

Centre d'escrime excellence

**TOUS POUR UN ET UN POUR TOUS !**

**Ensemble, on se protège du COVID-19**

***NOTE :** Respecter les règlements établis par les autorités de santé publique nationales, provinciales et municipales. Les directives de ces autorités auront toujours la priorité. Les directives ci-dessous peuvent évoluer*

Chers athlètes,

Les mesures ci-dessous sont importantes. Nous devons cesser les cours ou les camps si nous avons une éclosion. Si vous avez d'autres suggestions qui pourraient rendre l'activité encore plus sécuritaire, n'hésitez pas à nous en faire part.

Voici un résumé des consignes

### **Avant le cours (Les escrimeurs)**

- Les escrimeurs doivent avoir leur équipement pour participer au cours. [Pour acheter de l'équipement.](#)
- Les escrimeurs doivent avoir une bouteille d'eau (ou plus), un masque, du nettoyant pour les mains et une serviette, un crayon et un carnet dans leur sac d'escrime
- Le formulaire de reconnaissance des risques devra être imprimé et signé avant le cours
- L'escrimeur fait une Auto-évaluation avant l'entraînement
  - Avez-vous été en contact avec une personne ayant reçu un diagnostic de la COVID-19 ou présentez-vous l'un des symptômes d'allure [grippale](#), de [gastroentérite](#) ou s'apparentant à la [COVID-19](#)
  - SI OUI à l'un des symptômes: ne pas aller à l'entraînement, et suivre les conseils des autorités sanitaires locales. Vous pouvez vous faire dépister dans une clinique désignée de dépistage en composant le **450 644-4545** ou le **1 877 644-4545**.
  - Chaque athlète doit informer son entraîneur si la réponse à la question ci-dessus est OUI. Les clubs sont responsables de la collecte et de la documentation de ces informations, et d'informer toute personne présente en même temps que l'athlète qui a répondu oui à la question ci-dessus.

### **Note : Cas positif**

- Si, à un moment donné, une personne d'un groupe d'entraînement est diagnostiquée comme ayant la COVID-19, le club :
  - informera l'ensemble du groupe;
  - contactera les autorités compétentes afin qu'elles puissent commencer la recherche de contacts, et
  - le groupe entier devra suivre les consignes de la santé publique

### **Avant le cours (le club)**

- Tous les jours, avant l'arrivée des escrimeurs, le club désinfectera les surfaces fréquemment touchées notamment les poignées de porte, les interrupteurs et les robinets.
- Le club aura le numéro de contact du responsable local de la santé publique.

### **En arrivant au cours**

- Les parents doivent attendre dehors
- Le formulaire de décharge doit être remis lors de l'inscription (premier cours)
- L'escrimeur doit signer la feuille de présence
- Les escrimeurs doivent arriver en tenue de sport (souliers de course, habit de jogging etc)
- En tout temps, respectez la distance de 2 mètres (même dans le stationnement)
- Lors de chaque séance d'entraînement, le club fera un suivi des présences : nom, l'adresse électronique et le numéro de téléphone de toutes les personnes présentes à la séance d'entraînement.
- Veuillez vous assurer qu'une personne est disponible en tout temps pour venir chercher l'escrimeur s'il présente des symptômes de COVID-19. Nous aurons donc besoin d'un numéro de téléphone d'urgence.
- Des questions seront posées aux participants qui se présentent à l'escrime pour confirmer l'absence de symptômes liés à la COVID-19 (toux, fièvre, contact avec personne symptomatique récemment diagnostiquée avec la COVID, etc.).

### **À l'entrée**

- Nous recommandons le port du masque à l'intérieur (par exemple en arrivant, en partant et entre les combats)

- L'hygiène des mains est réalisée à l'entrée du site avant et après les activités, les repas, les pauses et lors du passage aux toilettes. De plus, une bonne mesure d'[hygiène des mains](#) doit être effectuée immédiatement avant de mettre un masque, ainsi qu'immédiatement après avoir retiré le masque.
- L'équipement individuel doit être disposé à une distance de 2 mètres de celui d'un autre escrimeur

### **Pendant le cours**

- Le club rappellera avec force les consignes sanitaires (Toussez, et éternuez dans votre coude! Lavez vos mains, distanciation etc.)
- L'escrimeur ne doit pas donner la main à l'entraîneur ou à ses coéquipiers
- Les escrimeurs ne doivent pas crier
- Une distanciation de 2 mètres entre les escrimeurs est exigée en tout temps (sauf durant le combat). Nous maintiendrons une distanciation entre les pistes (donc moins de pistes ouvertes que d'habitude)
- L'escrimeur est encouragé à porter un masque durant les leçons et durant les combats s'il le peut.
- Les combats seront de 5 points afin d'assurer que la durée des contacts cumulés soit limités
- La durée de l'activité physique peut être ajustée en fonction de l'effort et du contexte (intérieur/ extérieur, chaleur, nombre de participants). Nous tenterons de faire la préparation physique à l'extérieur avec une plus grande distanciation (si la météo nous le permet)
- Aucune nourriture ne doit être consommés à l'intérieur de l'installation où on pratique l'escrime.

### **Après le cours**

- L'escrimeur doit rapporter tout son équipement
- L'équipement individuel doit être lavé après chaque cours
  - Les équipements tels que les armes et les masques qui ne peuvent pas être lavés à la machine doivent être désinfectés avec des lingettes Lysol ou d'[autres produits similaires](#) après chaque utilisation.
- Tous les jours, après le départ des escrimeurs, le club désinfectera les surfaces fréquemment touchées notamment les poignées de porte, les interrupteurs et les robinets.