



**Document de référence interne sur le retour au ski et  
l'atténuation des risques en situation de COVID-19  
Publié le 1<sup>er</sup> juillet 2020**





## Table des matières

<b>AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ</b> .....	<b>4</b>
<b>LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA RÉUSSITE DU RETOUR AU SPORT</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION : RETOUR AU SKI</b> .....	<b>5</b>
<b>PRINCIPES DU RETOUR AU SPORT</b> .....	<b>6</b>
Distanciation physique.....	6
Consignes pour les installations intérieures.....	6
Hygiène .....	7
Nettoyage de l'équipement .....	7
Suivi de l'état de santé personnel.....	8
Symptômes .....	8
Planification et communication .....	9
Milieu sportif sécuritaire.....	9
<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COVID-19</b> .....	<b>10</b>
Symptômes courants .....	10
Transmission .....	11
Prévention.....	11
Masques.....	11
Populations vulnérables.....	12
<b>RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT À LA SUITE D'UN TEST POSITIF À LA COVID-19</b> .....	<b>13</b>
<b>RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'AUTO-ISOLEMENT</b> .....	<b>13</b>
<b>CAMPS D'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>14</b>
Voyages à l'étranger .....	14
Transport terrestre .....	14
• Stations d'essence .....	15
• Toilettes publiques .....	15
• Voitures de location.....	15
Transport aérien.....	15
• Préparatifs de voyage .....	15
• Stratégie de désinfection .....	15
• Arrivée à destination .....	15
Hébergement .....	16
Repas.....	16
<b>GESTION DU RETOUR AU SPORT DE HAUTE PERFORMANCE DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19</b> .....	<b>16</b>
<b>SÉQUENCE DE RETOUR AU SPORT DE HAUTE PERFORMANCE</b> .....	<b>16</b>
<b>UTILISATION DU CADRE DE RETOUR AU SPORT DE HAUTE PERFORMANCE DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19</b>	<b>17</b>
<b>LE CADRE</b> .....	<b>19</b>
<b>LIENS VERS LES DOCUMENTS DE RESSOURCES LIÉS À LA COVID-19</b> .....	<b>19</b>



<b>LIENS VERS LES PARTENAIRES PROVINCIAUX DE CANADA ALPIN .....</b>	<b>20</b>
<b>GOUVERNEMENTS FÉDÉRAL, PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX – COVID-19 : LIENS SUR LA SANTÉ PUBLIQUE .....</b>	<b>21</b>

*Canada Alpin tient à remercier les membres du groupe de travail national sur le retour au sport qui ont fourni des commentaires, des idées et des conseils précieux pour élaborer la première phase du Cadre de retour au sport de haute performance dans le contexte de la COVID-19 utilisé par Canada Alpin afin d'élaborer son Document de référence sur le retour au ski en situation de COVID-19. Le Comité consultatif de médecine sportive (CCMS) d'À nous le podium a également apporté une contribution essentielle aux diverses lignes directrices, de concert avec les partenaires provinciaux d'ACA et de l'Association canadienne des sports d'hiver.*



## **Avis de non-responsabilité**

Le contenu de ce document est fourni à des fins d'information seulement et en fonction des besoins. Les renseignements qui y figurent peuvent être modifiés sans préavis et reposent sur des informations accessibles au public, des lignes directrices élaborées à l'interne et d'autres sources. Bien que l'information présentée soit fournie de bonne foi, Canada Alpin ne fait aucune représentation et n'offre aucune garantie de quelque nature que ce soit, de façon explicite ou implicite, relativement aux informations, directives ou recommandations directes, déduites ou implicites contenues dans ce document. Ce document ne doit pas être utilisé ni destiné à se substituer aux informations des autorités de santé publique provinciales ou fédérales. Il ne reflète pas l'ensemble des lois, politiques, règles et directives municipales, provinciales et fédérales relatives au retour au sport. Chaque organisme est responsable d'examiner et de respecter les lois, les politiques, les règles et les directives applicables en matière de retour au sport dans sa province ou son territoire.

Dans les limites permises par les lois en vigueur, Canada Alpin décline toute garantie, tant expresse qu'implicite, y compris, mais sans exclure d'autres possibilités, les garanties implicites de qualité, exactitude, vérité, actualité, séquence, intégralité, qualité marchande, convenance particulière, absence de contrefaçon ainsi que la disponibilité continue de ce document.

Canada Alpin n'est pas responsable des pertes ou dommages de quelque nature que ce soit pouvant découler de l'utilisation de ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les préjudices directs, indirects, occasionnels, punitifs, consécutifs ou autres de quelque nature que ce soit découlant de l'utilisation, de l'incapacité d'utilisation, du défaut d'utilisation ou de la confiance accordée au présent document pour retourner à l'entraînement ou à la compétition du ski, y compris les disciplines du ski alpin, du ski para-alpin ou du ski cross. Le participant au ski accepte d'utiliser ce document et les informations qu'il contient à ses propres risques.

Le participant à l'entraînement et à la compétition du ski déclare qu'il est entièrement et exclusivement responsable de l'utilisation de ce document et des informations qu'il contient, de son retour à la pratique sportive et du respect des directives émises par les autorités municipales, provinciales et fédérales de santé publique applicables à son lieu et contexte de pratique du sport.

Le participant à l'entraînement et à la compétition du ski : a) libère et dégage entièrement Canada Alpin de toute responsabilité pour les dommages ou les pertes découlant de l'exactitude ou de l'exhaustivité du présent document, de son utilisation ou de l'information qu'il contient ou de la violation des présentes conditions ou des lois et règlements applicables, et b) renonce à tout droit de poursuivre Canada Alpin à l'égard de toute forme de cause d'action, réclamation, demande, dommage ou perte de toute nature pouvant découler de l'utilisation du présent document.

Les participants doivent suivre les directives des autorités municipales, provinciales et fédérales, y compris, entre autres, remplir les formulaires de renonciation, de contrôle quotidien de l'état de santé et de bien-être.

## **Liste de vérification pour la réussite du retour au sport**

### **Examen et suivi**

- Lois, politiques, lignes directrices et règlements émis par les gouvernements fédéral et provinciales;
- Lois, politiques, lignes directrices et règlements émis par les autorités sanitaires provinciales;
- Lois, politiques, lignes directrices et règlements provinciaux en matière des accidents du travail et de santé et de sécurité au travail;
- Lois, politiques, lignes directrices et règlements émis par les autorités sanitaires locales;



- Lignes directrices pour les membres de Canada Alpin;
- Meilleures pratiques de la sécurité dans le sport afin d'assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous.

### **Planification**

- Désigner une personne pour assurer le suivi des mises à jour émises par les autorités sanitaires locales.
- Rencontrer le responsable du site d'entraînement pour revoir les directives locales en matière de santé publique.
- Clarifier les responsabilités du personnel de l'équipe relativement à l'entraînement et aux procédures et protocoles de retour au ski (RAS).
- Le participant doit arriver au site d'entraînement organisé et prêt à respecter les directives.
- Respecter les exigences en matière d'hygiène.
- Maintenir la distanciation physique selon les directives de santé publique pour les activités à l'intérieur et à l'extérieur.
- Établir les exigences pour les participants, les entraîneurs et le personnel présents aux séances d'entraînement.
- Établir la procédure de départ du lieu d'entraînement en fonction des directives.
- Mettre en place une procédure lorsqu'un participant se sent malade ou se blesse.

### **Rencontre avec les parents, tuteurs et participants (niveau club)**

- Présenter un survol des attentes et les choses à préparer avec l'entraînement; passer en revue les procédures de sécurité.
- Remplir le formulaire de renonciation pour l'entraînement et le formulaire de dépistage et d'attestation de santé.
- Expliquer les mesures de sécurité mises en place pour assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous.
- Expliquer le rôle des parents pour créer et favoriser un milieu sécuritaire et sain.

### **Sur les lieux d'entraînement**

- Pratiquer la distanciation physique.
- Pratiquer les bonnes mesures d'hygiène.
- Suivre les directives émises par les autorités de santé publique.
- Suivre les lignes directrices pour les membres et les consignes des diverses installations (à l'intérieur, à l'extérieur et dans les stations de ski).
- Avoir du plaisir!

### **Introduction : retour au ski**

Une recrudescence des cas de COVID-19 nécessitera l'intégration de mesures supplémentaires afin d'éviter la propagation du virus dans les milieux d'entraînement et de compétition au Canada et lorsque les équipes s'entraînent à l'étranger. Canada Alpin reconnaît l'importance de maintenir la sécurité et la santé de tous les participants à l'entraînement et aux compétitions de ski alpin, de ski para-alpin et de ski cross, y compris les athlètes, les entraîneurs, le personnel, l'équipe de soutien intégré (ÉSI) et les sous-traitants.

Ce document a été élaboré par Canada Alpin afin d'appuyer la planification du retour au sport pour l'entraînement et les compétitions de ski alpin, de ski para-alpin et de ski cross. Il peut servir de guide pour la mise en place d'un plan de retour au sport à l'aide de *l'Outil d'évaluation du risque de la COVID-19 dans le sport* créé afin que les organismes sportifs puissent évaluer les risques dans leurs plans de retour au sport et établir des protocoles dans le cadre de milieux sportifs particuliers.



Ce guide de prévention pour le retour au sport pendant la COVID-19 vise à soutenir les équipes nationales d'ACA, les OPTS et les clubs de ski dans l'élaboration de leur propre plan de retour au sport pendant la COVID-19. Il est conçu pour être utilisé en parallèle avec les outils fournis dans le document *COVID-19 : Cadre de retour au sport de haute performance*.

Les clubs, les provinces et les équipes nationales sont tenus d'élaborer un plan de retour au sport pendant la COVID-19 qui présente explicitement les mesures qui seront mises en œuvre et maintenues au cours de la prochaine phase de la pandémie. Les plans doivent être approuvés par les autorités sanitaires provinciales respectives, les conseillers médicaux et les assureurs. Il est fortement conseillé de faire examiner les plans par un expert du domaine juridique avant leur mise en œuvre afin de s'assurer que les directives du RAS sont conformes aux ordres et directives des autorités sanitaires locales. Les informations de ces plans doivent être facilement accessibles et mises à la disposition du public, notamment en les affichant dans les installations ou sur le site Web.

### Principes du retour au sport

Le retour au sport doit se faire en respectant rigoureusement les politiques et les procédures formulées par les gouvernements provinciaux et municipaux de même que par les autorités de santé publique si on veut assurer un environnement sécuritaire pour tout le monde. Canada Alpina s'est mis d'accord sur plusieurs principes clés qui serviront de fondement à la reprise du ski. Ces principes sont les suivants :

**Distanciation physique :** Il est prouvé que la distanciation physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. Le retour au sport doit se faire en respectant la distanciation physique qu'exigent les instances sanitaires publiques et les exploitants des installations. Les meilleures pratiques sont les suivantes :

- Éviter d'être exposé à la COVID-19 en maintenant une distance d'au moins 2 mètres entre soi-même et les autres en tout temps. Cela inclut le respect des directives de la station de ski lors de l'entraînement sur neige.
- Éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements.
- Éviter les salutations d'usage (p. ex., poignée de main, bise, *high five*, etc.).
- Les athlètes et le personnel doivent respecter la distanciation physique pendant toutes les facettes de l'entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel peuvent envisager le port d'un couvre-visage. Le port du masque devrait être considéré lorsque la distanciation physique n'est pas toujours possible (p. ex., lorsqu'on doit prendre le transport en commun pour se rendre au centre d'entraînement, dans les lieux très fréquentés et si l'on souffre d'une maladie chronique). N'oubliez pas que le port du masque n'est pas suffisant et qu'il doit s'accompagner des autres mesures préventives comme que le lavage fréquent des mains et la distanciation physique constante. Étant donné que le masque peut être contaminé, le lavage des mains doit être effectué avant de mettre le masque et de le retirer.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel peuvent envisager l'usage de protection oculaire comme des lunettes de sécurité ou de protection ou des masques. Cette protection doit être envisagée lorsque la distanciation physique n'est pas toujours possible (p. ex., lorsqu'on doit prendre le transport en commun pour se rendre au centre d'entraînement, dans les lieux très fréquentés et si l'on souffre d'une maladie chronique). N'oubliez pas que l'usage de protection oculaire n'est efficace que si vous ne vous touchez pas le visage ni les yeux en portant les lunettes. Étant donné que les lunettes peuvent être contaminées, le lavage des mains doit être effectué avant de mettre les lunettes et de les enlever.

**Consignes pour les installations intérieures :**



- Fournir un accès aux installations avec un point d'entrée et un point de sortie séparés.
- Mettre en place des mesures permettant une distanciation physique d'au moins 2 mètres lorsque les points d'entrée et de sortie sont situés au même endroit.
- Installer une signalisation pour inciter les athlètes, les entraîneurs et le personnel à entrer un à la fois.
- Installer des marquages au sol pour guider les déplacements des athlètes, des entraîneurs et du personnel à l'intérieur et l'extérieur des lieux.
- Installer des marqueurs physiques au sol ou sur les murs (cônes, lignes, autocollants, structures en bois, etc.) afin d'indiquer la distance de 2 mètres à respecter par les athlètes, les entraîneurs et le personnel travaillant sur les lieux.
- Les entraîneurs et le personnel doivent maintenir une distance appropriée les uns avec les autres ainsi qu'avec que le personnel du centre en tout temps.
- Les athlètes doivent arriver en tenue de sport et prêts à s'entraîner afin de limiter l'utilisation des espaces communs comme les vestiaires.
- Les athlètes doivent rester dans le groupe assigné et ne pas se déplacer entre les groupes.
- Ne pas arriver à la séance d'entraînement plus tôt que prévu.
- Les soins de physiothérapie (ce qui comprend les services dispensés par les massothérapeutes, physiothérapeutes, chiropraticiens, thérapeutes du sport et spécialistes en conditionnement physique et musculation) présentent un risque plus élevé et ces services de soutien doivent suivre les directives courantes des autorités municipales, provinciales et gouvernementales.
  - D'autres moyens virtuels et sans contact devraient être envisagés pour obtenir des informations ou des conseils thérapeutiques lorsque ces services sont interdits par les règles ou politiques sanitaires locales.

**Hygiène :** Outre la distanciation physique, le lavage des mains et une bonne étiquette respiratoire sont d'autres mesures qui assurent une protection contre la propagation de la COVID-19. Les plans de retour au sport doivent mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène personnelle et en assurer le suivi auprès du personnel, des entraîneurs et des participants aussi bien à la maison, en dehors de l'entraînement et pendant l'entraînement. Les meilleures pratiques d'hygiène sont les suivantes :

- Se laver souvent les mains.
- Tousser et éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir de papier.
- Porter un couvre-visage.
- Ne pas serrer la main, faire de câlins, faire de *high five* ou autres contacts physiques.

**Nettoyage de l'équipement :** Les surfaces fréquemment touchées avec les mains sont plus susceptibles d'être contaminées. Cependant, les coronavirus figurent parmi les types de virus les plus faciles à éliminer en utilisant le [produit désinfectant approprié](#) conformément au mode d'emploi sur l'étiquette. La désinfection des surfaces touchées est obligatoire, y compris les poignées de porte, les mains courantes, les boutons d'ascenseur, les interrupteurs, les poignées d'armoire, les poignées de robinet, les tables, les comptoirs, les appareils électroniques et les équipements sportifs.

- Nettoyez soigneusement l'équipement en le désinfectant avant et après l'entraînement. N'oubliez pas que la COVID-19 peut demeurer entre deux heures et neuf jours sur les surfaces selon divers facteurs. De simples mesures de nettoyage et de désinfection peuvent inactiver le virus.
- Les athlètes doivent suivre les directives de l'établissement et pourraient ne pas être autorisés à laisser leur équipement ou leurs sacs dans les lieux. La meilleure pratique consiste à nettoyer soigneusement l'équipement personnel et les sacs après chaque séance d'entraînement.
- La meilleure pratique consiste à limiter la quantité d'équipement apportée à la séance d'entraînement. L'entraîneur doit communiquer l'équipement dont les participants auront besoin avant chaque séance. Le matériel d'entraînement doit être nettoyé et désinfecté entre chaque utilisateur. Les participants ne doivent pas partager d'équipement sans l'avoir bien désinfecté.



- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent remplir leur bouteille d'eau à la maison avant d'arriver au centre. Les collations ou repas doivent également être préparés à la maison.
- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager du matériel portatif avec des collègues ou d'autres personnes. Ils doivent nettoyer ce matériel avec des lingettes désinfectantes avant et après la séance d'entraînement.

**Suivi de l'état de santé personnel :** Un processus de contrôle quotidien de l'état de santé doit être mis en place. Canada Alpin exige qu'un formulaire de contrôle quotidien de l'état de santé soit rempli par le participant avant d'entreprendre toute activité d'entraînement organisée ou tout événement sanctionné par ACA. Le formulaire d'attestation en ligne de l'ACA est disponible [ici](#). Une version papier du formulaire doit être disponible pour les participants qui ne peuvent pas le remplir en ligne. Le formulaire d'attestation de surveillance quotidienne de la santé sur papier ACA peut être trouvé [ici](#).

Les intervenants, les athlètes, les entraîneurs, l'ÉSI et le personnel qui interagissent en personne dans les locaux d'ACA (p. ex., les bureaux ou les salles d'entraînement), dans le cadre d'un entraînement ou de soins dispensés par Canada Alpin, doivent remplir le formulaire de contrôle quotidien de l'état de santé avant de commencer toute activité. L'omission de remplir le questionnaire ou la falsification des réponses pourrait entraîner l'annulation de la couverture d'assurance.

Il est essentiel de se rappeler que les règles, politiques et directives des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux et des autorités sanitaires doivent être respectées en tout temps. Les politiques, lignes directrices et règles émises par les commissions des accidents du travail et de la santé et sécurité au travail. Étant donné que ces consignes évoluent constamment, chaque personne est tenue de prendre connaissance des dernières informations dans sa province ou son territoire.

Un couvre-visage doit être porté lorsqu'il est impossible de maintenir les mesures de distanciation sociale.

**Symptômes :** Lorsqu'un membre de l'équipe présente des symptômes ou a répondu OUI à l'une des questions du contrôle quotidien de l'état de santé, ce dernier n'est pas autorisé à entrer dans les lieux de travail ni à participer ou entreprendre des activités dans ces lieux OU à participer à des événements sanctionnés par ACA (y compris, entre autres, les activités de préparation physique dirigées par ACA, les déplacements autorisés par ACA, les activités sur neige ou en dehors prévues par ACA) jusqu'à ce qu'un test négatif de la COVID-19 soit approuvé par l'ÉSI d'ACA.

Lorsque des symptômes apparaissent pendant ou après l'entraînement, ceux-ci doivent être immédiatement signalés à l'ÉSI d'ACA, à l'entraîneur-chef ainsi qu'aux autorités locales de santé publique.

Une personne ne doit pas reprendre le sport si elle ne se sent pas bien (même si ses symptômes sont légers), si elle a été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 ou si elle a voyagé à l'étranger au cours des 14 derniers jours. On recommande aux membres du personnel et aux athlètes qui risquent d'être gravement malades en contractant la COVID-19 de consulter leur médecin pour aborder leurs problèmes de santé particuliers avant de participer aux séances d'entraînement. Les voyageurs qui rentrent au pays doivent s'isoler conformément aux directives des gouvernements fédéral, provinciaux ou municipaux.

Chaque organisme doit détenir un plan qui peut être mis en œuvre à tout moment pour traiter un cas possible ou positif de COVID-19 dans son établissement. Ce plan doit définir les mesures immédiates à suivre à la suite d'un cas possible ou positif de COVID-19.





L'organisme devra faire des efforts raisonnables afin de ne pas identifier la personne qui a été infectée ou qui est soupçonnée d'être infectée. L'objectif premier est plutôt de fournir aux personnes potentiellement exposées suffisamment de renseignements pour les informer de la situation.

Bien qu'il soit essentiel que les organismes prennent toutes les mesures nécessaires afin de protéger la santé, la sécurité et l'intégrité physique de leurs employés, entraîneurs, athlètes et bénévoles, il est également impératif qu'ils se conforment à l'ensemble des lois applicables en matière de vie privée et de droits de la personne. Les organismes sont assujettis aux lois sur la santé et la sécurité et aux directives des autorités publiques et doivent éviter de révéler l'identité des personnes infectées ou soupçonnées d'être infectées.

**Planification et communication :** Il est essentiel que le retour au sport se fasse en mettant en place un plan rigoureux de reprise des activités d'entraînement, comprenant des communications régulières et une formation pour les principaux intervenants, notamment les athlètes, les entraîneurs et d'autres personnes. Les participants doivent lire et signer le formulaire de Renonciation concernant l'entraînement à distance pendant la COVID-19 d'ACA avant de participer à toute activité d'entraînement à distance.

Tout le matériel d'information lié à la COVID-19, y compris, entre autres, les procédures, les documents à distribuer et les affiches sur les mesures à suivre, doit être affiché de manière clairement visible et facilement accessible dans les salles d'entraînement, les véhicules et les lieux d'hébergement afin d'informer les participants des risques inhérents associés à l'installation ou l'événement.

Il importe de renseigner et d'éduquer les entraîneurs, le personnel, les bénévoles et les administrateurs des différentes façons d'engager la responsabilité et de les former pour qu'ils n'admettent jamais leur responsabilité.

**Milieu sportif sécuritaire :** Plus que jamais auparavant, la situation actuelle nous oblige à assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous les participants. Tout entraînement doit être planifié afin de réduire au minimum le risque de blessure. Les entraîneurs, le personnel et les athlètes doivent connaître le plan d'action d'urgence pertinent au lieu d'entraînement. Un plan d'action d'urgence doit être rédigé et accessible lorsqu'un membre de l'équipe en fait la demande lors d'une situation urgente.

Un programme de retour au sport doit être conçu pour assurer la mise en place et la surveillance de toutes les facettes d'un milieu sportif sécuritaire, notamment la [règle de deux du mouvement Entraînement responsable](#).

Les interactions sociales en toute sécurité comprennent :

- Se réunir en petit groupe de personnes.
- Garder une bonne distance entre les autres.
- Se réunir dans une grande salle : plus c'est grand, mieux c'est!
- Se réunir à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur.

Les bonnes pratiques pour l'application de la règle de deux :

- Veiller à ce qu'un entraîneur ne soit jamais seul et hors de vue avec un participant sans la présence d'un autre entraîneur ou adulte (parent ou bénévole) dont les antécédents ont été vérifiés.
- Permettre au public d'observer les entraînements.
- Veiller à ce qu'un autre adulte soit présent lorsqu'un participant voyage dans un véhicule avec l'entraîneur.



- Tenir compte du sexe des participants dans le choix des entraîneurs ou bénévoles dont les antécédents ont été vérifiés.
- Éliminer les messages électroniques individuels. S'assurer que toutes les communications sont envoyées au groupe ou incluent les parents.
- [Appliquer la règle de deux dans un cadre virtuel.](#)

On devrait aussi s'assurer de mettre en place des paramètres de sécurité appropriés pour les vidéoconférences et autres rencontres virtuelles, y compris protéger les invitations par mot de passe.

#### **Autres ressources :**

- [Centre canadien de protection de l'enfance](#) – Pour en savoir sur la sécurité en ligne et obtenir les coordonnées du centre, consultez le site <https://protectchildren.ca/fr/ressources-et-recherche/avec-vous-pendant-covid-19/>
- [Code d'éthique du PNCE](#)

**Note :** Cette information vise à clarifier la règle de deux. Cependant, si vous avez obtenu des conseils d'un avocat ou de votre assureur, leurs conseils remplacent les informations contenues dans la présente note. ([Association canadienne des entraîneurs](#))

#### **Informations générales sur la COVID-19**

La COVID-19 est une maladie infectieuse causée par un nouveau coronavirus récemment apparu. Les [coronavirus](#) constituent une grande famille de virus. Certains provoquent des maladies chez les humains et d'autres chez les animaux. Les coronavirus humains sont courants et se traduisent généralement par de légers malaises, semblables à ceux du rhume.

La COVID-19 est une nouvelle maladie qui n'avait jamais été identifiée chez l'homme jusqu'à maintenant. Dans de rares cas, les coronavirus infectant les animaux peuvent infecter des personnes; plus rarement encore, ils peuvent se transmettre par contact étroit de personne à personne.

**Symptômes courants :** Il est possible que les personnes infectées par la COVID-19 aient peu ou pas de symptômes. Vous ne savez peut-être pas que vous avez des symptômes de la COVID-19, car ils peuvent s'apparenter à ceux d'un rhume ou d'une grippe. Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après l'exposition à la COVID-19. Il s'agit de la plus longue période d'incubation connue pour cette maladie. Les symptômes peuvent inclure les suivants :

- toux;
- fièvre;
- essoufflement ou difficulté respiratoire;
- fatigue ou faiblesse;
- perte de l'odorat ou du goût;
- nausées et vomissements;
- conjonctivite
- pneumonie dans les deux poumons;
- dans les cas graves, l'infection peut entraîner la mort.

Des données récentes indiquent que le virus peut être transmis par une personne infectée qui ne présente pas de symptômes, soit parce qu'elle :

- n'a pas encore développé de symptômes (présymptomatique)
- ne présentera jamais de symptômes (asymptomatique)



Bien que la plupart des cas se traduisent par des symptômes légers, certains peuvent évoluer vers une maladie plus grave nécessitant une hospitalisation. Le délai entre l'exposition et l'apparition des symptômes est généralement d'environ cinq jours, mais peut aller de deux à quatorze jours, ce qui est l'un des facteurs rendant cette maladie si difficile à surveiller et à contrôler.

**Transmission :** La COVID-19 se transmet très facilement d'une personne à l'autre et se répand aisément aux proches d'une personne infectée. Le virus se répand principalement entre deux personnes en contact étroit, plus souvent par l'entremise de gouttelettes produites par la toux, l'éternuement ou en parlant. Les gouttelettes tombent normalement au sol ou sur des surfaces, plutôt que de se propager dans l'air sur de longues distances.

Les gens contractent la COVID-19 en touchant ces objets ou surfaces (vecteurs passifs) puis en se touchant ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il est également possible d'attraper le virus en inspirant les gouttelettes d'une personne atteinte de la COVID-19. Le virus peut survivre jusqu'à trois heures après avoir été expulsé dans l'air et jusqu'à neuf jours sur diverses surfaces (les surfaces en plastique et en acier ont démontré les plus longs temps de détection). Le risque de contagion est le plus élevé pendant les trois premiers jours suivant l'apparition des symptômes, mais la propagation est possible avant l'apparition de symptômes (présymptomatique) et peut même se faire par des personnes n'ayant aucun symptôme (asymptomatique).

La santé de tous les membres de l'équipe est une priorité absolue. Un niveau élevé de solidarité et de responsabilité personnelle est nécessaire. Si un membre de l'équipe présente des symptômes, il doit le signaler immédiatement à l'entraîneur-chef ou à l'équipe médicale. Ce dernier doit être isolé, puis le reste du groupe doit être isolé jusqu'à ce que l'entraîneur-chef, le médecin d'équipe ou l'autorité sanitaire locale donne des instructions supplémentaires.

**Prévention :** Même si les experts savent que le virus peut se propager de personne à personne lorsqu'il y a un contact étroit entre les sujets ou par contact avec des surfaces infectées, ils ne savent pas dans quelle mesure. C'est pourquoi il est extrêmement important de suivre les mesures de prévention éprouvées. L'application de simples stratégies tout au long de la journée peut contribuer à réduire le risque de contracter ou de propager le virus. Voici certaines mesures afin de prévenir la propagation de la COVID-19 :

- Rester à la maison lorsqu'on est malade.
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool (au moins 60 %).
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être d'abord lavé les mains.
- Éviter les contacts étroits avec les personnes malades.
- Nettoyer et désinfecter souvent les objets et surfaces touchés.
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir de papier ou dans le pli du coude.
- Éviter les endroits achalandés et les déplacements non essentiels.

**Masques :** Le port d'un masque non médical ou d'un couvre-visage est recommandé dans les lieux achalandés où le virus risque d'être présent. Les consignes de lavage des mains et d'étiquette respiratoire ajoutent une protection supplémentaire lorsque la distanciation physique est difficile à maintenir.

Il existe trois principaux types de masques :

1. **Masque N95 :** Il s'agit d'un masque très ajusté habituellement utilisé par les professionnels de la santé. Ce type de masque est conçu pour assurer l'étanchéité autour du nez et de la bouche et



- atteint une capacité de filtration de 95 % des particules en suspension dans l'air. Il devrait empêcher la transmission du virus aérosolisé, soit les particules vaporisées en brume dans l'air.
2. **Masque chirurgical ou de procédure** : Il s'agit d'un masque jetable plus souple et moins ajusté qui est considéré comme une barrière efficace contre les grosses gouttelettes projetées dans l'air lorsqu'une personne parle, tousse ou éternue, soit la voie de transmission la plus probable de la COVID-19.
  3. **Masque non médical ou couvre-visage** : Il s'agit d'un masque lavable et réutilisable non réglementé habituellement fait en tissu poreux et dont l'efficacité fait toujours l'objet de recherches. On recommande de le porter dans les endroits où la distanciation est difficile à maintenir.

Voici ce que l'Organisation mondiale de la santé recommande sur le bon usage du masque :

- Avant de mettre un masque, nettoyez vos mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque et assurez-vous qu'il n'y a aucun espace entre le masque et votre visage.
- Évitez de toucher au masque lorsque vous le portez et nettoyez vos mains si vous y touchez.
- Remplacez le masque avec un nouveau masque aussitôt qu'il devient humide et ne réutilisez pas les masques à usage unique.
- Retirez-le par derrière, jetez-le immédiatement à l'intérieur d'une poubelle fermée et nettoyez ensuite vos mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- **Avertissement** : S'il n'y a pas de poubelle fermée, placez le masque dans un sac Ziploc scellé que vous pourrez ensuite jeter plus tard. Ne mettez pas un masque utilisé dans une poche ou un sac à main, car il pourrait contaminer les surfaces avec lesquelles il entre en contact.

Pour en savoir plus sur la prévention de la transmission et de la propagation de la COVID-19, consultez les vidéos de [Santé Canada](#) :

1. Mesures que vous pouvez prendre pour arrêter la propagation de COVID-19 : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/mesures-arreter-propagation-covid-19.html>
2. Lavez vos mains : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-lavage-mains.html>
3. Éloignement physique : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-eloignement-physique-gardez-distance-deux-metres.html>
4. Comment bien porter le masque non médical ou le couvre-visage : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-bien-porter-masque-non-medical-couvre-visage.html>

**Populations vulnérables** : Les athlètes et le personnel de soutien ayant des conditions de santé sous-jacentes (p. ex., maladies respiratoires ou cardiaques, hypertension, coagulopathie, diabète, obésité, asthme aigu et immunosuppression causée par une maladie), souffrant de condition chronique ou prenant des médicaments courent un risque plus élevé de contracter une forme grave de la COVID-19.

Au Canada, 68 % de toutes les hospitalisations et 96 % de tous les décès attribuables à la COVID-19 touchaient les personnes âgées de plus de 60 ans. Les protocoles de retour au sport pour les para-athlètes doivent aussi considérer ce qui suit : une sensibilité accrue aux infections respiratoires, un système immunitaire affaibli en raison de lésions médullaires, des équipements particuliers (p. ex., les fauteuils roulants) qui exigent du nettoyage, l'accessibilité aux ressources médicales et l'accès à d'autres options pour l'entraînement. Les para-athlètes qui n'ont pas de conditions de santé sous-jacentes ne courent pas un risque plus élevé de contracter une forme grave de la COVID-19.



De récents rapports indiquent que les gens peuvent être infectés avec la COVID-19 en ne démontrant aucun symptôme, mais peuvent transmettre le virus aux autres. C'est pourquoi il est extrêmement important de surveiller de près et régulièrement les athlètes de parasport.

Interventions possibles pour les para-athlètes et le personnel de soutien vulnérables :

- Retarder le retour au sport.
- Établir un horaire d'entraînement à des moments désignés « à risque moindre » (c.-à-d. lorsqu'il n'y a pas d'autres groupes ou athlètes présents).
- Demander au personnel de travailler à distance dans la mesure du possible.
- Pratiquer la distanciation physique (rester à au moins 2 m des autres).
- Exclure les athlètes ou le personnel à « haut risque » de l'environnement d'entraînement.

Les personnes ayant des conditions de santé sous-jacentes nécessitent un dépistage et une prise en charge personnalisée, en consultation avec le médecin en chef de leur ONS ou de leur médecin traitant avant de pouvoir retourner à l'entraînement ou à la compétition.

### **Retour à l'entraînement à la suite d'un test positif à la COVID-19**

La décision quant au moment approprié de reprendre l'entraînement à la suite d'un test positif à la COVID-19 nécessitera un avis médical et l'autorisation du médecin traitant conformément aux directives des gouvernements municipaux, provinciaux et fédéral.

Lorsqu'un membre de l'équipe présente des symptômes, a la COVID-19 ou a répondu OUI à l'une des questions du contrôle quotidien de l'état de santé, ce dernier n'est pas autorisé à entrer dans les lieux de travail ni à participer ou entreprendre des activités dans ces lieux OU à participer à des événements sanctionnés par ACA (y compris, entre autres, les activités de préparation physique dirigées par ACA, les déplacements autorisés par ACA, les activités sur neige ou en dehors prévues par ACA) jusqu'à ce qu'un test négatif de la COVID-19 soit approuvé par l'ÉSI d'ACA.

Lorsque des symptômes apparaissent pendant ou après l'entraînement, ceux-ci doivent être immédiatement signalés à l'ÉSI d'ACA, à l'entraîneur-chef ainsi qu'aux autorités locales de santé publique. Les recommandations varieront en fonction d'un certain nombre de facteurs et pourront inclure des tests supplémentaires dans certains cas.

### **Recommandations en matière d'auto-isolément**

Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19 et qu'on vous a demandé de vous placer en auto-isolément (quarantaine), suivez les consignes suivantes :

- Restez à la maison à moins d'avoir besoin de soins médicaux d'urgence.
- N'allez pas au travail, à l'école, à l'entraînement ou dans tout autre lieu public.
- Annulez vos rendez-vous non urgents.
- N'utilisez pas les transports en commun.
- Si vous avez l'intention de quitter la maison pour recevoir des soins médicaux d'urgence, avisez votre médecin ou votre service de santé local par téléphone avant puisque un test et un protocole de mesures de sécurité à suivre peuvent s'avérer nécessaires.
- Surveillez vos symptômes et consultez un professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à respirer, si vous n'arrivez pas à boire ou si votre état s'aggrave considérablement.
- Portez un masque en compagnie d'autres personnes, notamment si vous ne pouvez pas respecter la distanciation physique.



- Éloignez-vous des membres du ménage, à une distance d'au moins 2 m en tout temps.
- N'accueillez pas de visiteurs.
- Demeurez dans une pièce bien aérée (ouvrez les fenêtres) et utilisez une salle de bain que les autres n'utiliseront pas dans la mesure du possible.
- Désinfectez les surfaces fréquemment utilisées.
- Si vos proches sont vulnérables du point de vue de la santé, envisagez d'autres solutions d'hébergement.
- Évitez de partager des articles ménagers.
- Maintenez une excellente hygiène des mains.
- Suivez toute autre réglementation locale en matière de santé.

Consultez le site Web de Santé Canada pour en savoir plus sur [comment s'auto-isoler à la maison](#).

### **Camps d'entraînement**

Les athlètes de haute performance des équipes nationales peuvent se déplacer à l'intérieur du Canada afin de se relocaliser pour s'entraîner avec un groupe d'athlètes résidents une fois que leur demande aura été examinée et approuvée par l'organisme national de sport et le médecin de l'équipe nationale. Ces derniers doivent s'engager à suivre les directives énoncées dans les règlements provinciaux et municipaux applicables aux voyages.

Tout autre athlète souhaitant se déplacer pour s'entraîner avec un groupe d'athlètes résidents (p. ex. membre d'une équipe provinciale ou d'un club) doit suivre les règlements provinciaux et municipaux applicables aux voyages ainsi que les autres directives mises en place par les autorités municipales, provinciales et fédérales.

**Voyages à l'étranger** : Il est important que les athlètes prennent connaissance des renseignements officiels du gouvernement du Canada à l'intention des voyageurs avant leur départ et qu'ils s'engagent à respecter les directives locales. Consultez les pages [Conseils aux voyageurs et avertissements](#) pour obtenir les dernières informations sur les conditions, restrictions, risques et autres sujets pour les voyages à l'étranger. Veuillez noter que le contenu de cette page est fourni à titre informatif seulement. Bien que le gouvernement s'efforce de fournir des informations justes, elles sont présentées telles quelles sans aucune garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. Le gouvernement du Canada ne peut être tenu responsable de tout préjudice lié aux informations fournies. Si vous voyagez vers une destination internationale pour vous entraîner, le plan de retour au sport complet doit comprendre les directives locales en vigueur.

Il est essentiel que l'évaluation des risques soit menée avec les autorités locales de santé publique et que le personnel nécessaire ayant une expertise en matière d'évaluation des risques, d'épidémiologie et de mesures de contrôle des maladies infectieuses soit inclus dès les premières étapes de la planification. Les autorités nationales et locales de santé publique du pays à visiter sauront comment mener une évaluation des risques sanitaires. Il existe également des [bureaux régionaux de l'OMS](#) qui peuvent être contactés pour obtenir un soutien supplémentaire, s'il y a lieu.

Il est également conseillé de procéder à l'évaluation des risques avec l'aide d'autres partenaires et experts compétents dans des domaines spécifiques liés à l'événement, notamment l'ONS, le service juridique, l'Association canadienne des sports d'hiver et les fournisseurs de soins médicaux selon les besoins.

**Transport terrestre** : Il est préférable de voyager dans un véhicule privé (personnel) plutôt que dans un véhicule d'équipe. Si vous voyagez en équipe, assurez-vous que les groupes restent homogènes tout au long du camp.



S'il y a plusieurs personnes dans le même véhicule, chaque passager doit avoir son siège. Pour les bancs à trois ou plusieurs passagers, deux passagers peuvent s'asseoir en laissant un espace vide entre eux (maximum 2 personnes par banc). Il est possible que le port du masque soit exigé selon les directives locales de santé publique.

Si vous devez utiliser les transports en commun, portez un masque et respectez les règlements gouvernementaux liés à la COVID-19.

Il est obligatoire de désinfecter les surfaces souvent touchées dans le véhicule et à l'extérieur de ce dernier.

- **Stations d'essence** : Le personnel et les athlètes qui se déplacent en véhicule doivent porter des gants pour prendre la pompe à essence puis se désinfecter les mains avec un gel après avoir rempli le réservoir.
- **Toilettes publiques** : Les athlètes et le personnel doivent faire preuve d'une grande prudence lorsqu'ils utilisent les toilettes publiques. Apportez des produits pour désinfecter les surfaces de contact avant l'utilisation et lavez-vous soigneusement les mains après. Les poignées de porte intérieures devraient être nettoyées avant le lavage des mains afin qu'elles soient propres avant de sortir, sinon tenez une lingette dans votre main pour prendre la poignée en sortant.
- **Arrêts rapides** : Les athlètes et le personnel devraient s'abstenir de s'arrêter pour faire des courses rapides (p. ex., acheter une collation ou une boisson au dépanneur) pendant les déplacements. Prévoyez des collations et des boissons à apporter avant de partir.
- **Voitures de location** : Désinfectez soigneusement les voitures de location dès leur réception, avant de monter dans le véhicule pour la première fois et de charger le matériel.

**Transport aérien** : Vous devez suivre les directives sur les voyages en avion des autorités fédérales, provinciales ou municipales et porter un masque conformément aux consignes. Il est préférable de réserver un siège sur un vol moins fréquenté (capacité inférieure à 50 %) et de réserver un siège côté hublot pour être à l'écart de la circulation. Une fois assis dans votre siège, tournez la bouche de ventilation pour créer un flux d'air devant le visage.

- **Préparatifs de voyage** : Apportez de la nourriture et une bouteille d'eau vide dans votre bagage à main afin de ne pas acheter de nourriture ou d'utiliser le service de cabine à bord. Remplissez votre bouteille d'eau dans une fontaine à eau sans contact.
  - Facultatif : Apportez des vêtements de rechange et un grand sac Ziploc pour y placer vos vêtements de voyage après le vol dans votre bagage à main.
- **Stratégie de désinfection** : Essayez toutes les surfaces de votre siège avec des lingettes antibactériennes que vous mettrez ensuite dans un sac Ziploc scellé. Utilisez un désinfectant pour les mains après avoir nettoyé le siège.
- **Arrivée à destination** : Après l'atterrissage, changez de vêtements et mettez les vêtements de voyage dans un grand sac Ziploc. Lavez les vêtements immédiatement en arrivant à l'hôtel. Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes (en frottant à fond avec du savon).
  - Suivez les directives de l'autorité sanitaire locale une fois à destination.



**Hébergement :** Suivez et respectez toujours les lignes directrices locales liées à la COVID-19 du secteur hôtelier et protégez votre bulle sociale. N'autorisez pas l'accès dans les lieux à toute personne qui n'y séjourne pas. Réservez uniquement des chambres pour une personne ou deux personnes. Chaque participant doit avoir son lit. Chaque chambre doit disposer d'une toilette, d'une douche et/ou d'un bain.

- Avant que le groupe le plus nombreux n'entre dans l'établissement, les chambres, les aires communes, les équipements et les surfaces fréquemment touchées doivent être nettoyés à fond.
- Les stratégies de désinfection comprennent le nettoyage des chambres et la désinfection des surfaces fréquemment touchées quotidiennement conformément aux directives des autorités municipales, provinciales et gouvernementales.
- Mise en place de gel désinfectant pour les mains, de lingettes antibactériennes et de produits de nettoyage dans chaque chambre ou logement.
  - **Buanderie et lavage :** Les vêtements devraient être portés qu'une seule fois puis être lavés. Le lavage des vêtements peut se faire en groupe. Chaque personne qui touche au linge doit se laver les mains à fond avant et après.

**Repas :** Les repas seront préparés conformément aux directives liées à la COVID-19 des autorités municipales, provinciales et gouvernementales du secteur hôtelier. Les buffets et les services de type familial sont interdits; seules les commandes individuelles sont permises. Prenez toujours les repas au même endroit, dans la mesure du possible (à l'hôtel ou dans autre restaurant prédéterminé). Chaque groupe d'entraînement doit être séparé des autres clients du restaurant et assis en maintenant une distance physique sécuritaire. Chaque athlète doit préparer et apporter ses collations et boissons. Lavez-vous les mains avant et après avoir mangé et essuyez la surface avant de vous asseoir.

### **Gestion du retour au sport de haute performance dans le contexte de la COVID-19**

Le retour au sport sera régi par les politiques et directives sanitaires. Il est important de noter que différentes provinces et territoires pourraient permettre la reprise de certaines activités sportives à différents moments, selon la transmission communautaire de la COVID-19, leurs ressources et d'autres variables influençant la politique locale. Il pourrait même y avoir une variabilité géographique au sein d'une même province ou d'un territoire. Un assouplissement ou un renforcement des restrictions pourraient se faire selon la variation du nombre de cas de COVID-19. Il est possible que la reprise de l'activité sportive ne soit pas linéaire et celle-ci devrait être régie par les autorités de santé locales et provinciales. Une reprise initiale de l'activité sportive dépend de plusieurs facteurs :

- une diminution continue de la transmission de la COVID-19;
- la capacité du système de santé;
- les groupes et clubs sportifs communautaires et les individus qui effectuent leur propre évaluation du risque, guidés par les autorités sanitaires locales et provinciales.

En ce qui concerne la reprise d'une activité sportive, il importe de considérer la responsabilité du fait d'autrui d'un ONS, d'un OPTS ou d'un club de compétition régional. La responsabilité du fait d'autrui est définie comme l'obligation pour une personne ou une entité de réparer les torts causés par une personne dont elle est responsable. Dans le contexte de l'atténuation des risques de transmission de la COVID-19, un organisme national de sport ou un club de compétition peut être responsable de l'information et des stratégies d'atténuation intégrées en raison de leur position hiérarchique envers un employé, un athlète ou un bénévole.

### **Séquence de retour au sport de haute performance**

Une démarche par étapes est l'une des caractéristiques clés d'un plan de retour au sport dans le cadre d'un sport particulier. Les différentes étapes sont déterminées par les lignes directrices et directives



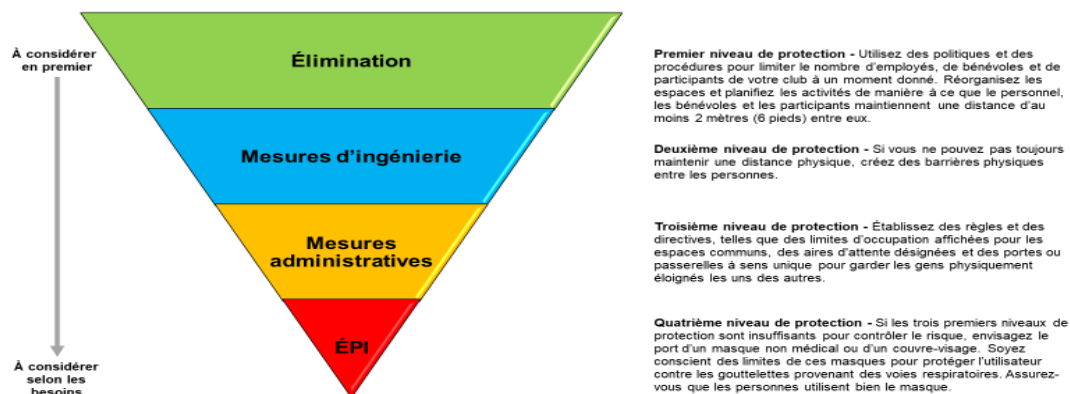


sanitaires des autorités municipales et provinciales/territoriales. La séquence peut être gérée ou élaborée en utilisant un ou plusieurs des paramètres suivants :

- Le type et le niveau d'entraînement organisé qui peut avoir lieu.
- La disponibilité et l'accès à une installation d'entraînement.
- Le nombre d'athlètes ou de regroupements dans l'environnement d'entraînement.
- Les mesures de distanciation physique à observer pour respecter les directives des autorités de santé publique.

Afin de diminuer les risques de propagation du virus par des gouttelettes projetées dans l'air, il est important de mettre en place des protocoles de protection contre les risques que vous avez identifiés. Les divers protocoles peuvent offrir des niveaux de protection qui diffèrent. Dans la mesure du possible, il est préférable d'utiliser le protocole qui offre le niveau de protection le plus élevé. Vous pouvez envisager de prendre des mesures à partir d'un autre niveau de protection si le premier niveau n'est pas réalisable ou ne permet pas de maîtriser complètement le risque. Vous devrez probablement intégrer des mesures de contrôle de différents niveaux pour réduire votre risque.

Utilisez le graphique ci-dessous, créé par [BC Alpine](#), pour vous aider à déterminer le niveau de protection qui correspond le mieux à votre situation.



Toutes les équipes sont encouragées à élaborer des plans en prenant en considération une démarche par étapes et en respectant les directives ou lignes directrices des autorités de santé publique. Chaque étape du retour au sport doit être vérifiée ou validée en fonction d'une évaluation des risques à l'aide de l'outil d'évaluation R-SAT et des stratégies d'atténuation des risques correspondantes.

### Utilisation du Cadre de retour au sport de haute performance dans le contexte de la COVID-19

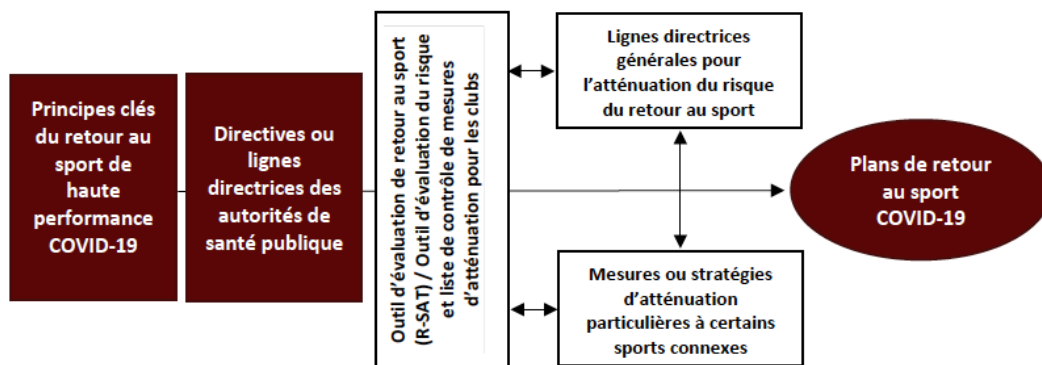
Le [Cadre de retour au sport de haute performance dans le contexte de la COVID-19](#) (Figure 1) comprend quatre composantes clés :

1. **Principes clés** : Ces principes décrivent l'approche canadienne du retour au sport de haute performance dans le cadre d'un processus par étapes et méthodique qui respecte les directives des autorités de santé publique.



2. **Outil d'évaluation du risque de la COVID-19 dans le sport (R-SAT) (Annexe A)** : Il s'agit d'un outil fonctionnel pour évaluer le niveau de risque de transmission dans un environnement d'entraînement et l'impact des stratégies d'atténuation potentielles.
3. **Lignes directrices générales de retour au sport** : Cette composante procure des lignes directrices générales qui ont été adaptées des directives pour les rassemblements de masse de l'OMS et qui appuient l'élaboration de stratégies d'atténuation du risque particulières à chaque sport.
4. **Lignes directrices de retour au sport particulières à chaque sport** : Cette composante s'appuie sur le contexte particulier du sport et du risque de l'environnement axés sur les stratégies de distanciation, la taille et la composition du groupe d'entraînement ainsi que l'accès et l'adaptation aux installations et à l'équipement.

Figure 1 – Cadre pour le retour au sport de haute performance dans le contexte de la COVID-19



Les trois niveaux (A, B et C) d'activités sportives sont établis en fonction du risque de transmission dans un environnement d'entraînement ou de compétition.

Tableau 1 – Niveaux d'évaluation du risque

Cote du risque initial (R-SAT)	Négligeable	Très faible	Faible	Modéré	Élevé	Très élevé
<b>Niveau des stratégies d'atténuation</b>	Évaluation initiale du risque : <b>niveau A</b> – La maladie est maîtrisée, mais il y a un faible risque de transmission dans la communauté.  L'objectif de ces lignes directrices est de minimiser le risque de transmission du virus et d'être en mesure de rechercher les contacts et d'isoler rapidement tout cas qui pourrait se présenter.			Évaluation initiale du risque : <b>niveau B</b> – La maladie est maîtrisée, mais il y a un risque modéré de transmission dans la communauté, surtout chez les populations vulnérables.  L'objectif de ces lignes directrices est de minimiser le risque de transmission du virus et d'être en mesure de rechercher les contacts et d'isoler rapidement tout cas qui pourrait se présenter.		Évaluation initiale du risque : <b>niveau C</b> – La maladie n'est pas maîtrisée, et il y a un risque élevé de transmission dans la communauté.  Les activités non essentielles devraient être restreintes et les personnes devraient rester à la maison et sortir seulement pour les services essentiels.

Cette évaluation du risque s'appuie sur les six premières questions de l'évaluation initiale du risque R-SAT. Pour chaque niveau, les activités autorisées en fonction de la distanciation sociale, de la composition du groupe d'entraînement et des habiletés à effectuer, ainsi que la gestion de l'équipement



sont fournies à titre de recommandations de mesures particulières d'atténuation pour certains sports connexes avant la reprise du sport.

## Le Cadre

Le Cadre fournit une « feuille de route » pour développer des ressources et des mesures d'atténuation et documenter des plans propres à chaque sport. Il n'est pas destiné à remplacer une planification efficace, mais plutôt à fournir une orientation et un contexte pour prendre des décisions éclairées.

### Phase 1 – Évaluation du risque

1. Prendre connaissance des directives établies par l'autorité sanitaire locale et du niveau de transmission dans la région de l'environnement d'entraînement.
2. Déterminer le niveau initial de risque de l'environnement au moyen du R-SAT (les six premières questions : négligeable, très faible, faible, modéré, élevé, très élevé).
3. Consulter les stratégies d'atténuation des niveaux de risque A, B et C requises au moment de commencer à planifier le retour au sport.

### Phase 2 – Stratégies d'atténuation

1. Pour chaque section, se référer aux Lignes directrices générales pour le retour au sport et les Lignes directrices pour le retour au sport de chaque sport particulier pour élaborer vos stratégies.
2. D'après vos stratégies et réponses aux questions, calculer le risque global dans l'environnement d'entraînement ou de compétition à l'aide du calculateur du R-SAT.
3. Si vous avez une cote de risque élevé ou très élevé, il faudra améliorer vos stratégies d'atténuation et répondre aux questions du R-SAT à nouveau pour réduire votre cote de risque globale.

### Liens vers les documents de ressources liés à la COVID-19

- [Canada – Cadre de retour au sport de haute performance – mai 2020](#)
- [Concept de protection d'ACA – aperçu des directives de sécurité](#), juin 2020
- [Outil d'évaluation du risque de la COVID-19 dans le sport – Annexe A \(ressource disponible en anglais seulement\)](#)
- [Évaluation des risques et outil d'atténuation des risques pour les clubs, Annexe B](#)
- [FASKEN Memorandum – Return to Sport All Provinces June 2020\\*](#)- Document contenant des hyperliens vers les sites provinciaux de santé publique afin d'obtenir des mises à jour après le 23 juin 2020 (en anglais)
- [FASKEN Daily Attestation Sample Waiver for all participants](#)
- [ACA Daily Attestation Paper Document](#) (en anglais)
- [ACA CSA Approved Remote Training Waiver](#) (en anglais)
- [CSA Guidelines for Remote Training – March 27, 2020](#) (en anglais)
- [CSA SAIP 2020-21 Review](#) (en anglais)
- [CSA Mandatory Out of Country Training Sanction Request](#) (en anglais)
- [Santé Canada – COVID-19 : Prévention des risques](#)
- [Provincial and Territories Self-Isolation Guidelines – June 10, 2020](#) (en anglais) \*Document à jour au 10 juin 2020, vérifiez les lignes directrices provinciales et territoriales pour obtenir les dernières informations.
- [Liens vers les pages Web liées à la COVID-19 des organismes de santé publique au Canada](#)
- [FIS COVID-19 Resource Hub](#) (en anglais)



## Liens vers les partenaires provinciaux de Canada Alpin

[Alberta Alpine](#)

[BC Alpine](#)

[Ski Manitoba Alpine](#)

[Ski New Brunswick](#)

[Alpine Ski Newfoundland and Labrador](#)

[Alpine Ski Nova Scotia](#)

[Alpine Ontario Alpin](#)

[Ski Québec Alpin](#)

[PEI Alpine Ski](#)

[Sask Alpine](#)

[Alpine Yukon](#)



### Gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux – COVID-19 : liens sur la santé publique

Gouvernement du Canada (1-833-784-4397)	<a href="https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html">https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html</a>	<a href="https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html">https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html</a>
Alberta (811)	<a href="https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx">https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx</a>	<a href="https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-fact-sheet-french.pdf">https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-fact-sheet-french.pdf</a>
Colombie-Britannique (811)	<a href="http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19">http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19</a>	En anglais seulement
Manitoba (1-888-315-9257)	<a href="https://www.gov.mb.ca/covid19/index.html">https://www.gov.mb.ca/covid19/index.html</a>	<a href="https://www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html">https://www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html</a>
Nouveau-Brunswick (811)	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/corporate/promo/covid-19.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/corporate/promo/covid-19.html</a>  <a href="https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19_recovery_phase-1_guidance_document-e.pdf">https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19_recovery_phase-1_guidance_document-e.pdf</a>	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html</a>  <a href="https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19_recovery_phase-1_guidance_document-f.pdf">https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19_recovery_phase-1_guidance_document-f.pdf</a>
Terre-Neuve-et-Labrador (811 or 1-888-709-2929)	<a href="https://www.gov.nl.ca/covid-19/alert-system/public-health-orders/">https://www.gov.nl.ca/covid-19/alert-system/public-health-orders/</a>	<a href="https://www.gov.nl.ca/covid-19/fr/ressources/">https://www.gov.nl.ca/covid-19/fr/ressources/</a>
Territoires du Nord-Ouest (911)	<a href="https://www.hss.gov.nt.ca/en/services/coronavirus-disease-covid-19">https://www.hss.gov.nt.ca/en/services/coronavirus-disease-covid-19</a>	<a href="https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/maladie-%C3%A0-coronavirus-covid-19">https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/maladie-%C3%A0-coronavirus-covid-19</a>
Nouvelle-Écosse (811)	<a href="https://novascotia.ca/coronavirus/">https://novascotia.ca/coronavirus/</a>	<a href="https://novascotia.ca/coronavirus/fr/">https://novascotia.ca/coronavirus/fr/</a>
Nunavut (867-975-5772)	<a href="https://www.gov.nu.ca/health/information/covid-19-novel-coronavirus">https://www.gov.nu.ca/health/information/covid-19-novel-coronavirus</a>	<a href="https://www.gov.nu.ca/fr/sante/information/covid-19-nouveau-coronavirus">https://www.gov.nu.ca/fr/sante/information/covid-19-nouveau-coronavirus</a>
Ontario (1-866-797-0000)	<a href="https://www.publichealthontario.ca/en/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus">https://www.publichealthontario.ca/en/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus</a>	<a href="https://www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus">https://www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus</a>
Île-du-Prince-Édouard (811)	<a href="https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/covid-19">https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/covid-19</a>	<a href="https://www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19">https://www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19</a>
Québec (1-877-644-4545)	<a href="https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/">https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/</a>	<a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/</a>
Saskatchewan (811)	<a href="https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus/public-health-measures">https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus/public-health-measures</a>	En anglais seulement
Yukon (811)	<a href="https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19/current-covid-19-situation">https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19/current-covid-19-situation</a>	<a href="https://yukon.ca/fr/sante-et-bien-etre/covid-19/covid-19-situation-actuelle">https://yukon.ca/fr/sante-et-bien-etre/covid-19/covid-19-situation-actuelle</a>