et déposent leurs effets personnels.

- a. Chalet et installations intérieures : suivre les directives des propriétaires de site.
- b. Toilettes : des toilettes sèches doivent être fournies par le CO pour toutes les personnes non autorisées à accéder aux installations intérieures (athlètes, entraîneurs, techniciens, spectateurs et bénévoles, à l'exception des bénévoles du secrétariat de course, du chronométrage et du jury).
- c. Tentes d'équipes et des bénévoles : prévoir de l'espace pour les tentes d'équipes et la tente des bénévoles dans le plan du stationnement et des installations sur le site. Chaque équipe doit apporter sa remorque de fartage (si elle en possède une) et sa tente individuelle pour que les athlètes et entraîneurs puissent s'y abriter. Les entraîneurs ont la responsabilité de communiquer aux athlètes le nombre maximal de personnes sous la tente en fonction de sa superficie, pour que la distance de 2 mètres soit respectée.
- d. Installations de fartage



- i. Les équipes farteront dans leur propre remorque ou sous la tente chauffée fournie par le CO. Dans les 2 cas, le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire. Il est donc interdit de mettre des tables de fartage dans le stade.
- ii. Fartage dans les remorques des équipes : seuls les techniciens de fartage sont autorisés dans les remorques de fartage. Aucun athlète autorisé dans les remorques et lieux fermés de fartage.
- iii. Fartage sous la tente chauffée fournie par le CO : la distance entre les tables doit permettre un écart de 2 mètres. **Selon la taille de l'événement, la tente requise pour satisfaire la demande pourrait facilement impliquer de grandes dimensions, dont l'installation serait alors régie par le code du bâtiment. Il est souhaitable de vérifier les exigences en ce sens auprès de la municipalité où se tient l'événement.**
- iv. Il est recommandé que les athlètes ne viennent pas à l'intérieur de la tente de fartage. Les équipes pourraient déposer des supports à skis à l'extérieur). S'il est vraiment nécessaire que des athlètes entrent pour venir chercher leurs skis, ils doivent porter un masque et ressortir immédiatement après avoir pris leurs skis.

## 18. Communications

- a. Élaborer un plan de communication pour les entraîneurs, les athlètes et les bénévoles, lequel devrait inclure les points suivants :
  - i. Une recommandation pour tout participant à l'événement de vérification préventive et régulière de son état de santé, de surveillance de symptômes et de respect des consignes sanitaires.
  - ii. Une conscientisation de la part des entraîneurs, athlètes, bénévoles et autres de leur responsabilité personnelle et de leur obligation de comprendre les instructions spécifiques (zones d'arrivée, de récupération, de distribution des dossards et des puces, accès au site, réunions des chefs d'équipe, récompenses, etc.)
  - iii. Désigner un responsable pour superviser les communications pour les athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles.
  - iv. Désigner un seul responsable du comité organisateur pour parler aux médias (points de presse et situations d'urgence)
  - v. Utiliser l'application WhatsApp pour tous les messages communiqués et s'assurer que les messages importants sont reçus.

## 19. Gestion des bénévoles

- a. Inscription – Développer une méthode raisonnable pour rejoindre les bénévoles présents chaque jour et faciliter l'interaction avec eux. Cela pourrait être fait par le biais d'une inscription Zone4 ou d'une liste préparée à chaque jour et distribuée sur WhatsApp.



- b. S'assurer que la liste de présence des bénévoles soit à jour pour pouvoir les contacter.
- c. Prévoir un ÉPI complet pour les bénévoles qui courent un risque plus élevé ou qui occupent des postes à risque, principalement au secrétariat et dans la cabine de chronométrage (protection oculaire, blouse, gants, écrans faciaux et masques).
- d. Encourager et donner la priorité aux bénévoles qui sont capables de s'engager pour une journée complète ou une fin de semaine de course complète, pour limiter la rotation du personnel.
- e. Échelonner l'arrivée des bénévoles en fonction de leur rôle durant l'événement. Encouragez-les à rester dans leur véhicule jusqu'à ce qu'ils se présentent à leur poste.
- f. Le comité organisateur doit s'assurer que des personnes vulnérables (santé et endurance) ne font pas partie de l'équipe de bénévoles.

## 20. Entraîneurs, chefs d'équipe, techniciens

- a. Suivre tous les protocoles de sécurité en place.
- b. Communiquer avec les athlètes et s'assurer qu'ils comprennent tous les protocoles de sécurité en place pour l'événement.

## 21. Athlètes

- a. S'assurer de bien comprendre et de suivre tous les protocoles de sécurité en place.
- b. S'engager personnellement à participer à la compétition en toute sécurité.
- c. Porter un masque ou un couvre-visage idéalement en tout temps, sauf lorsqu'en action (à l'échauffement et pendant la course).
- d. Remplir le formulaire de déclaration de l'état de santé lors de l'inscription (si nécessaire – voir le point 7c) et à 24 h du début de la compétition.

## 22. Spectateurs

- a. Il est recommandé qu'il y ait sur Zone4 une inscription gratuite pour les spectateurs pour permettre un suivi, en cas d'éclosion.
- b. Le nombre d'inscription des spectateurs pourra être limité, voire interdit par le comité organisateur, sauf en cas d'exception (ex. : accompagnement d'un enfant seul ou d'une personne handicapée).

## 23. Politique de remboursement

En cas d'annulation de l'événement, le CO est tenu par la loi de rembourser les frais d'inscription aux participants car le service n'a pas été rendu, à moins de reporter l'événement à une date ultérieure. Cependant, en cas d'annulation, une communication pourrait être envoyée aux



participants pour leur proposer des options, par exemple la personne pourrait choisir : « j'exige un remboursement total » ou « je fais un don de mes frais d'inscription au comité organisateur » ou « je fais un don de X % de mes frais d'inscription au comité organisateur ».

---

## DIRECTIVES APPLICABLES AUX CENTRES DE SKI DE FOND ET DURANT LA LIVRAISON DES PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE TECHNIQUE

### 1. Installations et location d'équipements dans les centres de ski de fond

- a. Aménager une billetterie extérieure ou un comptoir extérieur, si c'est possible.
- b. La location d'un casier est autorisée ; il doit être désinfecté avant et après chaque usage.
- c. Tenir un registre de fréquentation.
- d. Les équipements et les articles de sport, de loisir ou de plein air (ex. : ski, bottes, bâtons) loués ou empruntés sont désinfectés avant et après chaque usage. Un pulvérisateur peut être recommandé.
- e. Limiter le nombre de personnes dans le chalet principal, dans les refuges et dans la salle de fartage, pour respecter la distanciation physique.
- f. Indiquer des voies de circulation à sens unique dans tout bâtiment et, si possible, avoir une porte d'entrée et une porte de sortie pour éviter que les gens ne se croisent dans la porte.
- g. La salle à manger et les autres lieux de repas sont nettoyés avant et après chaque utilisation et désinfectés chaque jour (ex. : tables, dossiers des chaises, micro-ondes). La distanciation de 2 mètres entre les bulles familiales doit être respectée.
- h. Aucune salle à manger ni lieu de repas ne peut être ouvert en zone rouge.
- i. Les objets non essentiels (revues, journaux, bibelots) sont retirés des lieux de pratique de l'activité et du site de l'entreprise ou de l'organisation.
- j. Si possible, alimenter un feu extérieur afin d'éviter que les gens soient obligés d'aller à l'intérieur pour se réchauffer.
- k. La désinfection du fer à farter doit se faire avant et après chaque usage.
- l. L'opérateur doit désinfecter la dameuse avant et après chaque utilisation. Un seul opérateur est autorisé dans la dameuse.

### 2. Les programmes d'apprentissage technique (cours de ski de fond)

- a. Le nombre maximal de personne sur un plateau est de 250.
- b. Zone orange : un groupe d'entraînement ne peut excéder 25 personnes (incluant les entraîneurs).



- c. Zone rouge : aucune activité organisée n'est permise pour toutes les activités physiques, sportives ou de loisir.
- d. Prévoir les inscriptions en ligne afin de minimiser les contacts.
- e. Diversifier les heures de début de cours et augmenter le temps entre les cours afin de désinfecter le matériel.
- f. La prise de présence est obligatoire à chacun des cours.
- g. Les participants doivent être prêts à commencer la séance, dès leur arrivée. Le membre n'entrera pas à l'intérieur s'il n'a pas besoin de louer un équipement.
- h. Un membre doit être autonome au niveau de ses fournitures : boisson, nourriture, etc.
- i. L'entraîneur responsable du matériel pédagogique (cônes, cerceaux, etc.) doit le désinfecter avant et après sa séance.
- j. Aucun échange d'objet ne doit être fait entre les participants lors des programmes. Un seul entraîneur doit manipuler le matériel pédagogique.
- k. Les rassemblements de fin de séance devront se dérouler à l'extérieur, en respectant la distanciation physique (exemple : autour d'un feu).
- l. Élaborer un plan de communication pour les gestionnaires, les employés, les entraîneurs, les parents et les bénévoles. Exemple : rencontre de parents en visioconférence.
- m. Impliquer les parents comme assistant-entraîneur dans les cours Jeannot Lapin, pour assurer les besoins primaires de l'enfant.

### 3. En sentiers

- a. Zones verte, jaune, orange et rouge : le nombre maximal de participants est déterminé par le gestionnaire du site de pratique, selon la capacité d'accueil.
- b. Offrir des sentiers à sens unique, si possible.
- c. Offrir deux corridors tracés afin de respecter 2 mètres de distance lors des dépassements.
- d. Si possible, utiliser des parcours plus longs, en minimisant le nombre de tours pour éviter le chargement du parcours, particulièrement aux intersections.
- e. Les sentiers en technique libre doivent être suffisamment larges pour faciliter les dépassements en toute sécurité.

### 4. RÉFÉRENCES

- a. <https://www.skidefondquebec.ca/covid-19>
- b. [Liste de vérifications quotidiennes.](#)
- c. [Trousse d'outils pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air.](#)

