



PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

Version 12 juin 2020



TABLE DES MATIERES

1. MOT DE LA DIRECTION	3
2. ATHLÈTE	4
2.1 EN PRÉPARATION AU RETOUR EN GYMNASSE	4
2.2 TRANSPORT	4
2.3 STATIONNEMENT ET ACCUEIL	4
2.3.1 ENTRÉE	4
2.3.2 ZONE 1 (Symptômes)	4
2.3.3 ZONE 2 (Prise en charge).....	5
2.3.4 PLAN DU STATIONNEMENT / ARRIVÉE	5
3. PARENTS.....	6
4. HORAIRE ET DÉROULEMENT D'UN ENTRAINEMENT	7
4.1 DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE.....	7
4.1.2 PLAN DU STATIONNEMENT / DÉPART	8
4.2 HORAIRE TYPE QUOTIDIEN (GROUPE).....	9
4.3 HORAIRE TYPE D'ENTRAINEMENT	9
4.3.1 ENTRAINEMENT TYPE AM.....	10
4.3.2 ENTRAINEMENT TYPE PM.....	10
4.3.3 ENTRAINEMENT TYPE SOIR.....	11
5. PLAN DU GYMNASSE	12
6. ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR	13
6.1 GYMNASTIQUE	13
6.1.1 Contenu.....	13
6.1.2 MATÉRIEL.....	13
6.1.3 HORAIRE.....	13
6.2 CHEERLEADING.....	14
6.2.1 Contenu.....	14
6.2.2 Matériel.....	14
6.2.3 HORAIRE.....	14
6.3 PLAN SECTION NON APPLICABLE	15
6.3.1 PLAN D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES.....	15
6.3.2 PLAN DU STATIONNEMENT.....	16
7. MESURES SANITAIRES.....	17
8. ANNEXE A.....	18
8.1 CONTENU DU SAC DE SPORT	18
8.2 SPÉCIFICATIONS	19
8.2.1 COLLATION.....	19
8.2.2 SERVIETTE / TAPIS DE YOGA.....	19
8.2.3 PREMIERS SOINS	19
9. ANNEXE B	20
9.1 VÉRIFICATION QUOTIDIENNE (SYMPTÔMES).....	20
9.2 SYMPTÔMES PENDANT L'ENTRAINEMENT	20
9.3 CONDITIONS POUR RETOUR SÉCURITAIRE	20
10. ANNEXE C / RECONNAISSANCE DE RISQUE	21

1. MOT DE LA DIRECTION

À tous nos membres,

Le monde entier a été pris de court et nous avons dû nous adapter. Nous devons, en tant que club, faire face à cette crise tout en restant proactifs. Actuellement, personne ne sait combien de temps va encore durer cette crise, mais une chose est certaine, nos exigences professionnelles restent les mêmes et nous faisons notre possible pour assurer tout le soutien dont nos athlètes ont besoin au quotidien.

La situation des derniers mois est une épreuve difficile pour tous les sportifs du Québec. La situation actuelle comporte son lot d'incertitudes et nous évoluons dans un univers dont les paramètres changent quotidiennement. Notre rôle est à la fois de démontrer la faisabilité d'une relance gymnique sécuritaire, mais surtout de permettre à nos membres de retrouver les bienfaits physiques et psychologiques reliés à la pratique sportive et ce, dans un contexte positif et plaisant malgré les restrictions.

C'est avec une grande fierté que nous vous proposons ce plan de relance : un document basé sur celui de la fédération québécoise qui favorisera la reprise des activités en toute sécurité.

Sylvain Bourgeois
Directeur général

2. ATHLÈTE

2.1 EN PRÉPARATION AU RETOUR EN GYMNASÉ

Dans le contexte de transmission communautaire, on peut considérer que toute personne peut être infectée par la COVID-19 et ce, sans même le savoir. Les mesures de prévention que nous mettons en place permettront donc de réduire les contacts étroits entre individus, limiter la transmission du virus présent dans les gouttelettes ainsi que réduire la contamination des surfaces. Le respect de ces mesures par tous les membres de votre famille sera un grand pas vers l'atteinte de notre objectif : se protéger et protéger les autres.

Voici une liste de consignes que nous vous demandons de respecter **en vue d'une participation** à nos activités :

- a) Aller à la salle de bain avant de quitter la maison
 - Cette procédure permettra de diminuer les déplacements dans le Complexe Sportif
- b) Prévoir des vêtements faciles à enlever
 - Les vêtements devront être laissés dans la voiture à votre arrivée au Complexe Sportif
 - Seuls les souliers seront déposés dans votre sac de sport
- c) Attacher les cheveux solidement
 - L'utilisation de barrettes et de plusieurs élastiques permettra aux cheveux de rester en place pour la durée totale de l'entraînement
 - L'entraîneur ne pourra pas aider l'athlète compte tenu de la règle de distanciation de 2 mètres
 - Les cheveux bien attachés éviteront à l'athlète de toucher son visage inutilement
- d) Préparer le sac de sport
 - Le sac doit être suffisamment grand pour y déposer les souliers d'extérieur et les items de **l'ANNEXE A**, selon ton groupe
 - Vous recevrez sous peu la marche à suivre afin de récupérer le contenu du casier sportif de votre enfant (gants, poids...) et ainsi vous aider à préparer son sac d'entraînement
- e) S'assurer de respecter les horaires. Il ne sera pas permis de flâner au Complexe Sportif au début ou à la fin des cours, ni d'être en retard.

2.2 TRANSPORT

- a) L'athlète qui utilise les transports en commun doit obligatoirement porter le masque dans ses déplacements
- b) Le co-voiturage n'est pas encouragé, mais si vous devez utiliser ce moyen de transport, l'utilisation du masque est obligatoire

2.3 STATIONNEMENT ET ACCUEIL

2.3.1 ENTRÉE

À votre arrivée, repérez l'entrée de votre activité (voir Plan de stationnement-Section 2.3.4)

2.3.2 ZONE 1 (SYMPTÔMES)

Vérification des symptômes (**ANNEXE B**) et la prise de présence

- Si vous avez des symptômes, nous vous demanderons de retourner à la maison et de suivre les indications pour un retour à l'entraînement sécuritaire (**ANNEXE B**)

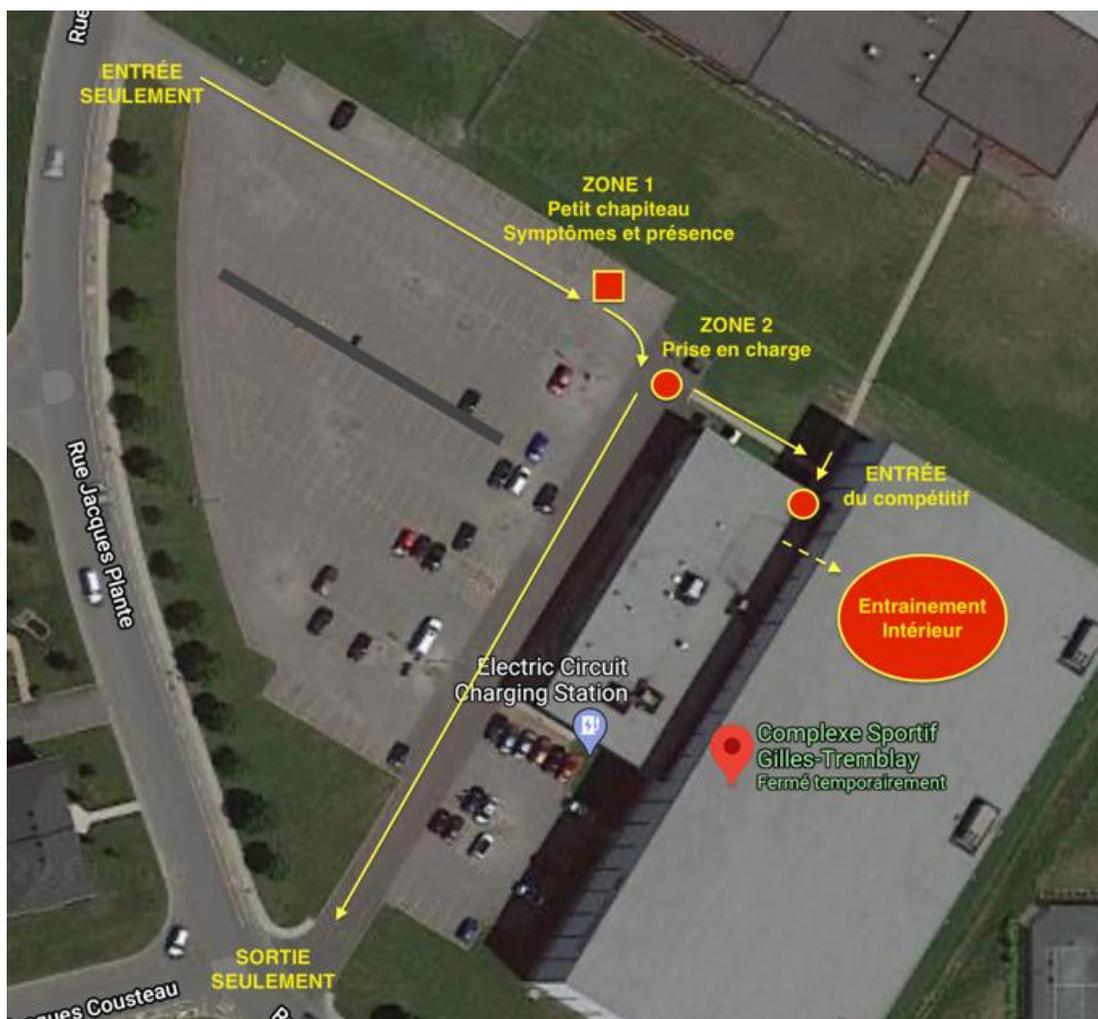
Note : À cet endroit, au premier cours seulement, vous devrez remettre le document intitulé « Reconnaissance de risque » signé (**ANNEXE C**)

2.3.3 ZONE 2 (PRISE EN CHARGE)

- À l'arrêt de la voiture, l'athlète se prépare pour son cours en laissant ses vêtements dans la voiture
- L'athlète met son masque et prend son sac de sport
- Un entraîneur accompagnera l'athlète pour désinfecter ses mains et le conduira à l'entrée du gymnase
- À cet endroit, l'athlète devra enlever son masque et mettre ses souliers dans son sac (prévoir un sac pour les ranger si la température n'est pas clémente)
- L'athlète pourra alors désinfecter ses mains à nouveau et rejoindre son entraîneur

NOTE : À partir de la zone 2, le port du masque est fortement recommandé tandis que les règles de distanciation et les mesures sanitaires sont obligatoires. Dans le cas où un athlète enfreint volontairement une de ces conditions, un avis sera envoyé aux parents qui devront le signer avant un retour à l'entraînement.

2.3.4 PLAN DU STATIONNEMENT / ARRIVÉE



Entrée par la rue Jacques -Plante, près de l'école Félix-Leclerc :

- Se diriger vers la zone 1 – Vérification des symptômes et prise de présence
- Se diriger vers la zone 2
- Laisser les vêtements dans la voiture
- Mettre son masque et prendre son sac
- Laver les mains
- Athlète : Suivre un entraîneur vers le lieu de l'entraînement
- Parent : Sortie vers les rues Jacques Plante/Jacques Cousteau

3. PARENTS

En raison de la crise actuelle, le sport ne sera plus comme avant et vous, en tant que parents, vous ferez partie des acteurs principaux de cette nouvelle réalité.

Nous comptons sur vous pour :

- Encourager les enfants à respecter les règles sanitaires en vigueur
- L'accompagner à apprivoiser ce nouveau mode d'entraînement avec positivisme
- Rester patients face aux limites imposées et avoir confiance au système mis en place pour le bien de nos athlètes

Pour sa part, Gymnika (Pirates Athletics) poursuit sa mission, mais dans un tout nouveau contexte. Nous sommes conscients de votre désir de retrouver rapidement un mode de vie normal, mais nous devons repartir la machine tranquillement si nous souhaitons que tout se déroule bien pour chacun.

Vous constaterez dans ce guide que les entraînements recommenceront graduellement. Le nombre d'heures augmentera à chaque semaine pour finalement atteindre l'horaire régulier.

Afin de protéger nos athlètes, l'intensité des entraînements sera également modifiée pour lui permettre de se reconstruire et éviter les blessures. Nous sommes également conscients que l'arrêt prolongé a pu permettre à certains d'entre eux de grandir de quelques centimètres, ce qui obligera un ajustement dans certains éléments. De nouvelles peurs apparaîtront peut-être et nous serons là pour soutenir nos athlètes, car en aucun cas nous ne souhaitons devenir un vecteur d'anxiété supplémentaire pour votre famille.

Progression du nombre d'heures/semaine pour chaque groupe (GAF)								
Groupes	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Petite Relève/Pré-Défi (5hrs/2jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)
Grande Relève (5hrs/2jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)
Recrue Régionale (7hrs/3jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	7hrs (2x2h+1x3h)
Défi-Développement (7hrs/3jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	7hrs (2x2h+1x3h)
Avenir (10hrs/3jrs)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	9hrs (3x3h)	10hrs (2x3h+1x4h)
Avenir (13hrs/4jrs)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (2x3h+2x2h)	12hrs (4x3h)	13hrs (3x3h+1x4h)
R2 (5hrs/2jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)
R3 (7hrs/3jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	5hrs (2x1.5h+1x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	7hrs (2x2h+1x3h)
R4 (9hrs/3jrs)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	9hrs (3x3h)	9hrs (3x3h)
R5 (10hrs/3jrs)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	9hrs (3x3h)	10hrs (2x3h+1x4h)
Provincial (13hrs/4jrs)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (2x3h+2x2h)	12hrs (4x3h)	13hrs (3x3h+1x4h)
Sport-Études (20hrs/5jrs)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (5x2h)	12.5hrs (5x2.5h)	15hrs (5x3h)	17.5hrs (5x3.5h)	20hrs (5x4h)

Progression du nombre d'heures/semaine pour chaque groupe (GAM)								
Groupes	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Petite relève (5hrs/2jrs)	3hrs (2x1.5h)	3hrs (2x1.5h)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)	5hrs (2x2.5h)
Formation (9hrs/3jrs)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	9hrs (3x3h)	9hrs (3x3h)
Avenir (9hrs/3jrs)	4hrs (2x2h)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	8hrs (2x3h+1x2h)	9hrs (3x3h)	9hrs (3x3h)
Espoir (12hrs/4jrs)	4hrs (2x2h)	6hrs (3x2h)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (2x3h+2x2h)	12hrs (4x3h)	12hrs (4x3h)
Perfectionnement (17.5hrs/5jrs)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (5x2h)	12.5hrs (5x2.5h)	15hrs (5x3h)	17.5hrs (5x3.5h)	17.5hrs (5x3.5h)
Sport-Études (20hrs/5jrs)	6hrs (3x2h)	8hrs (4x2h)	8hrs (4x2h)	10hrs (5x2h)	12.5hrs (5x2.5h)	15hrs (5x3h)	17.5hrs (5x3.5h)	20hrs (5x4h)

3.1 Pense-bête

Afin de vous aider dans vos responsabilités quotidiennes, voici un résumé pour les parents :

- Préparer le sac de sport avec votre enfant
- Attacher les cheveux adéquatement
- Imprimer et signer la reconnaissance de risques (1^{er} cours seulement – ANNEXE C)
- Suivre les symptômes COVID-19 assidument et communiquer avec nous au besoin
- Respecter les règles de distanciation en voiture et respecter les heures d'arrivée et de départ
- Comprendre et accepter que les parents ne sont pas permis à l'entraînement
- Communiquer agréablement avec nos employés qui devront faire respecter les mesures sanitaires
- Communiquer avec l'entraîneur par courriel pour le tenir informé des peurs, du manque de motivation ou de l'anxiété de l'athlète
- Être inscrit à la session et assurer les frais

4. HORAIRE ET DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT

4.1 DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Une fois l'accueil passé et les mains désinfectées, l'athlète sera dirigé vers la zone allouée à son groupe.

Il pourra y déposer son sac et attendre les autres participants et/ou les consignes de l'entraîneur

- Un horaire détaillé vous sera fourni compte tenu des heures d'arrivées et de départ décalées afin de permettre aux athlètes d'entrer et de sortir de l'établissement en respectant les règles de distanciation et les mesures sanitaires.

Le gymnase a été aménagé afin de permettre une circulation qui respecte les normes en vigueur (Voir Plan section 5). Chaque entraîneur aura la tâche d'expliquer aux athlètes le nouveau fonctionnement et ses restrictions.

Parmi celles-ci, voici les plus importantes :

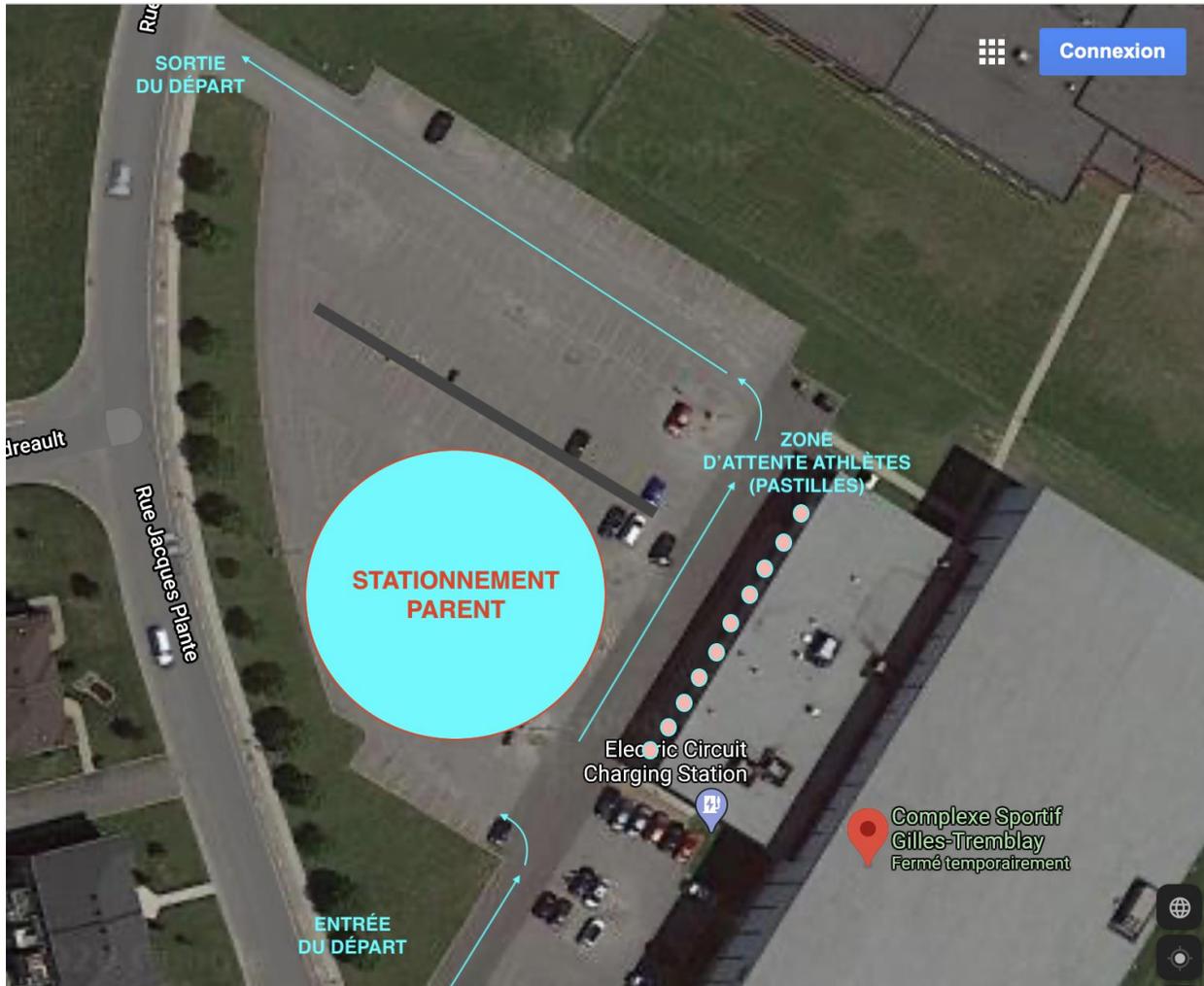
- Retrait de certains agrès
- Restriction sur le petit matériel
- Impossibilité d'assister manuellement un athlète
- Règle de distanciation en tout temps
- Le transport du sac de sport à tous les changements d'appareils
- L'importance de ne pas partager le contenu de son sac de sport avec les autres participants
- La désinfection des mains à tous les changements d'appareils
- Éviter de poser les mains partout inutilement (ex : poteaux de barres, pattes de poutre...)

À la fin de la séance, les enfants, accompagnés par l'entraîneur, sortiront par la porte principale du Complexe Sportif. Les entraîneurs se dirigeront le long du complexe et attendront que son parent vienne le prendre.

Notez bien :

- Les parents devront rester dans leur automobile jusqu'à ce que leur enfant soit dans la zone d'attente
- Il est très important d'être ponctuel
- Il ne sera pas possible de parler à l'entraîneur à la fin de la séance. Vous pouvez communiquer avec l'entraîneur via le coordonnateur de secteur en tout temps

4.1.2 PLAN DU STATIONNEMENT / DÉPART



Entrée par la rue Jacques-Plante/Jacques Cousteau :

- a) Se diriger vers le stationnement parent
- b) Attendre votre enfant prene place le long du mur du complexe
- c) A ce moment vous pouvez passer le récupérer
- d) Sortir par la sortie près de l'École Félix-Leclerc

4.2 HORAIRE TYPE QUOTIDIEN (GROUPES)

NOTE : Cet horaire est sujet à changement. Veuillez attendre la communication officielle (incluant la procédure d'inscription, les prix, les horaires...)

Horaire type quotidien - Relance Été 2020										
Entraînement AM		Nettoyage	Pause	Entraînement PM		Nettoyage	Pause	Entraînement Soir		Désinfection
Groupe A	Groupe B			Groupe A	Groupe B			Groupe A	Groupe B	
8h à 11h30	8h30 à 12h	12h à 12h30	12h30 à 13h	13h à 16h	13h30 à 16h30	16h30 à 17h	17h à 17h30	17h30 à 20h	18h à 20h30	20h30 à 21h
Groupe 1 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 1 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 1 GAF (6 à 8 athlètes)		
Groupe 2 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 2 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 2 GAF (6 à 8 athlètes)		
				Groupe 3 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 3 GAF (6 à 8 athlètes)		
	Groupe 3 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 4 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 4 GAF (6 à 8 athlètes)	
	Groupe 4 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 5 GAF (6 à 8 athlètes)				Groupe 5 GAF (6 à 8 athlètes)	
Groupe GAM 1 (6 à 8 athlètes)				Groupe GAM 1 (6 à 8 athlètes)				Groupe GAM 1 (6 à 8 athlètes)		
Groupe GAM 2 (6 à 8 athlètes)				Groupe GAM 2 (6 à 8 athlètes)						
	Groupe GAM 3 (6 à 8 athlètes)				Groupe GAM 3 (6 à 8 athlètes)					
	Groupe Cheer 1 (10 athlètes)				Groupe Cheer 1 (10 athlètes)				Groupe Cheer 1 (10 athlètes)	
	Groupe Cheer 2 (10 athlètes)				Groupe Cheer 2 (10 athlètes)				Groupe Cheer 2 (10 athlètes)	

4.3 HORAIRE TYPE D'ENTRAÎNEMENT

4.3.1 ENTRAÎNEMENT TYPE AM

Horaire type entraînement AM - Relance Été 2020			
	Groupe A	Groupe B	
7h30 à 7h40	Arrivées planifiées + mesures sanitaires		
7h40 à 7h50			
7h50 à 8h00			
8h00 à 8h10	Échauffement (30 min)	Arrivées planifiées + mesures sanitaires	
8h10 à 8h20			
8h20 à 8h30			
8h30 à 8h40	Changement de rotation + mesures sanitaires	Échauffement (30 min)	
8h40 à 8h50	Rotation #1 (40 min)		
8h50 à 9h00			
9h00 à 9h10		Changement de rotation + mesures sanitaires	
9h10 à 9h20	Rotation #2 (40 min)	Rotation #1 (40 min)	
9h20 à 9h30			Changement de rotation + mesures sanitaires
9h30 à 9h40			
9h40 à 9h50	Rotation #3 (40 min)	Rotation #2 (40 min)	
9h50 à 10h00			Changement de rotation + mesures sanitaires
10h00 à 10h10			
10h10 à 10h20	Changement de rotation + mesures sanitaires	Rotation #3 (40 min)	
10h20 à 10h30	Rotation #3 (40 min)		
10h30 à 10h40			Changement de rotation + mesures sanitaires
10h40 à 10h50		Préparation physique (20 min)	Rotation #3 (40 min)
10h50 à 11h00			
11h00 à 11h10	Changement de rotation + mesures sanitaires		
11h10 à 11h20	Départs planifiés + mesures sanitaires	Préparation physique (20 min)	
11h20 à 11h30			
11h30 à 11h40			Changement de rotation + mesures sanitaires
11h40 à 11h50		Départs planifiés + mesures sanitaires	
11h50 à 12h00			
12h00 à 12h10			
12h10 à 12h20		Départs planifiés + mesures sanitaires	
12h20 à 12h30			

4.3.2 ENTRAÎNEMENT TYPE PM

Horaire type entraînement PM - Relance Été 2020			
	Groupe A	Groupe B	
12h30 à 12h40	Arrivées planifiées + mesures sanitaires		
12h40 à 12h50			
12h50 à 13h00			
13h00 à 13h10	Échauffement (30 min)	Arrivées planifiées + mesures sanitaires	
13h10 à 13h20			
13h20 à 13h30			
13h30 à 13h40	Changement de rotation + mesures sanitaires	Échauffement (30 min)	
13h40 à 13h50	Rotation #1 (30 min)		
13h50 à 14h00			Changement de rotation + mesures sanitaires
14h00 à 14h10		Rotation #2 (30 min)	Rotation #1 (30 min)
14h10 à 14h20	Changement de rotation + mesures sanitaires		
14h20 à 14h30			
14h30 à 14h40	Rotation #3 (30 min)	Rotation #2 (30 min)	
14h40 à 14h50			Changement de rotation + mesures sanitaires
14h50 à 14h00			Changement de rotation + mesures sanitaires
15h00 à 15h10	Préparation physique (20 min)	Rotation #3 (30 min)	
15h10 à 15h20			
15h20 à 15h30			Changement de rotation + mesures sanitaires
15h30 à 15h40	Départs planifiés + mesures sanitaires	Préparation physique (20 min)	
15h40 à 15h50			
15h50 à 16h00			Changement de rotation + mesures sanitaires
16h00 à 16h10		Départs planifiés + mesures sanitaires	
16h10 à 16h20			
16h20 à 16h30			
16h30 à 16h40		Départs planifiés + mesures sanitaires	
16h40 à 16h50			
16h50 à 17h00			

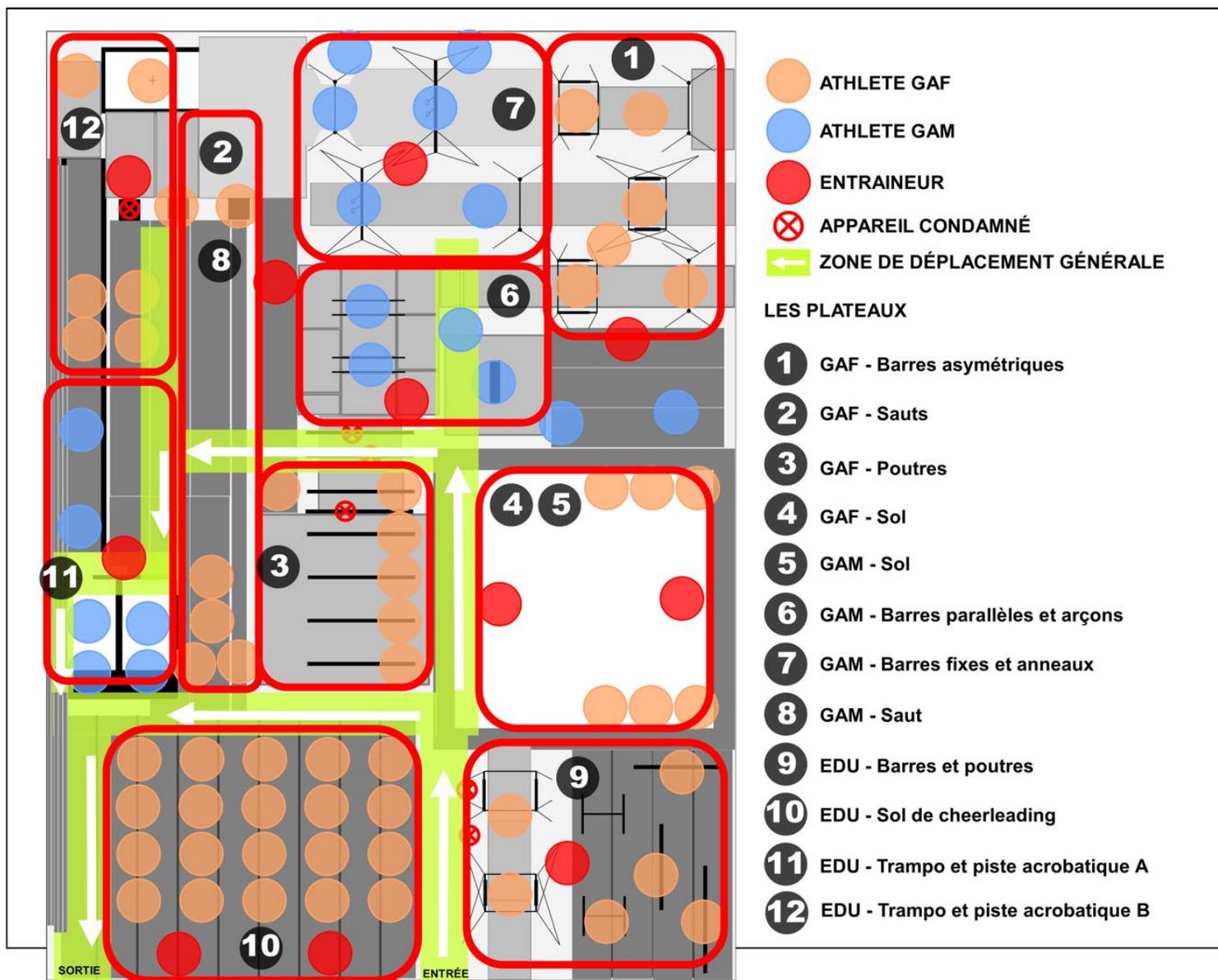
4.3.3 ENTRAÎNEMENT TYPE SOIR

Horaire type entraînement Soir - Relance Été 2020		
	Groupe A	Groupe B
17h00 à 17h10	Arrivées planifiées + mesures sanitaires	
17h10 à 17h20		
17h20 à 17h30		
17h30 à 17h40	Échauffement (20 min)	Arrivées planifiées + mesures sanitaires
17h40 à 17h50		
17h50 à 18h00	Changement de rotation + mesures sanitaires	
18h00 à 18h10	Rotation #1 (30 min)	Échauffement (20 min)
18h10 à 18h20		Changement de rotation + mesures sanitaires
18h20 à 18h30	Rotation #2 (30 min)	Rotation #1 (30 min)
18h30 à 18h40		
18h40 à 18h50		Changement de rotation + mesures sanitaires
18h50 à 19h00	Rotation #3 (30 min)	Rotation #2 (30 min)
19h00 à 19h10		
19h10 à 19h20	Changement de rotation + mesures sanitaires	Rotation #3 (30 min)
19h20 à 19h30	Rotation #3 (30 min)	
19h30 à 19h40		
19h40 à 19h50	Préparation physique (10 min)	Rotation #3 (30 min)
19h50 à 20h00		
20h00 à 20h10	Départs planifiés + mesures sanitaires	Préparation physique (10 min)
20h10 à 20h20		
20h20 à 20h30		
20h30 à 20h40		Départs planifiés + mesures sanitaires
20h40 à 20h50		
20h50 à 21h00		

5. PLAN DU GYMNASE

Voici le plan de salle (gymnase) à l'échelle avec les agrès comprenant :

- Le déplacement général dans le gymnase
- Définir les plateaux d'entraînement (soit un agrès ou un jumelage d'agrès)
- Les zones d'attente (par athlète), les zones d'entraînement/éducatifs et l'emplacement optimal de l'entraîneur pour chaque plateau d'entraînement (cercle de 2 mètres à l'échelle pour chaque athlète/entraîneur)



6. ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR

Lors de son arrivée, l'athlète doit suivre les indications vers les zones 1 et 2 (Section 6.3.2), puis rejoindre la zone d'entraînement (stationnement du Complexe Sportif) (Section 6.3.1) établie avec des distances de sécurité. Une fois l'entraînement terminé, l'athlète rejoint ses parents qui attendent dans leur voiture.

En cas de pluie, l'activité sera annulée. Le club s'engage à vous communiquer l'information par courriel et par publication Facebook 4 heures avant le cours.

Dans la mesure du possible, chaque athlète doit venir avec son propre tapis de yoga afin de limiter les échanges de matériel.

La facturation aura lieu à la fin de la session d'entraînement à l'extérieur en fonction du nombre de cours utilisés.

6.1 GYMNASTIQUE

6.1.1 CONTENU

- Conditionnement physique
- Cardio
- Flexibilité
- Travail des bases au sol
- Alignement/renforcement
- Ballet
- Yoga

6.1.2 MATÉRIEL

- Porte-main
- Petites barres
- Petits anneaux
- Tapis accordéons
- Poutre mousse
- Air Track
- Petites barres parallèles
- Champignon, arçons
- Barres de ballet

6.1.3 HORAIRE

À venir...

6.2 CHEERLEADING

6.2.1 CONTENU

- Conditionnement physique
- Flexibilité
- Travail des bases au sol
- Alignement/renforcement
- Danse (toutes sortes)
- Yoga
- Technique (saut, kata, visualisation)
- Présence scénique

6.2.2 MATÉRIEL

- Tapis accordéons
- Poutre mousse
- Air Track
- Barres de ballet

6.2.3 HORAIRE

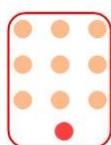
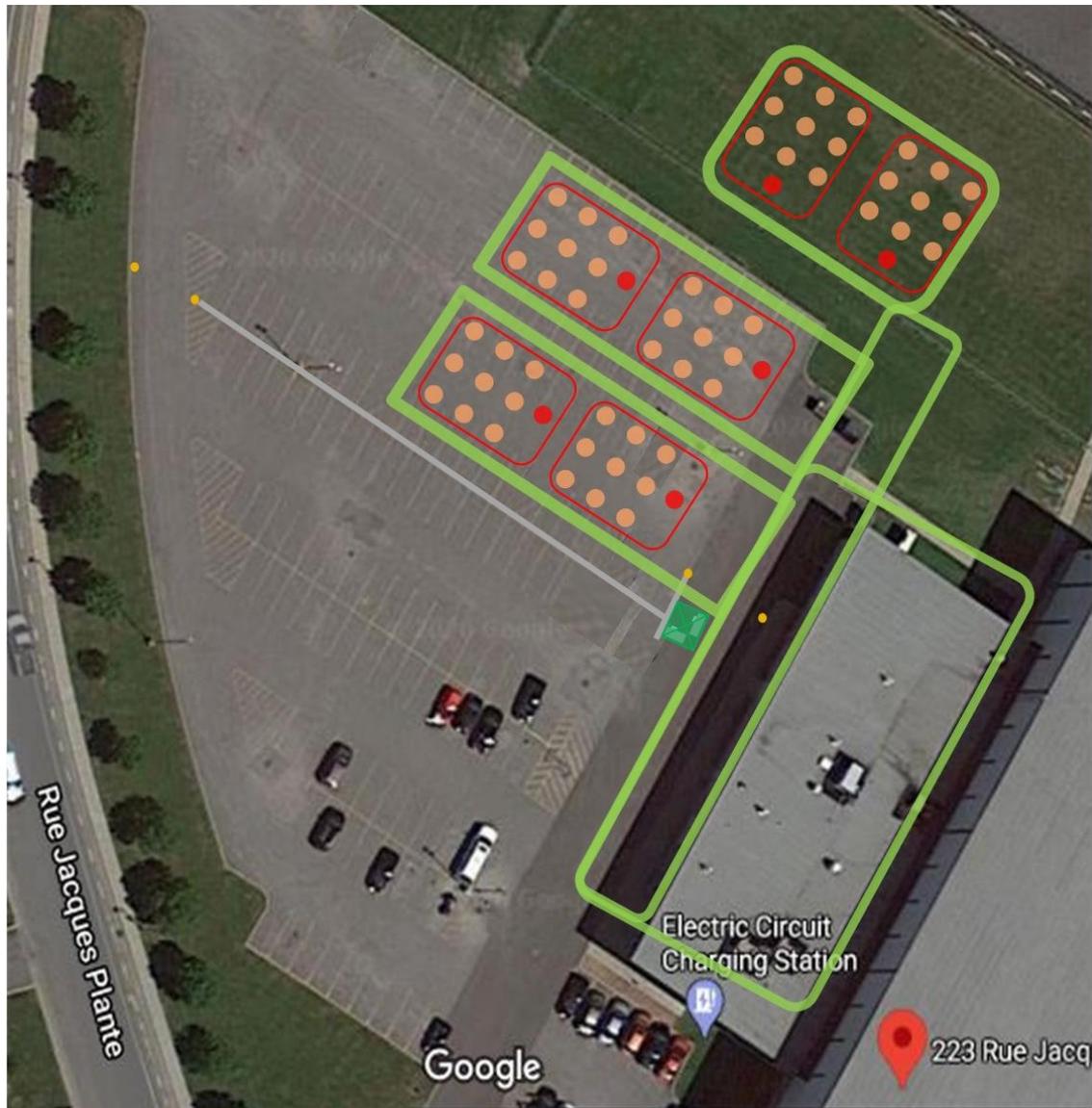
À venir...

6.3 PLAN SECTION NON APPLICABLE

6.3.1 PLAN D'ACTIVITÉS EXTÉRIURES

Voici le plan de l'espace à l'échelle comprenant :

- Le déplacement général entre les zones d'entraînements
- Le positionnement des groupes
- Les zones par athlète et l'emplacement optimal de l'entraîneur (cercle de 2m)



Groupe de 9 athlètes et 1 entraîneur

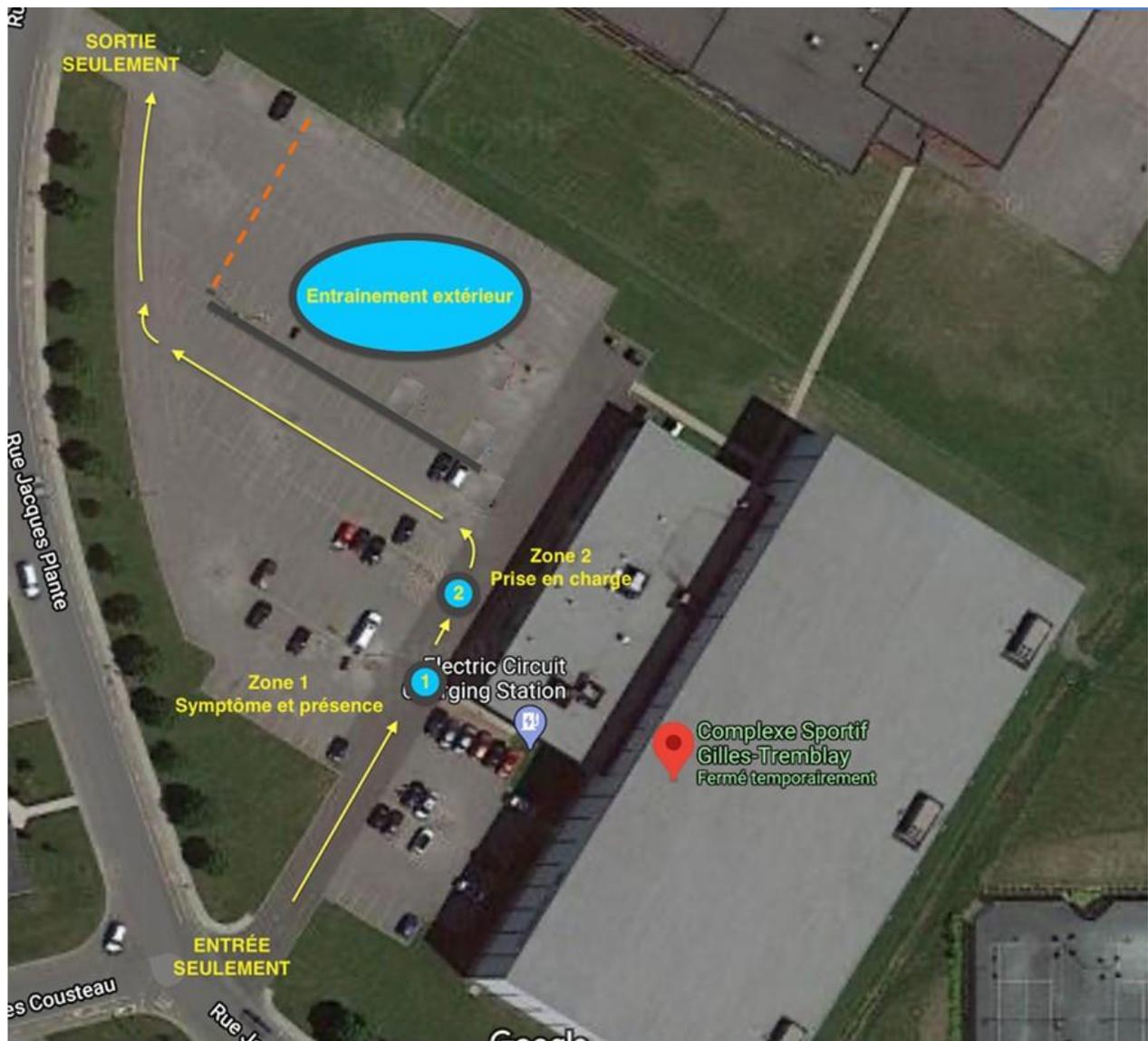


Déplacement sens unique



Accueil et lavage de mains

6.3.2 PLAN DU STATIONNEMENT



Entrée par la rue Jacques-Plante, près de Jacques Cousteau :

- Se diriger vers la zone 1 – Vérification des symptômes et prise de présence
- Se diriger vers la zone 2
- Laisser les vêtements dans la voiture
- Mettre son masque et prendre son sac
- Laver les mains
- Athlète : suivre un entraîneur vers le lieu de l'entraînement
- Parent : sortie vers l'École Félix-Leclerc

N.B. : Le départ se déroulera avec le même processus que l'arrivée. Les athlètes attendront sur le long du muret de ciment.

7. MESURES SANITAIRES

SUPERVISEUR/RESPONSABLE NETTOYAGE (Agent Horacio) :

Pour que les opérations de nettoyage et les mesures de distanciation donnent des résultats positifs, nous assurerons un suivi. Pour ce faire, nous devez déterminer un ou plusieurs superviseurs ou responsables qui :

- Formeront le personnel sur les procédures et les mesures d'hygiène supplémentaires
- Coordonneront les travaux de nettoyage
- Contrôleront l'application de la procédure de nettoyage et des mesures d'hygiène
- Établiront un horaire précisant les activités de nettoyage et qui seront les employés responsables de ces tâches

DISTANCIATION SOCIALE :

Nous nous devons de maintenir une distanciation physique de 2m entre toute personne présente dans nos installations, sans quoi le port du masque/visière est obligatoire. Certaines mesures seront prises afin d'aider à maintenir cette distanciation :

- Maximiser les déplacements en sens unique
- Mettre des repères sur le sol pour renforcer la distanciation sociale pendant les entraînements, dans les files d'attente, salles de bain et espaces partagés
- Empêcher les athlètes, les entraîneurs, les parents ou le personnel de se rassembler dans les lieux communs, y compris les couloirs, les zones de réception ou à l'extérieur des installations

LAVAGE DES MAINS :

Le lavage des mains doit se faire fréquemment à l'eau tiède et au savon et doit durer au moins 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique de 60% minimum :

- À l'arrivée et au départ du gymnase
- Aux changements de rotation
- Au retour de la salle de bain
- Aux changements de locaux
- Avant et après les collations ou repas
- Après avoir toussé ou éternué dans ses mains (tousser ou éternuer dans son coude est recommandé)
- Après avoir donné les premiers soins

NETTOYAGE DU MATÉRIEL APRÈS SON USAGE :

Certains objets ou surfaces doivent être nettoyés après chaque usage :

- Petits matériels partagés
- Tables et chaises qui servent aux repas et collations

NETTOYAGE DES SURFACES FRÉQUEMMENT TOUCHÉES :

Porter une attention particulière aux surfaces qui sont fréquemment touchées avec les mains. Elles doivent être nettoyées et désinfectées au moins deux fois par jour et lorsqu'elles sont visiblement souillées. Par exemple :

- Poignées de porte, interrupteurs d'éclairage, mains courantes
- Comptoirs, lavabos et robinets
- Surfaces d'écran tactile, claviers, téléphones
- Système de son, micro-ondes
- Les salles de bain seront nettoyées et désinfectées après chaque bloc d'entraînement

NETTOYAGE QUOTIDIEN :

Il faut prévoir le nettoyage fréquent et la désinfection quotidienne des surfaces ou espaces suivants :

- Distributeurs, tables, chaises et bancs
- Poubelles avec couvercle
- Casiers et espace de rangement

ENTRETIEN PARTICULIER DES AGRÈS :

- Nettoyer et désinfecter les agrès et tapis qui peuvent l'être après chaque bloc d'entraînement
- Vaporiser les grandes surfaces à l'aide d'un produit désinfectant
- Éviter les matelas avec des surfaces difficilement nettoyables. Privilégier les surfaces en vinyle.
- L'utilisation des fosses d'entraînement (surtout pit à cubes) est à proscrire ou elles doivent être recouvertes d'un matelas en vinyle
- Suivre les indications des équipementiers pour l'entretien de l'équipement

8. ANNEXE A

8.1 CONTENU DU SAC DE SPORT

Le sac de sport deviendra assurément le meilleur ami de votre enfant dans les prochains jours. Effectivement, celui-ci le suivra dans tous ses déplacements aux appareils et sera utilisé, entre autres, pour y loger tout ce dont l'athlète aura besoin lors d'un entraînement.

Afin d'éviter la contamination croisée, nous interdirons aux enfants de partager leurs effets personnels. Vous comprenez également que l'entraîneur orientera l'athlète différemment s'il n'a pas le matériel nécessaire avec lui. Pour aider votre enfant à avoir une intégration harmonieuse, non stressante et amusante, voici le matériel que vous devez vous procurer :

GAM - MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE	Grande Relève	Avenir	Espoir	Formation	Perfectionnement	Sport-Études
	Intérieur et extérieur					
Sac de transport assez grand pour contenir tous les items ci-dessous	x	x	x	x	x	x
Bouteille d'eau de bon format pour la durée de l'entraînement	x	x	x	x	x	x
Éponges (3)	x	x	x			
Petits poids à velcro (env. 2,5lbs chaque poids)		x	x	x	x	x
Élastique d'entraînement (avec ou sans poignées)		x	x	x	x	x
Corde à danser		x	x	x	x	x
Une collation simple (voir spécification 9.2.1)	x	x	x	x	x	x
Serviette de plage/Tapis de yoga (voir spécification 9.2.2)	x	x	x	x	x	x
Kleenex, Plaster, Tape (voir spécification 9.2.3)	x	x	x	x	x	x
Intérieur seulement						
Gants magiques (doit s'attacher seule aux sangles)		x	x	x	x	x
Poignets en ratine (doit s'attache seule aux sangles et/ou a des gants)		x	x	x	x	x
Gants compétitifs (si applicable)		x	x	x	x	x
Miel (pouyr les mains)						x
Sac Ziploc Large (pour y entrer les deux mains et mettre de la craie)		x	x	x	x	x

CHEER - MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE	Youth	Junior	Sénior	Concentration Sport	Équipes Worlds
	Intérieur et extérieur				
Sac de transport assez grand pour contenir tous les items ci-dessous	x	x	x	x	x
Bouteille d'eau de bon format pour la durée de l'entraînement	x	x	x	x	x
Éponges (3)	x	x	x	x	
Petits poids à velcro (env. 2,5lbs chaque poids)		x	x	x	x
Élastique d'entraînement (avec ou sans poignées)				x	x
Corde à danser				x	
Une collation simple (voir spécification 9.2.1)	x	x	x	x	x
Serviette de plage/Tapis de yoga (voir spécification 9.2.2)	x	x	x	x	x
Kleenex, Plaster, Tape (voir spécification 9.2.3)	x	x	x	x	x

GAF - MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE	2015-2016	2014	2012-2013	Avenir	R2	R3	R4	R5	Provincial	Sport-Études
Sac de transport assez grand pour contenir tous les items ci-dessous	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bouteille d'eau	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Éponges (3)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Gants magiques (doit s'attacher seule aux sangles)				x			x	x	x	x
Poignets en ratine (doit s'attache seule aux sangles et/ou a des gants)				x			x	x	x	x
Gants compétitifs (si applicable)				x			x	x	x	x
Petits poids à velcro (env. 2,5lbs chaque poids)		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Élastique d'entraînement (avec ou sans poignées)		x		x	x	x	x	x	x	x
Sac Ziploc Large (pour y entrer les deux mains et mettre de la craie)			x	x	x	x	x	x	x	x
Corde à danser				x			x	x	x	x
Serviette de plage**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Une collation simple***	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kleenex, Plaster, Tape	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

8.2 SPÉCIFICATIONS

8.2.1 COLLATION

- Pour les entraînements de plus de 2 heures seulement
- Les collations seront prises dans le gymnase à l'appareil afin d'éviter les rassemblements
- Les collations risquant de tacher ou faire des miettes ne sont pas permises (ex : raisins, petits poissons, craquelins, jus...).
- Nous privilégions les pommes, légumes ou fromage, dans un sac ou contenant que l'athlète est capable d'ouvrir et de fermer seul

8.2.2 SERVIETTE / TAPIS DE YOGA

- L'utilisation de la serviette de plage ou tapis de yoga permettra de diminuer l'exposition du corps à la surface du sol lors de la musculation ou pour certains ateliers individuels
- Un format couvrant la longueur du corps est recommandé
- Dans l'optique où l'athlète transpire beaucoup lors des entraînements, une 2^e serviette est obligatoire pour éponger la sueur après les passages (peut être plus petite)

8.2.3 PREMIERS SOINS

- Jusqu'à nouvel ordre, la trousse de premiers soins du gymnase ne sera pas ouverte aux athlètes.
- Chaque participant doit donc prévoir avoir dans son sac les items suivants (minimum) :
 - o Mouchoirs
 - o Pansements (diachylon)
 - o Roulette de tape (prévoir l'apparition des ampoules au retour dans le gymnase)
 - o Les médicaments au besoin (Advil, Tylenol, Motrin ou autres) doivent être dans un contenant sécuritaire pour les enfants et dans une pochette cachée dans le sac pour éviter d'attirer l'attention des petits
 - o L'Auto-injecteur Épipen (allergies) doit être dans le sac de sport dans une poche facile et accessible pour l'enfant et l'entraîneur doit en être informé

9. ANNEXE B

9.1 VÉRIFICATION QUOTIDIENNE (SYMPTÔMES)

Les parents, les athlètes et le personnel doivent être sensibilisés à l'importance de ne pas se présenter au gymnase s'il y a un risque d'être atteint ou d'avoir été en contact avec un cas de COVID-19.

Voici les points à vérifier et les actions à respecter :

	OUI	NON	Cas suspect
Avez-vous eu un contact étroit ou habitez-vous avec un cas confirmé ou suspect de COVID-19?			Si un symptôme: Isolement à la maison et appeler au 1-877-644-4545
Avez-vous voyagé au cours des deux dernières semaines?			
Faites-vous de la température égale ou supérieure à 38°C (104°F)?			
Avez-vous de la toux inhabituelle ou plus prononcée qu'à l'habitude?			
Avez-vous de la difficulté à respirer (essoufflement)?			
Avez-vous une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût sans congestion nasale?			

	OUI	NON	Cas possible
Avez-vous des frissons?			Si un symptôme : Isolement à la maison ET surveillance des symptômes pour 48hrs
Avez-vous mal à la gorge?			
Souffrez-vous de fatigue importante ou de la faiblesse généralisée (nouvelle ou inhabituelle)?			
Avez-vous eu des vomissements ou de la diarrhée dans les 12 dernières heures?			
Souffrez-vous de maux de tête inhabituels?			
Avez-vous de la douleur musculaire ou articulaire diffuse (nouvelle ou inhabituelle)?			

9.2 SYMPTÔMES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

SI UNE PERSONNE DÉMONTRE DES SYMPTÔMES PENDANT UN ENTRAÎNEMENT :

Une personne qui a des symptômes doit quitter immédiatement les lieux et appeler au 1-877-644-4545 pour effectuer un test de dépistage.

- S'il ne peut quitter sur-le-champ, il sera isolé dans un local prévu à cet effet. Suite à son départ, le local sera désinfecté ainsi que l'espace de rangement des effets personnels de la personne
- Une personne qui reçoit un résultat positif d'infection à la COVID-19 doit suivre les instructions de la Direction de la santé publique, dont l'isolement d'au moins 14 jours
- Si la distanciation physique de 2 mètres a été respectée ou que le port de l'EPI a été respecté (dans l'impossibilité de respecter la distanciation physique de 2 mètres), le risque sera classé comme faible et aucune autre personne n'aura à s'isoler

9.3 CONDITIONS POUR RETOUR SÉCURITAIRE

CONDITIONS DU RETOUR :

Le retour sera possible dès qu'une période minimale de 14 jours se sera écoulée après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe. Vous devrez également communiquer avec nous lorsque cette période sera terminée et que votre enfant sera prêt à réintégrer nos activités.

RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19



Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La COVID-19 est extrêmement contagieuse et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Gymnastique Québec et ses membres, dont Gymnika fait partie, **s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations** de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant, Gymnastique Québec et Gymnika **ne peuvent garantir que vous** (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) **ne serez pas infecté par la COVID-19**. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter la COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse de la COVID-19 et **j'assume volontairement le risque** que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par la COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Gymnastique Québec ou de Gymnika. L'exposition ou l'infection à la COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections ;
- 2) Je déclare que **ma participation** (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de Gymnastique Québec ou de Gymnika **est volontaire** ;
- 3) **Je déclare que ni moi** (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), **ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes** de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) **au cours des 14 derniers jours** ;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) **m'engage à ne pas me (se) présenter** ou participer aux activités de Gymnika **durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes** de rhume ou de grippe.
- 5) **Je déclare que ni moi** (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), **ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours**. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur de la province de Québec après avoir signé la présente déclaration, **je** (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) **m'engage à ne pas me (se) présenter** ou participer aux activités de Gymnika **au moins 14 jours après la date de retour de voyage**.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que Gymnastique Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulées)

Signature du participant

Nom du parent/tuteur/responsable légal
(Si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Nom du représentant du club

Signature du représentant du club

Signé le : _____
jj-mm-aaaa

Lieu : _____

RECONNAISSANCE DE RISQUE



COVID-19

Le nouveau coronavirus, **COVID-19**, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le **COVID-19** est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

La *Fédération de cheerleading du Québec* et ses membres, dont Pirates Athletics fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant la *Fédération de cheerleading du Québec* et Pirates Athletics ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le **COVID-19**. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le **COVID-19**, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du **COVID-19** et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le **COVID-19** par ma (sa) participation aux activités de la *Fédération de cheerleading du Québec* ou de (*nom de l'association*). L'exposition ou l'infection au **COVID-19** peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections ;
- 2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de la *Fédération de cheerleading du Québec* ou de Pirates Athletics est volontaire ;
- 3) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours ;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de la *Fédération de cheerleading du Québec* ou Pirates Athletics durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.
- 5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada, ni dans aucune province à l'extérieur du Québec dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur de la province de Québec après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de la *Fédération de cheerleading du Québec* ou de Pirates Athletics durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que la *Fédération de cheerleading du Québec* reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom de l'association : _____

Lieu et date : _____

Nom du participant (lettres moulées)

Nom du parent/tuteur/responsable légal

(si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

FORMULAIRE D'AUTODÉCLARATION



Toutes les personnes devraient répondre **NON** aux questions suivantes avant de pouvoir avoir accès à un lieu d'entraînement extérieur ou intérieur.

PARTICIPANT

Nom		Heure d'arrivée	
		Heure de départ	
Prénom		Date	

LISTE DE VÉRIFICATION QUOTIDIENNE

1 - Présentez-vous l'un des symptômes suivants :

<input type="checkbox"/>	Fièvre
<input type="checkbox"/>	Frisson ou tremblement
<input type="checkbox"/>	Toux
<input type="checkbox"/>	Difficultés respiratoires
<input type="checkbox"/>	Perte subite de l'odorat
<input type="checkbox"/>	Perte subite du goût
<input type="checkbox"/>	Mal de gorge
<input type="checkbox"/>	Mal de tête
<input type="checkbox"/>	Douleurs musculaires anormales
<input type="checkbox"/>	Douleur thoracique
<input type="checkbox"/>	Fatigue importante
<input type="checkbox"/>	Perte importante d'appétit
<input type="checkbox"/>	Maladie gastro-intestinale
<input type="checkbox"/>	Légion rouge, violettes ou bleuâtre sans cause évidente sur les pieds, orteils ou doigts

2 – Est-ce vous ou l'un de vos proches a été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 ou l'avez-vous soignée ?

<input type="checkbox"/>	Oui
<input type="checkbox"/>	Non

3 – Est-ce que vous ou l'un de vos proches faites actuellement l'objet d'une enquête en tant que cas suspect de Covid-19?

<input type="checkbox"/>	Oui
<input type="checkbox"/>	Non

4 – Est-ce que vous ou l'un de vos proches êtes revenu de voyage à l'étranger au cours des 14 derniers jours?

<input type="checkbox"/>	Oui
<input type="checkbox"/>	Non

RÉSERVÉ AU MEMBRE DU PERSONNEL

Nom du membre du personnel	
Signature du membre du personnel	

Aucun athlète ne devrait être pénalisé pour l'absence à un entraînement.

