

Guide de retour

pour les parents/athlètes

Informations importantes

- Le covoiturage n'est pas recommandé.
- S'assurer d'avoir son sac avec le strict minimum (voir la liste ci-bas)
- Aidez-nous en transmettant les informations à votre enfant et en le sensibilisant à bien collaborer.

EN PREPARATION AU RETOUR EN GYMNASSE

OBLIGATIONS

- Connaître et suivre les consignes de distanciation et d'hygiène émises par la CNESST et L'INSPQ.
- Être inscrits à la session.

TROUSSE COVID

- Préparer la trousse pour le retour à l'entraînement personnalisée.
 - Gants et poignets pour les barres (*facultatifs*) identifiés
 - Vaporisateur à eau* et petit gant de printemps identifiés
 - Un sac ou plat de plastique pour magnésium
 - Chaussures non-externes obligatoires pour se déplacer au besoin dans les corridors. Une paire de gougoune est recommandée.
 - Sa gourde d'eau identifiée
 - Élastiques en extra
 - Tape au besoin
 - **Sac « ziploc » avec une guénille propre.** Une guénille propre par entraînement
 - Pour les athlètes du secteur PROVINCIAL : Son matériel léger de préparation physique (rouleau, élastique, poids de chevilles, slider, etc.)
- Avoir un maillot de rechange propre dans son sac à chaque entraînement.

Le club remettra à chaque athlète une boîte en plastique identifiée à son nom qu'il laissera dans la palestine et qui contiendra tout le matériel nommé ci-haut que vous aurez préalablement acheté.

Le vaporisateur d'eau se trouve au dollarama

EN PREPARATION AU RETOUR EN GYMNASSE

OBLIGATIONS :

•Maintenir les principes de distanciation et d'alternance lors du passage à l'agrès

Arrivée des athlètes

- 1- L'athlète et un seul parent entrent par le centre sportif. Le port du masque, l'application du désinfectant et la distanciation sociale doivent être respectés.
- 2- L'athlète se dirige vers l'aire d'attente en suivant les indications des flèches au sol. C'est à cet endroit que l'enfant et le parent attendent l'arrivée de l'entraîneur. Vous recevrez un courriel **spécifiant votre aire d'attente** ainsi que **l'heure d'arrivée à respecter!**
- 3- L'entrée dans la palestre se fera au 3 minutes. L'entraîneur responsable du groupe viendra chercher les athlètes.
- 4- L'athlète devra laisser ses effets personnels à son parent. Nous n'avons pas de vestiaire pour le moment. Le parent devra quitter l'aire d'attente avec tout le matériel de son enfant tout en respectant le sens des flèches du centre sportif.
- 5- Avant d'entrer dans le gymnase, l'athlète doit se mettre du gel désinfectant à l'entrée du gymnase au poste d'identification.
- 6- L'entraîneur prendra ensuite en charge le groupe pour tout le reste des explications.

Déroulement de l'entraînement : *Tout au long de l'entraînement, l'athlète doit être soucieux de maintenir les principes de distanciation et d'alternance lors du passage à l'agrès.*

Échauffement

- 1- Chaque groupe aura un endroit spécifique pour effectuer son échauffement. Un roulement sera effectué à chaque cours.

Appareil

- 1- Chaque athlète doit avoir son matériel et l'amener avec lui à l'appareil.
- 2- Aucun échange ne sera permis.
- 3- Lors de l'entraînement, il faut limiter les déplacements dans le gymnase. S'assurer d'avoir été à la salle de bain au besoin durant le changement de rotation.
- 4- Si l'athlète doit se déplacer, il doit en faire la demande à l'entraîneur.

Rotation / croisement des groupes

Avant le changement de rotation, l'entraîneur et ses athlètes sont responsables de nettoyer le matériel utilisé. Il est important que chaque athlète possède sa **guénille propre à chaque cours.**

Fin de l'entraînement avec le groupe

- 1- L'entraîneur du groupe accompagne son groupe à la même aire d'attente qu'à l'arrivée.
- 2- Le groupe le plus près de la sortie quitte en premier, et ainsi de suite.
- 3- Maintenir le déplacement à 2 mètres dans le corridor.
- 4- Retrouver son parent qui aura les effets personnels de son enfant.

- 5- Respecter le sens des flèches du centre sportif pour sortir.

PROCÉDURE EN CAS DE SYMPTÔMES

Il est important de ne pas envoyer son enfant à l'entraînement s'il présente des symptômes de la Covid ou s'il est en contact avec quelqu'un qui a des symptômes.

Symptômes apparaissant pendant l'entraînement

- Si votre enfant présente des symptômes pendant l'entraînement, un entraîneur vous appellera afin que vous veniez chercher votre enfant. L'entraîneur sur place devra suivre un protocole émis par la fédération de gymnastique du Québec.
- L'entraîneur vous donnera également un sac de plastique qui contiendra les effets personnels de votre enfant.
- Appeler au 1-877-644-4545 pour obtenir des consignes.

Procédure de retour à l'entraînement

La Direction générale de la santé publique autorisera la levée de l'isolement lorsque tous les critères suivants seront satisfaits :

- Une période d'au moins 14 jours écoulée depuis le début de la maladie dans sa phase aiguë
- Une absence de symptômes aigus depuis 24 heures (excluant une toux résiduelle qui peut persister)
- Une absence de fièvre depuis 48 heures (sans prise d'antipyrétiques) Règle générale, une hospitalisation ne sera pas requise pour la majorité de la population qui sera contaminée. La plupart des personnes seront donc en mesure de demeurer à la maison. Toutefois, puisque le réseau de la santé ne pourrait attester la satisfaction des critères mentionnés plus haut, un certificat médical ne serait pas à envisager pour un retour au travail.