

PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS DU CLUB D'ATHLÉTISME DE SHERBROOKE

INTRODUCTION et MISE EN CONTEXTE

Puisque la situation de pandémie continuera d'évoluer, les mesures de la relance sont sujettes à des modifications et des mises à jour pourront être proposées périodiquement. **Prendre note qu'actuellement, seules les activités extérieures sont permises.**

Ce plan de relance des activités du club d'athlétisme de Sherbrooke se veut un outil permettant de mettre les balises de la pratique de notre sport en tenant compte des exigences de la santé publique, des recommandations présentées dans le [guide de la Fédération québécoise d'athlétisme](#) ainsi que celle de l'université de Sherbrooke.

L'objectif est de favoriser un retour aux activités conformément aux consignes de la Direction de la Santé publique du gouvernement du Québec afin d'assurer la santé et la sécurité des membres d'athlétisme Sherbrooke et plus largement, de tous les acteurs de l'athlétisme en Estrie.

L'athlétisme, puisqu'il s'agit d'un sport individuel sans contact, il est relativement facile de s'assurer que tous les pratiquants respectent la distance physique de 2 mètres lors de la pratique des différentes disciplines. De plus, comme nous avons la chance de pratiquer notre sport dans des infrastructures de premier plan, nous bénéficions de plus de 15 000 mètres carrés (130 mètres sur 90 mètres sur la piste d'athlétisme et 80 mètres sur 45 mètres pour la zone de lancers) pour la pratique de nos différentes épreuves. Ce qui facilite grandement la pratique de notre sport dans la situation actuelle.

CONSIGNES GÉNÉRALES À RESPECTER EN TOUT TEMPS PAR TOUS LES INTERVENANTS DU CLUB D'ATHLÉTISME DE SHERBROOKE (athlètes, entraîneurs, bénévoles, parents d'athlètes)!

Toute personne qui planifie pratiquer son sport que ce soit dans un lieu public ou sur une piste d'athlétisme doit autoévaluer son état de santé avant de se déplacer.

Respecter en tout temps la distanciation physique en vigueur : 2 mètres entre les individus. Si les tâches nécessitent absolument d'être à moins de 2 mètres d'une ou plusieurs autres personnes barrière physique, le port du couvre-visage est obligatoire.

Proscrire le partage de matériel et des équipements, s'organiser pour être en parfaite autonomie pendant sa pratique sportive.

La fréquence du nettoyage, de l'assainissement et de l'aseptisation de tous les équipements doit être augmentée.

Privilégier l'échange de documents numériques plutôt que les documents papier.

Si une personne commence à ressentir des symptômes de la COVID-19 sur les lieux d'entraînement, la pratique sportive soit être arrêtée, lui faire porter un couvre-visage de procédure (ou chirurgical) et appeler le numéro dédié. 1 877 644-4545.

RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL D'ENCADREMENT ET DIRIGEANT DU CLUB

Faire signer un formulaire de reconnaissance de risque lié à la COVID-19 à chaque participant (athlète, entraîneur, bénévole, parent, etc...) avant sa venue première venue sur le lieu d'entraînement.

S'assurer que les "consignes générales" soient respectées.

Demander aux personnes d'autoévaluer leur état de santé avant de se déplacer sur le lieu de pratique.

Encourager et appliquer les mesures de distanciation physique en vigueur. En ce sens, toutes les activités proposées se feront uniquement sous forme d'entraînements supervisés par un intervenant et en proposant seulement des situations d'apprentissage qui permettent en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 mètres.

Promouvoir l'hygiène des mains par des affiches et des communications verbales. Notamment en mettant à disposition des postes de lavage des mains ou des gels à base d'alcool sur le lieu de pratique.

L'accès à des blocs sanitaires et bâtiments de services sera réduit au minimum.

Avoir sur soi le répertoire des numéros d'urgence à contacter en cas de suspicion de COVID-19 chez une personne. Informer et communiquer les mesures prises pour assurer la sécurité de tous.

Mettre à la disposition des ensembles de gants et couvre visages à usage unique sur le lieu de travail/pratique, en cas de besoin.

Désinfecter les équipements communs après chaque utilisation. Veuillez trouver en annexe plus de détails sur les normes d'hygiènes.

DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS DE GROUPE :

Les rassemblements lors des explications doivent se faire en demi-cercle afin de favoriser la distanciation physique et respecter les deux mètres entre chacun.

Dans la mesure du possible, revoir certains ateliers pour qu'il n'y ait pas de manipulation de matériel entre les athlètes. Si c'est impossible, il est nécessaire de nettoyer et désinfecter le matériel avant de le partager.

La file d'attente pour la pratique d'ateliers doit respecter les deux mètres entre chaque personne.

Les points de ralliement de chaque groupe sont bien identifiés et éloignés les uns des autres.

Pour le travail des ateliers nécessitant une file d'attente, prévoir un marquage afin faire respecter les deux mètres de distanciation physique entre chaque athlète. Les consignes seront transmises de façon électronique aux parents et cyclistes avant la première rencontre.

Favoriser les échanges électroniques pour les consignes d'entraînement.

RESPONSABILITÉS DES ATHLÈTES

En tout temps, garder une distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque personne, y compris durant les pauses

autant que possible, se présenter à la pratique en portant ses vêtements d'entraînement pour éviter d'avoir à se changer sur les lieux.

S'organiser pour être autosuffisant pendant la séance d'entraînement en préparant ses items personnels avant de partir de la maison: bouteille d'eau, nourriture, y compris le matériel nécessaire à l'hygiène (solution Hydro alcoolique, serviette, mouchoirs jetables, etc...). Éviter tout partage de matériel, bouteille d'eau, nourriture ou autre objet personnel.

Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement, les désinfecter après un contact avec toute surface potentiellement contaminée, et éviter de porter les mains à son visage durant la séance d'entraînement. Favoriser les bonnes habitudes en matière d'hygiène, notamment en utilisant un mouchoir jetable au lieu de cracher au sol.

Renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts (accolades, poignées de main, "high fives", etc.).

Limiter la prise de risque dans sa pratique sportive afin d'éviter les blessures; désinfecter le matériel d'entraînement utilisé pour son usage personnel.

Au terme de la séance d'entraînement, quitter les lieux dans les meilleurs délais afin de diminuer l'achalandage sur le site d'entraînement et prévenir les rassemblements. Les rassemblements à l'extérieur du site et dans le stationnement sont interdits.

RÉINTÉGRATION DES GROUPES

D'un commun accord avec l'Université de Sherbrooke, les groupes d'entraînements seront réintégrés peu à peu selon l'ordre suivant.

Groupes Excellence 16+ : 8 Juin 2020

Groupe Para-athlétisme : 8 Juin 2020

Groupe Sport-études : 15 Juin 2020

Camp estival – Académie Vert&Or : 29 Juin 2020

Groupes adultes : Été 2020

Groupes jeunesse : Été ou automne 2020

L'université de Sherbrooke a identifié plusieurs zones d'entraînements afin de permettre une utilisation adéquate de la piste tout en favorisant le respect de la distanciation physique. Le nombre de participants est également limité par type d'épreuves.

Présentation des zones d'entraînement et des zones de repos

Zones d'entraînement	Description	Zones de repos	Description
Zone 1	Départ du 400 m Corridors 4, 6 avec le coureur le plus rapide dans le 4 Départs en intervalle au besoin	Zone 1	Départ du 400 m 5 m du corridor numéro 1 sur le gazon (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 2	Départ du 200 m Corridors 1 et 3 avec le coureur le plus rapide dans le 3 Départs en intervalle au besoin	Zone 2	Départ du 200 m Intérieur de la piste/gazon à 5 mètre du corridor 1 (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 3	Départ du 300 m Corridors 5 et 7	Zone 3	Départ du 200 m Intérieur de la piste/gazon à 5 mètre du corridor 1 (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 4	Départ du 110 m haies Corridors extérieurs 5 à 8 Haies dans le 7 et 8	Zone 4	À l'extérieur de la piste À droite du départ du 110 m haies (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 5	Saut horizontal (Fausse de longueur coté 100 m.)	Zone 5	Saut horizontal (Fausse de longueur coté 100 m.) (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 6	Hauteur (Fausse côté Bellevue)	Zone 6	Hauteur (Fausse côté Bellevue) (Zone délimité par des cônes.)
Zone 7	Perche	Zone 7	Perche (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 8	Lancers Nouvelle zone en arrière des estrades populaires	Zone 8	Lancers Nouvelle zone en arrière des estrades populaires Zone délimitée par des cônes
Zone 9	Cross-country Piste de cross-country (circuit sans rencontre et sans échange possible)	Zone 9	Cross-country Gazon derrière le stationnement (Zone délimitée par des cônes.)
Zone 10	Intérieur de la piste A Coté Bellevue B Coté Orford	Zone 10	A Coté Bellevue zone de but B Coté Orford zone de but (Zone délimitée par des cônes.)
Zone Para Piste réservée	Piste en corridos isolés et séparés 1-3	Zone Para	Départ du 110 m haies inversé. (Zone délimitée par des cônes.)

A la demande de l'université de Sherbrooke, la taille des groupes seront restreint afin de nous assurer du contrôle de la situation.

Voilà actuellement le nombre maximal d'athlètes en simultanée par groupe d'épreuves.

Des recommandations propres à chaque groupe d'épreuves sont présentés dans le [guide de la FQA](#)

Sprint : 8 athlètes (guide FQA p.12)

Sprint long/demi-fond court : 10 athlètes (guide FQA p.12)

Sauts horizontaux : 5 athlètes (guide FQA p.13)

Sauts verticaux : 1 athlète (guide FQA p.13)

Lancer : 4 athlètes (guide FQA p.14)

Para-Athlétisme : 5 athlètes (guide FQA p.15 et 16)

Demi-fond long : Utilisation de la piste de cross-country seulement. (guide FQA p.12)

LIEN UTILES

[Formulaire reconnaissance de risque](#) (à remplir obligatoirement pour accéder à la piste)

[Guide de relance des activités d'athlétisme de la Fédération québécoise d'athlétisme](#)

[Trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air](#)

Seules les activités extérieures sont permises