

Plan de relance Phase 4



212 Rue Poirier, suite 53
St-Eustache (Québec)
J7R 6B1

PLAN DE SERVICES OFFERT -ÉTÉ 2020 (phase 4)

- Bloc d'entraînement en tumbling (sans contact entre l'entraîneur et athlètes). Des ateliers avec matériel gymnique seront préparés afin d'initier et/ou entreprendre des mouvements au niveau approprié à l'athlète;
- Cours d'équipe après évaluation des athlètes.
- Une remise en forme adéquate sera entreprise et priorisé lors des premiers entraînements;
- Des ateliers techniques sont planifiés tel que; flexibilité, sauts, appel de sauts, conditionnement physique, musculation, technique et placement de base/back/voltige etc;
- Des ateliers gymniques sont planifiés tel que; roue, rondade, pont, renversement avant/arrière, flic, back. Le matériel nécessaire pouvant être utilisé sera préparé tel que; tapis de réception, tapis « flex roll », mini-trampoline, bloc etc.;
- Le nombre d'athlètes permis respectera la distanciation de 2 mètres incluant les 2 entraîneurs;
- Bloc de cours privé d'une durée de 1 heure chacun;
- Un minimum de 30 minutes d'intervalle entre les blocs;
- Paiement en ligne ou par virement Interac afin de limiter les échanges et l'utilisation de la machine;

MESURES D'HYGIÈNE ET SALUBRITÉ MISES EN PLACE

- Les règles d'hygiène et tâches de salubrité sont affichées dans les aires communes et les salles de toilettes ainsi qu'à différents endroits dans le gymnase;
- Du papier essuie-main jetable est disponible;
- Des poubelles sans contact sont utilisées (LE COUVERCLE DES POUBELLES DE SALLE DE BAIN ONT ÉTÉ RETIRÉS);
- De l'eau et du savon sont disponibles dans les salles de bains (DES QUANTITÉS EN SURPLUS ONT ÉTÉ ACHETÉES);
- L'accès à des solutions hydroalcooliques à 60 % est mise à la disposition (À L'ENTRÉE/SORTIE DU GYMNASSE, SALLES DE BAIN, CUISINE ET DANS L'ESPACE D'ENTRAÎNEMENT) et les stations de lavage sont identifiées;
- Des masques sont utilisés par tout le personnel;

- Le matériel gymnique, les trampolines, le sol tumbling sont nettoyés au moment du transfert entre les participants et à la fin de chaque cours;
- Les poignées de portes, salle de bain, comptoir à l'entrée, porte d'entrée et abreuvoir sont désinfectés lorsqu'un contact est observé et après chaque groupe;
- Ouverture de la porte de garage pour une meilleure ventilation;
- Un employé est désigné dans le rôle de superviseur « Horacio ». Il s'assurera que chaque participant suivra les règles d'hygiène;
- Les parents accompagnateurs doivent rester dans leur voiture ou quitter préférablement. Aucun parents admis à l'intérieur du gymnase sauf lors des privés et seront à la cuisine et aucun contact dans le gymnase;

Vestiaire fermé. Les participants doivent arriver habillés et seule la bouteille d'eau et serviettes identifiées seront permises; un endroit spécifique sera identifié pour les déposer. Cet endroit sera distinct de celui des bénévoles et des entraîneurs;

- Il ne sera pas possible d'utiliser l'abreuvoir commun;
- Une personne sera en charge de l'entrée/sortie des athlètes.
- Un athlète à la fois entrera dans le gymnase (identification extérieure de la distanciation de 2 mètres dans la file d'attente extérieure);
- Marquage au sol de l'emplacement des athlètes lorsque la distanciation est nécessaire;
- Un plan de cours détaillé sera préparé préalablement incluant un détail des stunts prévus par athlète. Les stunts seront effectués par petit groupe et ces groupes seront stables tout au long du cours (pas de changement de groupe pour les stunts). Si un athlète participe à 2 cours, il ne pourra effectuer de stunts lors d'un de ces cours;
- Une liste de présence par groupe et identifiant les groupes de stunts sera produite.
-
- Un des coachs calculera le temps de chacun des stunts durant le cours à l'aide d'un chronomètre pour recenser la durée réelle de la partie stunt du cours afin de respecter le 10 minutes de stunt/athlète/jour; l'information sera notée.
- Lavage des mains avant et après les stunts.

MESURES ADMINISTRATIVES

- La marche à suivre concernant la présence au gymnase lors des cours prévues sera donné lors de l'inscription des participants;
- Un rappel de ce protocole sera mentionné au début de chaque semaine;
- Un formulaire d'acceptation de risques associés aux activités sera signé par chaque participant;
- Une auto-évaluation des participants sera remise avant chacun des entraînements;
- Les fiches d'inscription des participants seront entreposées dans un classeur situé dans le bureau administratif;

- Les formulaires d'inscriptions seront préalablement remplis en ligne avant l'arrivée du participant;
- Une liste de vérification quotidienne COVID-19 de la FCQ sera complétée à chaque jour.

FORMATION DES EMPLOYÉS

- Rencontre avec les entraîneurs, pour expliquer les différentes mesures de prévention mises en place;
- Lecture du protocole de premiers soins de la Croix-Rouge et sera consulté par chaque entraîneur;
- Explication des procédures de préparation des plans de cours suivant les directives d'hygiène;
- Entraîneurs informés de leurs rôles, responsabilités et droits en matière de santé et de sécurité;
- L'employeur a informé les entraîneurs des risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19, et sur les mesures de prévention mises en place pour les réduire et les contrôler;
- Un rappel de vigilance a été fait aux entraîneurs afin qu'ils avisent l'employeur s'ils ressentent des symptômes compatibles avec la COVID-19 (fièvre ou toux, difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat ou du goût, autre symptôme qui pourrait s'ajouter sur le site du gouvernement du Québec) avant de se présenter sur les lieux;
- Une procédure d'isolement et de prise en charge a été établie advenant qu'un entraîneur ou athlète ressent des symptômes sur les lieux de travail, y compris une procédure de désinfection des lieux;
- Rappel des mesures de bases :
 - Se laver les mains fréquemment (lavage à l'eau et au savon ou utilisation d'une solution hydroalcoolique à 60 %) pendant au moins 20 secondes;
 - Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains;
 - Utiliser des mouchoirs à usage unique;
 - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle;
 - Ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains qu'elles soient gantées ou non.

PROCÉDURES EN CAS D'ÉCLOSION

- La personne sera immédiatement retirée du groupe d'entraînement. Si cela est durant l'activité, la personne sera isolée du groupe dans l'entrée du gymnase (rappel : les participants entreront par le garage du local et non par l'entrée);
- L'activité sera suspendue immédiatement. Adik Cheer demandera aux personnes ayant eu accès aux installations, sur une période de 1h avant et de 2h après la présence de l'individu infecté de demeurer à la maison et de se mettre en auto-isolement pour une période de 14 jours;
- Adik Cheer All Stars informera les autorités de la santé publique locale. Ils fourniront des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et prévoir la recherche des contacts dans un but d'éviter d'étendre de la propagation du virus à une plus grande population de gens;
- Toute autre personne qui développe des symptômes sera référée à l'autorité de santé publique compétente ou le service d'assistance téléphonique pour plus de conseils à propos des tests et d'une gestion appropriée;
- L'entraînement en équipe pourra reprendre si:
 - √ Tous les membres respectent une période d'auto-isolement de 14 jours et aucune autre personne ne développe de symptômes;

√ Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre.

PROTOCOLE HORACIO

À L'ARRIVÉE



- 1 S'assurer que tous les participants ont remis le formulaire de Reconnaissance de risque à la première rencontre (idéalement complété en ligne).
- 2 S'assurer que tous les participants ont répondu verbalement en toute honnêteté au formulaire d'autodéclaration dès leur arrivée.
- 3 S'assurer que tous les participants procèdent au lavage des mains à l'entrée ou lors de d'utilisation des toilettes.
- 4 S'assurer que tous les participants respectent les espaces attitrés ainsi que les couloirs de déplacement déterminés par le club.
- 5 Mentionner les consignes et mesures d'hygiène de la direction de la santé publique :
 - A. Limiter les contacts avec votre visage;
 - B. Tousser/éternuer dans votre coude;
 - C. Se laver les mains à chaque changement d'appareil/matériel et de façon régulière;
 - D. Respecter en tout temps les mesures de distanciation avec les autres participants et entraîneurs. Voir le document des mesures de distanciation exigée. Aucune accolade, poignée de main, etc. ;
 - E. Aucun partage de matériel personnel (serviette, bouteille, etc.);

PENDANT

- 6 Être à l'affût des symptômes d'un participant. En cas de symptômes, il est de la responsabilité de « Horacio » et de son équipe d'isoler le participant jusqu'à ce qu'il soit pris en charge par son parent pour immédiatement quitter les lieux. Compléter un rapport d'accident et nettoyer tout le matériel et ce qui aurait pu être touché par le participant. Si les doutes sont confirmés, suivre les procédures du protocole en cas d'éclosion (voir la section Procédures en cas d'éclosion).
- 7 Rappeler régulièrement les règles sanitaires et consignes aux participants.
- 8 S'assurer que le 10 minutes maximum autorisé par jour pour les stunts est respecté et que les groupes de stunts ont été notés.
- 9 S'assurer que le matériel est nettoyé entre chaque participant.
- 10 S'assurer que les participants nettoient leurs mains lors des changements d'appareil/matériel.

APRÈS

- 11 S'assurer que les participants quittent le plus rapidement possible après l'entraînement. Empêcher tout rassemblement non nécessaire.
- 12 Nettoyer le matériel et les endroits les plus susceptibles d'être touchés entre chaque participant.
- 13 Laver votre équipement à votre arrivée à la maison.
- 14 Prendre une douche à votre arrivée à la maison.

Dr FCQ

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 Adik Cheer All Stars 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 Adik Cheer All Stars 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 Adik Cheer All Stars. 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 Adik Cheer All Stars 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 d'Adik Cheer All Stars 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 Adik Cheer All Stars 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

Signature du participant :

Signature du parent/tuteur/responsable légal :

FORMULAIRE D'AUTO-DÉCLARATION

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



PARTICIPANT

Nom :

Prénom :

Date :

Heure d'arrivé :

Heure de départ :

LISTE DE VÉRIFICATION QUOTIDIENNE

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

- Fièvre
- Frisson ou tremblement
- Toux
- Difficultés respiratoires
- Perte subite de l'odorat
- Perte subite du goût
- Mal de gorge
- Mal de tête
- Douleurs musculaires anormales
- Douleur thoracique
- Fatigue importante
- Perte importante d'appétit
- Maladie gastro-intestinale
- 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 ?

- Oui
- 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?

- Oui
- 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?

- Oui
- Non

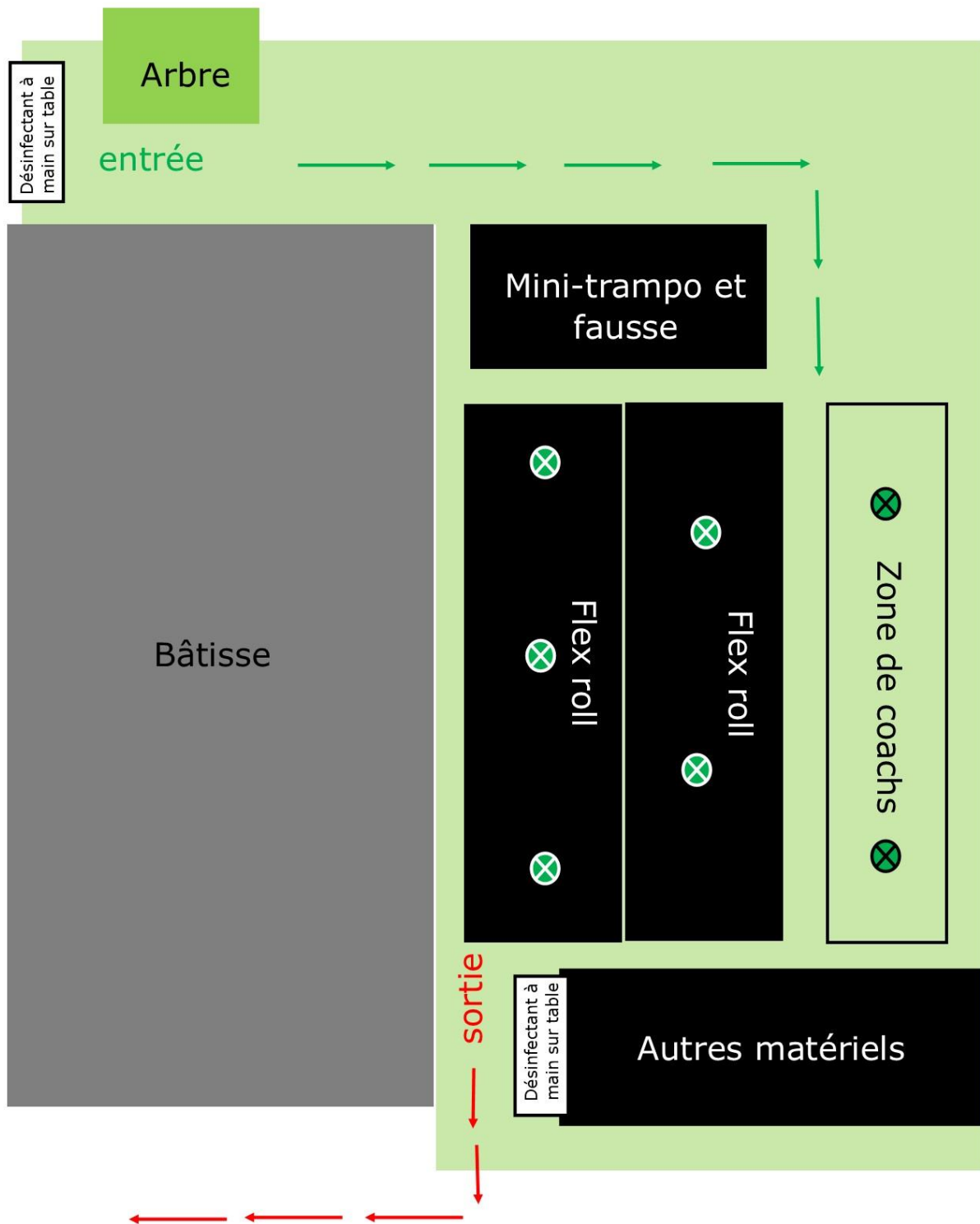
RÉSERVÉ AU MEMBRE DU PERSONNEL

Nom du membre du personnel : _____

Signature du membre du personnel : _____

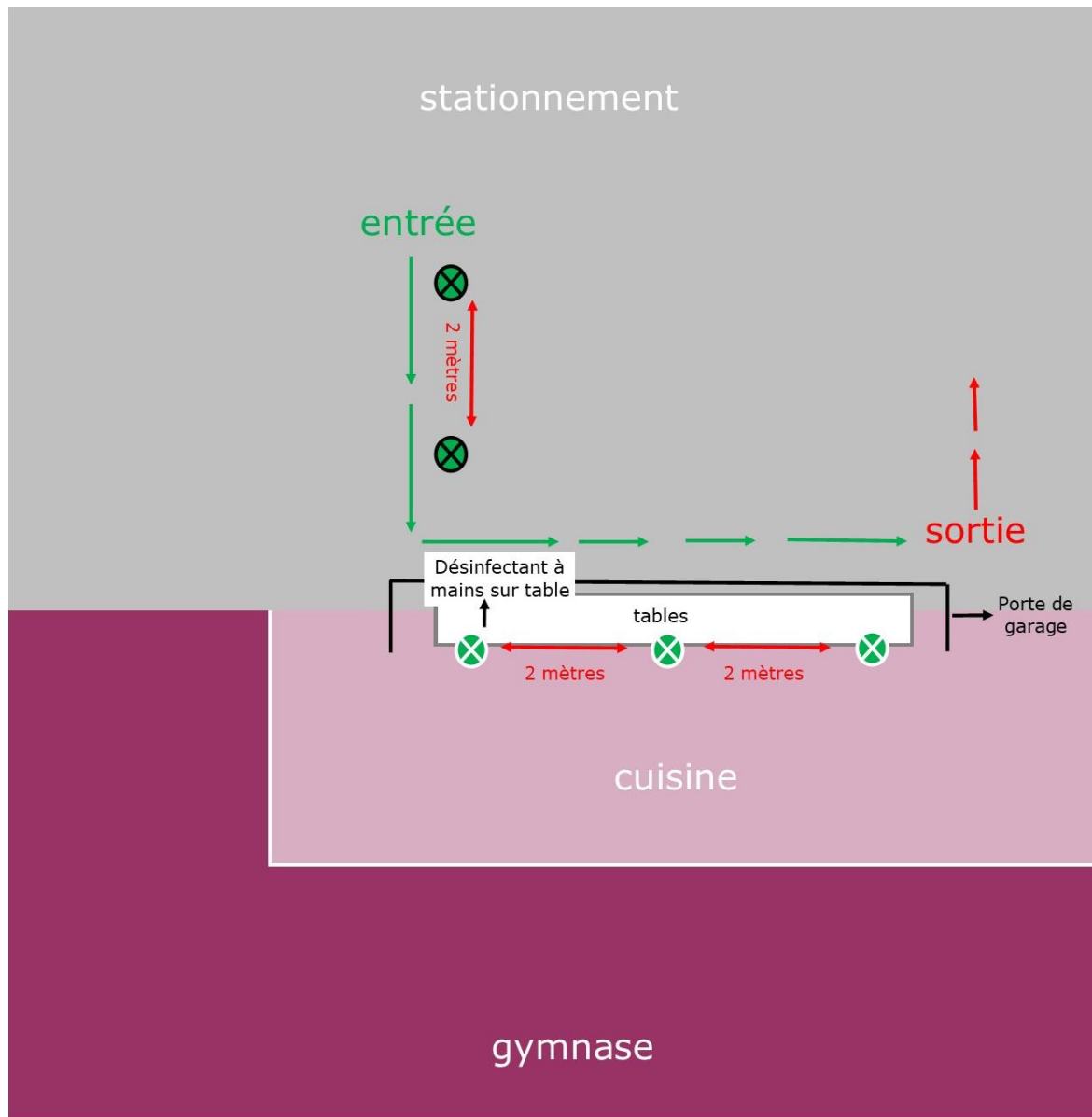
Plan du gymnase EXTÉRIEUR (si nécessaire pour la phase 4)

- Espace gazonné
- Matériel et effet personnel des participants restent dans la voiture
- Accès restreint au gymnase intérieur (sur besoin seulement)



Plan de l'accueil des participants (phase 1)

- L'entrée principale ne sera pas utilisée. La porte de garage de la cuisine fera office d'accueil.
- Des tables seront placées au bord de la porte afin de créer une limite d'accès au local.
- Les formulaires d'inscription ainsi que les paiements seront remplis d'avance. Un minimum de matériel sera accessible aux clients tel que 1 crayon (pour signature du formulaire d'auto-déclaration) et sera désinfecté après chaque utilisation.



Plan du gymnase INTÉRIEUR (phase 4)

