Activités libres et structurées

FÉVRIER 2022

SFQ
SKI DE FOND QUÉBEC

Guide adapté au ski de fond d'hiver

Guide adapté au ski de fond

Activités libres et structurées de ski de fond

préparé par
Ski de fond Québec
JANVIER 2022

Mise en contexte

Les dispositions, mesures et propositions présentées dans ce guide sont en vigueur en date des présentes. Le Gouvernement du Québec publie régulièrement des mises à jour de la Santé publique du Québec concernant les mesures sanitaires en temps de pandémie.

La pratique du sport et du loisir doit respecter en tout temps ces consignes évolutives; certaines dispositions ou recommandations de ce guide pourraient ne pas s'appliquer.

Guide adapté au ski de fond

Suivez le guide…

Les consignes sanitaires en vigueur sont résumées dans le napperon du 7 février 2022.

Le principe directeur de ces nouvelles mesures est de réduire au minimum les contacts. Dans cet esprit, Ski de fond Québec fait la promotion des activités structurées plutôt que libres, pour assurer un meilleur respect des consignes et une pratique optimale.

Pour les initiations, cours, entrainements, camps et compétitions, les entraineurs et le personnel d'encadrement des clubs affiliés sont pleinement formés et expérimentés.

Pour que les jeunes en Ski-Mobile vivent une introduction positive à un nouveau sport, pour inciter un mode de vie sain et actif pour toute la famille et promouvoir l'accomplissement et le dépassement, le ski de fond repose sur des valeurs de référence pour toute la vie.

Guide adapté au ski de fond

Préambule

La pandémie de la COVID-19 frappe le Québec depuis mars 2020 et de nombreuses mesures ont été adoptées pour contrer la contagion. L'exigence du passeport vaccinal pour participer à des activités et événements publics est moins présente dans les activités extérieures. Toutefois, cette condition est modulée selon le risque de contagion associé à cette participation.

Toute personne et corporation impliquée dans une activité de loisir et de sport (libre, de groupe, d'entrainement, de compétition et organisée) doit comprendre sa responsabilité envers la collectivité et son obligation de diligence raisonnable pour que toute activité soit sécuritaire. Le personnel d'un groupe, d'une équipe et les comités organisateurs doivent veiller à ce que les personnes en charge et les participants soient informés des protocoles de ce guide.

Les consignes émises par la Santé publique du Québec doivent être suivies par tou.te.s, partout et en tout temps, sans égard à la provenance régionale, provinciale ou nationale.

Niveaux d'autorité et décisionnels

Qui est responsable de quoi?

Instances gouvernementales

MSSS, INSPQ, CNESST, MÉQ

Établissent les objectifs et orientations

Édictent l'ensemble des consignes sanitaires

Assurent le retour sécuritaire aux activités organisées de loisir et de sport

Propriétaires d'installations

Municipalité, école, site privé et OBNL

Définissent les conditions d'ouverture

Assurent la gestion des installations sportives

S'assurent de la viabilité économique

Fédérations sportives

Provinciale et nationale

Établissent les directives spécifiques à leur discipline

Fournissent le cadre et les outils aux membres pour permettre la mise en place adéquate des consignes sanitaires

Instances locales

Association et club

Déterminent la conformité des services aux consignes sanitaires

S'assurent de la viabilité économique

Informent, forment et gèrent leurs membres et leurs personnels

Participants

Incluant athlète, entraineur, parent, bénévole, spectateur

S'assurent de ne pas avoir de symptômes

Décident de participer selon les conditions établies par les autorités

Quel comportement adopter ?

On doit faire sa part…

Participants

Incluant athlète, entraineur, parent, bénévole, spectateur

S'assurent de ne pas avoir de symptômes

Décident de participer selon les conditions établies par les autorités

Hygiène	Les consignes sanitaires édictées par la santé publique doivent être respectées par tous et en tout temps.
Santé	S'assurer de la santé de tous les membres: participant, athlète, parent, entraineur et personnel salarié et bénévole.
Moi-même	Agir comme si on est infecté, dans le respect d'autrui.
Les autres	Agir comme si les personnes autour de soi sont infectées.
Matériel	Agir comme si le matériel qu'on utilise ou autour de soi est infecté, pour ne pas être un vecteur de transmission.

Hygiène et prévention

Les consignes sanitaires de base

Porter un couvre-visage

Distance minimale
1 mètre

Se laver les mains
régulièrement

Tousser ou éternuer
dans son coude

Désinfecter les surfaces
et objets régulièrement

Ne pas partager de matériel
(ex. : bouteilles d'eau)

Éviter tout contact avec
une personne infectée

S'isoler en présence
de symptômes

Hygiène et prévention

Les principaux symptômes de la COVID-19

Fièvre

Toux

Difficultés respiratoires

Fatigue importante

Perte de l'odorat

Perte du goût

Si vous présentez des symptômes semblables à ceux de la COVID-19 ou si vous avez été en contact avec une personne présentant ces symptômes, abstenez-vous de participer aux activités sportives. Respecter les consignes d'isolement.

Faire un test d'autoévaluation Prendre un rendez-vous de dépistage

Activité organisée sûre et sécuritaire

La santé physique et mentale

Tous les efforts sont mis en place pour garantir une pratique sécuritaire des activités de loisir et de sport, tant d'un point de vue médical que de celui de l'intégrité de la personne.

Au-delà des consignes sanitaires, toutes les interactions entre un athlète et une personne en position de confiance doivent, et dans la mesure du possible, se dérouler dans un environnement ou un espace à la fois ouvert et observable pour les autres.

Gestion et règles : membre corporatif

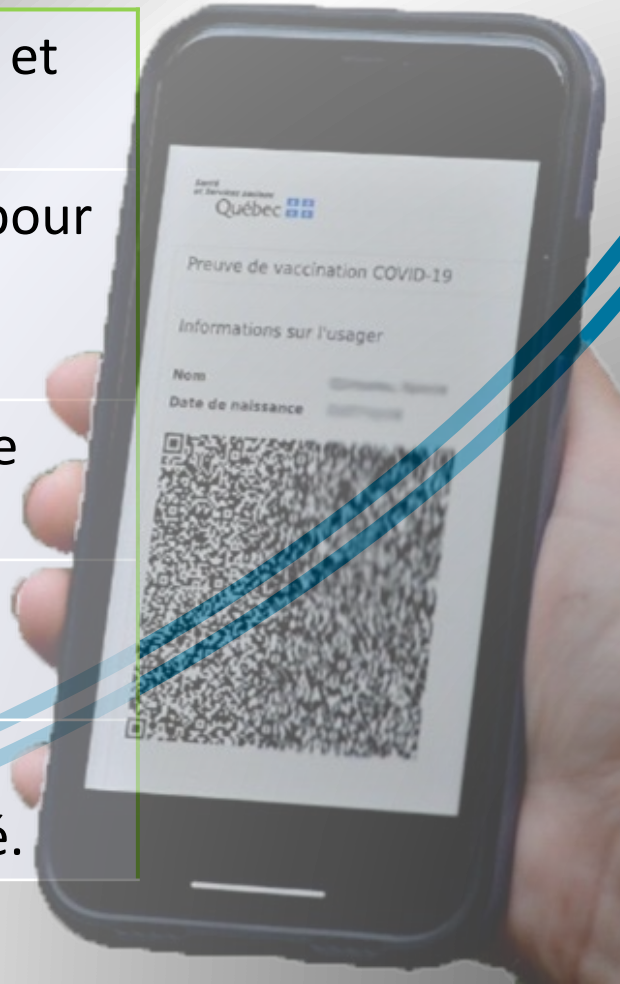
Association et club

✓	Le club a un plan d'action en cas d'urgence ou de contamination présumée.
✓	Le club doit contacter le gestionnaire du site pour coordonner l'ouverture et l'accès.
✓	Une personne désignée doit remplir les autorisations et maintenir un registre des présences.
✓	Les règles et consignes sanitaires sont communiquées à tous les intervenants.
✓	Les consignes sanitaires sont affichées clairement au site de l'activité.
✓	Les entraineurs sont identifiés et formés, et doivent veiller à respecter les ratios de groupe.
✓	Un parcours circulatoire est privilégié, pour éviter le croisement des personnes.
✓	Un poste de lavage des mains ou désinfectant adéquat est accessible sur le site de l'activité.
✓	Le matériel utilisé doit être nettoyé sur place ou emporté, selon un protocole sécuritaire.

Gestion et règles : membre corporatif

Association et club

- ✓ Le passeport vaccinal n'est pas requis pour les entrainements et les activités extérieures de ski de fond d'hiver.
- ✓ Le passeport vaccinal et la vérification d'identité sont exigés pour tout événement sportif. Une limitation de 1 000 participants, incluant les spectateurs, est requise.
- ✓ Lorsque requis, les participant.e.s d'une autre région, province ou pays doivent fournir une preuve vaccinale et d'identité.
- ✓ Le passeport vaccinal et la vérification d'identité s'ajoutent à toutes les autres consignes sanitaires en vigueur.
- ✓ Le comité organisateur doit disposer du personnel et des applications nécessaires pour valider le passeport et l'identité.



Gestion et règles : encadrement

Entraineur et personnel

✓	Le personnel d'encadrement doit veiller à respecter et faire respecter les directives du club.
✓	Le personnel vérifie les inscrits et les dirige vers le lieu prévu de rencontre.
✓	Arriver au site prêt et habillé pour l'activité, même si les vestiaires sont accessibles.
✓	Le personnel d'encadrement doit assurer les ratios de groupe et leur isolement physique.
✓	Le personnel vérifie que personne ne présente de symptômes ou ait été en contact avec une personne présentant des symptômes ou déclarée infectée.
✓	Le personnel réitère verbalement les règles, consignes sanitaires et directives de l'activité.
✓	Ni l'entraineur ni le personnel ne doivent circuler d'un groupe à un autre.
✓	L'utilisation d'un porte-voix ou d'un amplificateur est recommandé pour diriger à distance.

Gestion et règles : encadrement

Athlète et participant

✓	Faire une autoévaluation de sa santé, même si vous avez votre passeport vaccinal. En cas de doute, ne pas se présenter au site de l'activité et faire le test en ligne d'autoévaluation.
✓	Arriver au plus tôt 10 minutes avant le début de l'activité.
✓	On doit déjà connaître les consignes sanitaires du site avant d'arriver au site de l'activité.
✓	Être complètement autonome (bouteille d'eau, collation, vêtements, etc.)
✓	Arriver au site prêt et habillé pour l'activité, même si les vestiaires sont accessibles.
✓	Accepter de se conformer aux règles et directives du club et du site d'activité.
✓	Chaque participant doit accepter ses responsabilités et garder un esprit de collaboration.
✓	Limiter les contacts avec le visage et porter le couvre-visage quand on n'est pas en action.

Gestion et règles : encadrement

Parent et tuteur

✓	La présence d'un accompagnateur est permis dans la limite des consignes sanitaires.
✓	Faire une autoévaluation de sa santé, même si vous avez votre passeport vaccinal. En cas de doute, l'accompagnateur et le participant doivent rester chez-eux.
✓	Arriver au plus tôt 10 minutes avant le début de l'activité.
✓	L'accompagnateur et le participant doivent déjà connaître les consignes sanitaires du site.
✓	Être complètement autonome (bouteille d'eau, collation et vêtements).
✓	Accepter de se conformer aux règles et directives du club et du site d'activité.
✓	Toute personne présente doit être responsable et garder un esprit de collaboration.
✓	Limiter les contacts avec le visage et porter le couvre-visage quand on n'est pas en action.

Membre corporatif

Mesures générales pour les activités extérieures

- Chaque association ou club doit établir un **plan d'activités individuelles et de groupe** qui respecte les consignes sanitaires et les mesures et règles énoncées dans ce guide.
- Le plan d'activités du membre corporatif doit être **transmis à tous ses membres** individuels, y compris aux parents.
- Il est conseillé de tenir une **séance d'information** par visioconférence avec les membres individuels, pour passer en revue le plan et fournir des explications.
- Lors d'un **changement aux consignes sanitaires**, le membre corporatif doit partager son nouveau son plan de relance, si des changements majeurs y ont été apportés (ex.: nouveau site d'entrainement, nouvelles procédures sanitaires, etc.)

Membre corporatif

Protocole des établissements et des sites

- Un membre corporatif, son personnel et tous ses membres individuels (entraineurs, athlètes, bénévoles, arbitres) doivent respecter les protocoles établis par le propriétaire ou le gestionnaire de l'établissement ou du site où l'activité prend part.
- Un membre corporatif qui utilise plus d'un établissement ou plus d'un site devra prendre connaissance des différents protocoles de chacun de ces lieux et s'assurer de former son personnel et d'en informer ses membres individuels en conséquence.
- Un membre corporatif qui ne peut s'assurer d'appliquer un protocole dans son intégralité ou de respecter les consignes édictées par la Santé publique ne peut reprendre ses activités.
- Un membre corporatif qui contrevient aux protocoles dans l'exercice de ses activités ne sera plus considéré comme membre en règle de la fédération.

Membre corporatif

Affichage et communication

- Un membre corporatif a la responsabilité de communiquer l'information importante à ses membres individuels concernant les formations, les réunions, les activités et la gestion des risques, afin de favoriser le respect des consignes par tous, d'éviter la désinformation et de rassurer les membres.
- Un membre corporatif qui tient ses activités sur un terrain extérieur, public ou privé, a la responsabilité d'afficher les consignes de sécurité et de fournir les dispositifs de nettoyage des mains, de l'équipement et les délimitations des zones d'activité. Quand plus d'un groupe est présent, une zone tampon minimale de 2 mètres doit séparer les groupes.
- Dans la mesure du possible, un parcours unidirectionnel doit être privilégié et clairement indiqué pour éviter le croisement des participants.
- Le propriétaire de l'établissement où le membre corporatif tient son activité a la responsabilité d'afficher les consignes de sécurité qui doivent être respectées par tous.

Membre corporatif

Transport des participants et athlètes

- Toute personne est fortement incitée à se rendre au lieu de l'activité par ses propres moyens.
- En transport en commun, toute personne doit porter un couvre-visage.
- On doit se déplacer qu'avec des personnes qui habitent sous le même toit.
- Le transport actif, tel que le vélo ou la marche, est préconisé.
- Toute personne qui se fait conduire doit être déposée à l'extérieur de l'établissement ou aux abords du site. Les parents ou accompagnateurs doivent rester dans leur véhicule ou à une distance sûre des autres personnes pendant toute la durée de l'activité.
- Si le transport collectif des équipes et des groupes est permis, respecter les consignes sanitaires applicables.

Mesures générales pour toute activité

Procédures à l'arrivée

- Tout participant, incluant le personnel, qui présente des symptômes ou a été en contact avec une personne avec symptômes, n'est pas autorisé à assister ni à prendre part à l'activité.
- Toute personne doit avoir fourni ou fournir à l'entraineur ou au responsable son formulaire d'autodéclaration de son état de santé.
- Le couvre-visage doit être porté selon les directives de santé publique en vigueur.
- Il est obligatoire de se laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon ou un désinfectant pour les mains (min. 60 % d'alcool) dès qu'on entre dans un établissement ou qu'on accède au site extérieur de l'activité.
- Aucun parent ni accompagnateur n'est admis sur le lieu de l'activité.

Mesures générales pour toute activité

Procédures à l'arrivée

L'entraineur ou un responsable désigné doit tenir un registre détaillé des présences, demander les formulaires d'autodéclaration signés* et poser les questions suivantes aux participants, avant le début de l'activité. Il faut répondre NON à toutes les questions pour pouvoir participer.

- ✓ Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleur thoracique, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleur musculaire anormale, mal de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, nez qui coule, perte récente du goût ou de l'odorat, maladie gastro-intestinale?
- ✓ Ai-je été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou pris soin d'une telle personne?
- ✓ Ai-je voyagé à l'extérieur du pays au cours des deux dernières semaines?

*: Pour un mineur, le formulaire doit être signé par son parent ou tuteur.

Mesures particulières pour une activité

Résumé des enjeux pour la pratique d'activités dirigées

- Nombre de personnes sur le site
- Nombre de personnes par groupe
- Interaction minimale entre les participants
- Absence d'interaction entre les groupes
- Le matériel collectif
- Le matériel de l'athlète
- Le matériel de l'entraineur
- L'accès au vestiaire ou au chalet
- L'absence ou la présence de parents

- ✓ Contrôler l'avant et l'après activité.
- ✓ Exiger une inscription à l'activité.
- ✓ Déterminer une heure d'arrivée et de départ du site.
- ✓ Accueillir les participants et les diriger.
- ✓ Vérifier l'état de santé et le passeport vacc.
- ✓ Répéter les consignes sanitaires et les consignes de sécurité du site.
- ✓ Favoriser les activités extérieures qui permettent une distanciation min. de 2m.

Mesures pour le lieu d'activité

Centre de ski de fond, multisport, lieu public et privé…

- Aménager une billetterie extérieure ou un comptoir extérieur, si c'est possible.
- Si la location d'un casier est autorisée, il doit être désinfecté avant et après chaque usage.
- Vérifier le passeport vaccinal, l'identité et tenir un registre de fréquentation.
- Si c'est permis, les équipements et les articles de sport, de loisir ou de plein air (ex. : skis, bottes, bâtons) loués ou empruntés sont désinfectés avant et après chaque usage. Un pulvérisateur peut être recommandé.
- Limiter le nombre de personnes dans le chalet principal, dans les refuges et dans la salle de préparation, pour respecter la distanciation physique.
- De préférence, 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.

Mesures pour le lieu d'activité

Centre de ski de fond, multisport, lieu public et privé…

- Aucun lieu de repas n'est ouvert en ce moment au Québec. La preuve vaccinale peut être exigée avant d'accéder à une aire commune (salle à manger).
- Toutes les aires communes doivent respecter la limitation de capacité des salles.
- 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.
- Si elle est permise, la salle à manger et les autres lieux communs sont nettoyés avant et après chaque utilisation et désinfectés chaque jour (ex. : tables, dossiers des chaises, micro-ondes, fauteuils et divans). La distanciation de 1 mètre entre les personnes assises ou groupes familiaux doit être respectée. Un club ou centre peut aussi choisir de ne pas donner accès à ses salles.
- Prévoir des toilettes extérieures et postes de lavage des mains, avec consignes de limitations.

Mesures pour le lieu d'activité

Centre de ski de fond, multisport, lieu public et privé…

- Le nombre de personnes en tout temps sur le site est limité selon la capacité d'accueil.
- Dans les groupes à l'extérieur, assurer une distanciation minimale de 2 m entre ceux-ci.
- Aucune personne ni aucun objet ne peuvent transiter d'un groupe à un autre. Cette limitation s'applique à tous: participant, athlète, entraineur, accompagnateur et personnel de soutien.
- L'inscription préalable à l'activité est obligatoire, pour contrôler le nombre de personnes présentes en même temps sur un site.
- Selon l'activité, tout participant pourrait devoir montrer son passeport vaccinal et son identité. On doit déclarer son état de santé et s'abstenir de participer, en cas de symptômes.
- Un registre détaillé des participants, avec heure d'entrée et de sortie, doit être tenu à jour.

Mesures pour le lieu d'activité

Centre de ski de fond, multisport, lieu public et privé…

- Diversifier les heures de début de cours et augmenter le temps entre les cours.
- Un participant doit être autonome au niveau de ses fournitures : boisson, nourriture, etc.
- Le participant doit arriver prêt à commencer l'activité, même si les vestiaires sont accessibles.
- L'entraineur est responsable du matériel pédagogique (cônes, cerceaux, etc.) et doit le désinfecter avant et après sa séance.
- Les rassemblements de fin de séance ne sont pas recommandés. S'ils sont nécessaires, ils devront se dérouler à l'extérieur, en respectant la distanciation physique minimale et le port du masque.
- Élaborer un plan de communication pour les gestionnaires, les employés, les entraineurs, les parents et les bénévoles. Exemple : rencontre de parents en visioconférence.

Camps et compétitions

MISE EN CONTEXTE

Les camps et compétitions de ski de fond sont permis, sous réserve de l'approbation par la Santé publique du guide sanitaire de Ski de fond Québec et du respect des consignes sanitaires applicables au site de pratique.

Les compétitions sont sujettes à des limitations quant au nombre de participants (1 000 personnes), considérant les athlètes, les entraineurs, le personnel d'encadrement, les officiels, les accompagnateurs, les spectateurs et la taille du site et de l'événement.

La validation du passeport vaccinal et de l'identité est exigée aux événements de 50 personnes et plus.

Au besoin, Ski de fond Québec met à jour son Guide – Événements, centres et clubs et le diffuse à ses membres et à la population générale via son site internet, onglet COVID-19.

Pour joindre Ski de fond Québec

JEAN-BAPTISTE BERTRAND
Directeur technique – SFQ et CNEPH
dirTech@skidefondquebec.ca

CLAUDE ALEXANDRE CARPENTIER
Directeur général
dg@skidefondquebec.ca

NATHALIE CHEVRETTE
Coordonnatrice à l'administration
info@skidefondquebec.ca

MAXIME VENNE
Coordonnateur au développement
coorDev@skidefondquebec.ca

ANNE VOYER
Chargée de projet en géomatique
geomatique@skidefondquebec.ca

FÉDÉRATION SPORTIVE
FÉDÉRATION DE PLEIN AIR
MANDATAIRE DU RÉSEAU NATIONAL
DE PLEIN AIR EN SKI DE FOND
ORGANISME NATIONAL DE LOISIR

SFQ
SKI DE FOND QUÉBEC