

# Cheer Canada Directives de retour au sport

---

*À nos précieux membres,*

*Nous sommes heureux de vous fournir ce guide pour vous aider à redémarrer vos activités. Comme chaque région du pays ouvre à un rythme différent et avec des restrictions et des directives uniques, nous vous avisons que ce guide est complémentaire et n'annule pas, ni ne remplace les réglementations gouvernementales ou celles de votre Organisme Provincial de Sport (OPS).*

*Veillez lire attentivement nos suggestions de directives et assurez-vous que toutes les étapes sont complétées avant de commencer vos activités.*

*De plus, veuillez-vous conformer à toutes les consignes de vos autorités gouvernantes et consulter des ressources supplémentaires telles que, mais sans s'y limiter:*

- Gouvernements municipal, provincial et fédéral*
- Santé Canada*
- Organisme Provincial de Sport Compagnie d'assurance*
- Conseiller juridique*

*Comme nous commençons à offrir des activités dans le cadre de la situation COVID-19 en cours, nous comprenons que la structure et la prestation de vos activités se feront dans de nombreux nouveaux formats. Nous continuerons à rechercher des outils et des ressources pour vous aider à offrir des activités sécuritaires, amusantes et efficaces. Nous vous encourageons à fournir des opportunités pour développer et améliorer les habiletés sur lequel notre sport est bâti tout en priorisant la sécurité des athlètes et des entraîneurs.*

*Nous reconnaissons les nombreuses difficultés auxquelles vous avez été confrontés cette année et nous vous remercions de la collaboration, la résilience et la créativité dont vous avez fait preuve en cette période difficile.*

*Cheer Canada*

# Cheer Canada

## Liste de contrôle des clubs

---

### Avant la réouverture:

- Désignez une personne pour examiner régulièrement les lignes directrices et les restrictions des gouvernements municipal, provincial et fédéral et de votre OPS.
- Assurez-vous que le plan de votre club est aligné au minimum sur toutes les directives susmentionnées, y compris sur, mais sans s'y limiter, l'éloignement social, le nombre maximal de participants, le dépistage, le nettoyage, la désinfection des mains et l'EPI.
- Confirmez auprès de votre compagnie d'assurance si vous devez mettre en place de nouvelles exigences et confirmez que toutes les activités modifiées sont couvertes par votre police actuelle.
- Passez en revue les renoncations de votre club pour ajouter ou modifier des composantes spécifiques au COVID-19.
- Créez et mettez en place un programme de formation du personnel pour tous les nouveaux processus.
- Élaborez un plan spécifique à votre gymnase comprenant des protocoles d'entrée et de sortie, des modifications aux activités, de la formation au personnel, de l'éducation aux participants et un plan d'intervention d'urgence.
- Répétez votre plan de réponse spécifique à votre club à un athlète ou à un membre du personnel devenu symptomatique.
- Anticipez et sécurisez les fournitures de nettoyage et les EPI nécessaires.
- Élaborez et mettez en place un protocole de nettoyage des installations.
- Créez une liste de contrôle pour le filtrage et le nettoyage des installations spécifiques à votre club et un processus pour le stockage sécurisé des documents.
- Affichez la signalisation requise pour les processus: bonne hygiène, éducation aux parents, distanciation sociale, circulation, etc.
- Bloquez ou supprimez les éléments de contact partagés, notamment les distributeurs automatiques, les fontaines à eau et les accessoires.
- Assurez-vous qu'un environnement d'entraînement sécuritaire est fourni pour tous les participants, y compris lors des activités en ligne ou en plein air.

# Cheer Canada

## Directives supplémentaires

### Protocoles d'enquête sur la santé

- Prenez les présences quotidiennement.
- Effectuez une enquête sur la santé de tous les participants et membres du personnel à leur entrée.
- Quiconque avec (ou vivant avec quelqu'un qui a) des symptômes ne devrait pas entrer.
- Les athlètes ne devraient pas être pénalisés pour les entraînements qu'ils manquent.
- Les participants ou les membres du personnel dont les résultats COVID-19 sont positifs doivent suivre toutes les directives sanitaires provinciales en vigueur en regard à la désinfection des espaces et au retour au travail ou au sport.

#### Enquête sur la santé à l'entrée:

Est-ce que vous ou quelqu'un de votre ménage avez:

- COVID-19
- Fièvre (c.-à-d. frissons, sueurs)
- Toux ou aggravation d'une toux précédente Gorge irritée
- Mal de tête
- Essoufflement
- Douleurs musculaires
- Éternuements
- Congestion nasale / nez qui coule
- Voix rauque
- Diarrhée
- Fatigue inhabituelle
- Perte de l'odorat ou du goût
- Lésions rouges, violettes ou bleuâtres sur les pieds, les orteils ou les doigts sans cause claire Voyage à l'extérieur du Canada (au cours des 14 derniers jours)

### Hygiène et nettoyage du gymnase

- Augmentez la ventilation en ouvrant les fenêtres et les portes lorsque cela est possible.
- Ayez au moins une station de lavage des mains éloignée des points de contact.
- Désinfectez les points de contact entre chaque classe à l'aide d'un désinfectant approuvé. Cela comprend les aides à la formation, les poignées de porte et les toilettes.
- Lavez le sol quotidiennement en le nettoyant en profondeur.
- Évitez tout équipement difficile à désinfecter.
- Affichez des protocoles de lavage des mains appropriés dans toutes les salles de bain et cuisines.
- Prévoyez du temps supplémentaire entre les cohortes et à la fin de la journée pour permettre le nettoyage.
- Créez des points d'entrée et de sortie séparés lorsque cela est possible.
- Portez des gants et des masques lors du nettoyage.
- Retirez les distributeurs automatiques libre-service ou marquez-les comme hors service.
- Assurez-vous que tous les produits de nettoyage sont des désinfectants autorisés contre le SRAS-CoV-2, le coronavirus responsable du COVID-19, conformément aux directives du gouvernement.

## DISTANCIATION SOCIALE

- Limitez les effectifs (y compris le personnel) pour respecter les directives provinciales et fédérales actuelles. Ajustez si nécessaire.
- Planifiez les heures de pratique pour permettre aux transitions de respecter les limites de nombre.
- Maintenez une distance sociale de 6 pieds entre tout le monde dans les lieux.
- Marquez des repères sur les sols pour renforcer la distance sociale pendant les cours.
- Marquez les sols avec des flèches et des lignes pour assurer une distance sociale dans les salles de bain et les espaces partagés.
- Séparez les lieux en zones s'il y a plusieurs classes en même temps, afin de les garder séparées.
- Empêchez les athlètes, les entraîneurs, les parents ou le personnel de se rassembler dans tous les endroits, y compris les couloirs, les zones de réception ou à l'extérieur des installations.
- Fermez toutes les zones réservées aux spectateurs et les zones du hall.
- Ajoutez des salles de visualisation virtuelles si possible.
- Communiquez le protocole spécifique au gymnase à tous les membres avant l'ouverture et rendez-le accessible au public.
- Exécutez une session d'essai pour tester vos pratiques COVID-19.

## ATHLÈTES ET PERSONNEL

- Maintenez une distance de 6 pieds entre les personnes.
- Limitez les activités aux athlètes qui sont suffisamment développés socialement pour comprendre l'éloignement physique.
- Limitez les effets personnels apportés dans le gymnase.
- Les athlètes doivent arriver au gymnase pas plus de 4 minutes à l'avance, prêts à s'entraîner, avec les chaussures de cheer, etc. sur eux.
- Les athlètes doivent apporter leur propre bouteille d'eau étiquetée et remplie.
- Les effets personnels ne doivent pas être partagés.
- Lavez les mains avant et après l'entraînement.
- Évitez de toucher le visage.
- Couvrez la toux et les éternuements.
- Suivez les recommandations du gouvernement pour le port de masques sécurisés et approuvés.
- Les high-fives, les poignées de main et / ou les câlins ne sont pas autorisés.
- Effectuez une enquête sur la santé à l'entrée.
- Formez tout le personnel aux nouvelles politiques.
- Éduquez les parents sur une base continue

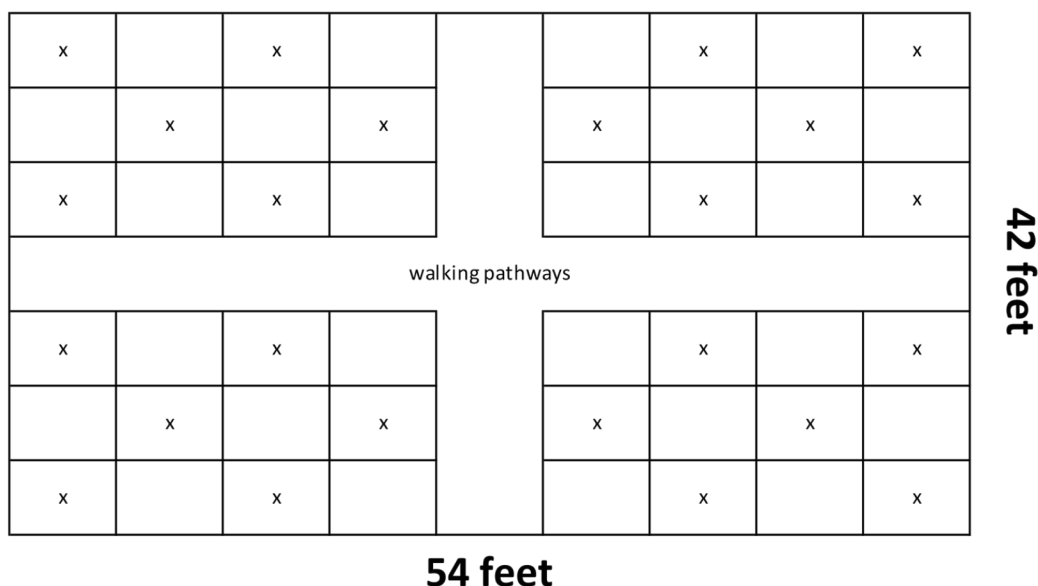
## ENTRAÎNEMENT VIRTUEL

- Mettez en place un code vestimentaire et retirez de la session d'entraînement toute personne enfreignant le code vestimentaire.
- Obtenez le consentement des parents lors de l'entraînement d'un mineur.
- Obtenez le consentement de tous les participants / tuteurs pour les captures d'écran et les enregistrements électroniques.
- Veillez au respect de la règle de deux. Pour les leçons vidéo privées, un autre entraîneur adulte, parent ou bénévole doit être présent.
- Évitez les sessions individuelles.
- Assurez-vous que les entraîneurs et le personnel sont à un endroit approprié lors de la conduite des cours et qu'ils sont conscients de ce qui est dans leur arrière-plan.
- Enregistrez les instructions si possible.
- Concentrez-vous sur le maintien et la technique, et non sur l'acquisition de nouvelles habiletés.
- Établissez des paramètres pour la communication électronique entre l'entraîneur, le parent et l'athlète (ex: pas de textos individuels, heures appropriées de la journée, utiliser des discussions de groupe plutôt que des messages privés).

## DIRECTIVES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES CLUBS

- Les entraîneurs maintiendront une distance sociale appropriée (6 pieds) par rapport aux autres entraîneurs, athlètes, parents et personnel.
- Si l'éloignement physique ne peut être assuré, l'EPI sera utilisé conformément aux recommandations du gouvernement.
- Les entraîneurs n'auront aucun contact physique avec les athlètes.
- Les entraîneurs modifieront leur utilisation des tableaux blancs pour empêcher que les athlètes se rassemblent.
- Les entraîneurs éviteront de partager de l'équipement avec d'autres personnes, notamment de la musique, des iPads, etc.
- Les entraîneurs désinfecteront tout équipement après utilisation.
- Les stunts, les pyramides ou le travail en partenariat ne pourront être mis en place que lorsque la réglementation provinciale le permettra.
- Le spot de tumbling ne pourra être mis en place que lorsque la réglementation provinciale le permettra.
- L'accent sera mis sur le conditionnement individuel, les exercices, la technique et les habiletés précédemment maîtrisées.
- Les athlètes seront empêchés d'essayer de nouvelles habiletés pour réduire le risque de blessure.
- Aucun équipement ne sera utilisé sauf les pistes de tumbling.
- Aucun accessoire, pompon, panneau, etc. ne sera utilisé.
- Les athlètes garderont leurs bouteilles d'eau et leur équipement personnel dans leur bloc d'espace, pour éviter qu'ils se rassemblent.
- Respectez les réglementations provinciales en matière de distanciation sociale pour les espaces intérieurs et extérieurs. Suivez le tableau ci-dessous qui indique le nombre maximal d'athlètes recommandé autorisé sur un tapis de cheer typique de 42 pi x 54 pi (environ 32). Veuillez-vous ajuster en fonction de votre espace et de votre type d'activité, le cas échéant, et assurez-vous de rester dans ou en dessous des limites provinciales actuelles pour les rassemblements.

Chaque "X" représente un athlète



# PROCÉDURES D'ENTRÉE ET DE SORTIE

## Entrée

- Maintenez une distance de 6 pieds en faisant la queue pour entrer dans l'installation.
- Respectez les espaces d'attente marqués à l'extérieur et à l'intérieur de l'établissement.
- Entrez un à la fois par l'entrée désignée uniquement.
- Répondez honnêtement à toutes les questions de l'enquête sur la santé.
- Désinfectez les mains à l'entrée.
- Rendez-vous directement à l'endroit désigné pour commencer l'entraînement.
- Restez à l'endroit désigné tout au long de la séance d'entraînement.
- Les parents resteront dans les véhicules, sauf s'ils accompagnent un jeune athlète à la porte pour rencontrer l'entraîneur.

## Sortie

- Suivez les procédures de sortie lorsque la classe se termine, y compris en suivant les flèches directionnelles.
- Les jeunes athlètes peuvent être accompagnés par les entraîneurs jusqu'aux parents.
- Sortez uniquement par la sortie désignée.
- Désinfectez les mains lorsque vous quittez l'établissement.
- Les parents DOIVENT être à l'heure pour ramasser les athlètes.
- Les parents doivent attendre à l'intérieur du véhicule ou à l'extérieur pour leur athlète.
- Les clubs doivent prévoir une supervision sûre de l'athlète lorsque le parent est en retard.

# PROCÉDURES DE PREMIERS SOINS

- Limitez le nombre de personnes en contact avec la personne ayant besoin d'aide lorsque cela est possible.
- Masquez la bouche et le nez de la personne qui a besoin d'aide si possible.
- Les secouristes doivent pratiquer l'hygiène des mains avant et après avoir interagi avec une personne ayant besoin d'aide.
- Nettoyez et jetez tout EPI utilisé dès que possible en toute sécurité. Utilisez des gants de protection, si disponibles.
- Les personnes qui n'ont pas été formées pour effectuer la RCP traditionnelle devraient assigner quelqu'un au 9-1-1 et commencer la RCP mains-libres (compression thoracique continue sans aucun contact bouche à bouche) jusqu'à ce qu'une personne formée prenne le relais ou qu'une aide d'urgence arrive.
- Assurez-vous que des masques de réanimation RCP sont disponibles si la RCP bouche à bouche est requise.

\* Ces informations ont été récupérées auprès de la Croix-Rouge. Veuillez-vous référer à leurs directives.

# INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES ET RECOMMANDATIONS

À mesure que les restrictions rendues nécessaires par la pandémie de Covid-19 seront levées, notre retour à un environnement d'entraînement de groupe sera très différent. En plus des changements dans la façon dont les équipes peuvent s'entraîner, il ne faut pas oublier la composante psychologique. Beaucoup de nos athlètes et entraîneurs souffriront des effets accumulés de la période d'isolement précédente. Nous devons anticiper un éventail de réactions, adopter la flexibilité et l'adaptabilité et tenir compte des expériences individuelles tout au long du processus de planification et de réintégration.

Un cadre adapté de l'expert en psychologie Dr Bill Howatt distingue 3 types de réactions individuelles:

1. Revient à l'entraînement sans problème - revenons-y! Ces personnes n'ont pas été touchées de manière significative et / ou sont juste prêtes à commencer l'entraînement. Nous devons gérer les attentes de ces personnes concernant la «nouvelle normalité» et être clairs sur les procédures d'atténuation des risques auxquelles elles doivent adhérer.
2. Craintif et soucieux de la contamination ou de la deuxième vague. Ces personnes ont un niveau élevé de crainte et d'anxiété face à l'exposition au virus et peuvent ne pas être à l'aise mais se sentent obligées de retourner à l'entraînement de groupe. Nous devons explorer leur niveau de confort individuel et réagir sans jugement. Nous devons leur offrir des choix pour leur permettre de s'entraîner dans un environnement psychologiquement sécuritaire.
3. Personnellement touché par COVID-19 ou ayant subi un traumatisme secondaire. Ces personnes subissent des répercussions financières, psychologiques et / ou émotionnelles importantes à la suite de COVID-19 (p. Ex., perte d'êtres chers, perte d'emploi). Nous devons être sensibles à leur situation personnelle et proposer des options de soutien et des opportunités de réintégration progressive.

## Recommandations:

- Préparez. Préparez. Préparez.
- Comprenez que différents enfants ont vécu des expériences différentes pendant la quarantaine.
- Soyez honnête avec les athlètes et le personnel au sujet des nouveaux protocoles et faites-en la «nouvelle normalité».
- Redirigez l'attention des athlètes pour qu'ils se concentrent sur ce qui est sous leur contrôle et les opportunités qui peuvent exister. Cela peut impliquer d'identifier les gains qui peuvent être réalisés dans les circonstances actuelles d'entraînement et les opportunités de développer des domaines (comme la santé mentale, la récupération des blessures) qui auraient autrement été négligés.
- Gérez les attentes en décrivant clairement les procédures et les efforts requis par les personnes entrant dans l'environnement d'entraînement. Cela aidera les athlètes à conceptualiser et à comprendre les modifications et à effectuer des adaptations pour passer à la «nouvelle normalité».
- Faites de nouveaux rituels de liaison d'équipe qui ne nécessitent pas de contact.
- Revenez progressivement au plein athlétisme.

Sources:

<https://csiontario.ca/news/update-16-advisory-covid-19>

<https://www.aspenprojectplay.org/coronavirus-and-youth-sports/reports/2020/4/23/medical-expert-kids-need-gradual-return-to-sports-after-covid-19>

# Ressources et modèles

Désinfectants recommandés	<a href="https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html">https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html</a>
Pratiques de nettoyage SA	<a href="https://online.flippingbook.com/view/107701/">https://online.flippingbook.com/view/107701/</a>
Considérations SafeSport	<a href="https://sportlaw.ca/maintaining-safe-sport-during-covid-19/">https://sportlaw.ca/maintaining-safe-sport-during-covid-19/</a>
Communications	<a href="https://sportlaw.ca/balancing-your-communications-approach-during-covid-19/">https://sportlaw.ca/balancing-your-communications-approach-during-covid-19/</a>
Renoncations	<a href="https://sportlaw.ca/returning-to-participation-under-covid-19-updating-your-waivers-and-forms/">https://sportlaw.ca/returning-to-participation-under-covid-19-updating-your-waivers-and-forms/</a>
Recommandations pour EPI	<a href="https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html">https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html</a>

## Liste de vérification quotidienne

Date d'aujourd'hui: \_\_\_\_\_ Heure de début de l'activité: \_\_\_\_\_

Nom du participant // membre du personnel: \_\_\_\_\_

Nom de l'activité: \_\_\_\_\_

1. Présentez-vous l'un des symptômes suivants: • fièvre (supérieure à 38,0 ° C) • toux • essoufflement / difficulté à respirer • mal de gorge • nez qui coule?

OUI  NON

2. Avez-vous, ou un membre de votre ménage, voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours?

OUI  NON

3. Avez-vous, ou un membre de votre ménage, été en contact au cours des 14 derniers jours avec une personne faisant actuellement l'objet d'une enquête en tant que cas suspect de COVID-19 ou ayant été testée positif comme étant un cas de COVID-19?

OUI  NON

4. Faites-vous actuellement l'objet d'une enquête en tant que cas suspect de COVID-19?

OUI  NON

5. Avez-vous été testé positif comme étant un cas de COVID-19 au cours des 14 derniers jours?

OUI  NON

Nom du membre du personnel: \_\_\_\_\_

Signature du membre du personnel: \_\_\_\_\_