Guide de retour au Judo en période de Pandémie Covid-19

1er octobre 2020 / v 2.4

judo-quebec.qc.ca

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE 4

DÉCISION..... 5

INFORMATIONS GÉNÉRALES
Informations générales sur la santé, la sécurité et les mesures d'hygiènes 6

ASSURANCES 8

RESPONSABILITÉS - Responsabilités du club envers ses employés 9

COMMUNICATION 10

PHASES - Phases de Retour au Judo 11

PHASE 1 - Protocole de la phase 1 "plein air - 2 mètres" 12

PHASE 2 - Protocole de la phase 2 "dojo - 2 mètres" 14

PHASE 3 - Protocole de la phase 3 "couple unique - masque"..... 18

PHASE 4 - Protocole de la phase 4 "cellule de 4 - masque"..... 21

PHASE 5 - Protocole de la phase 5 "sans masque" 24

RESSOURCES 26

RÉFÉRENCES 27

ANNEXE 1 - Formulaire de consentement et reconnaissance de risque..... 28

ANNEXE 2 - Questionnaire de santé 30

ANNEXE 3 - Protocole d'éclosion 31

ANNEXE 4 - Désinfection de dojo et matériels 36

judo QUÉBEC

VERSIONS

Versions du document

Version	Description
1.0 - 7 juin 2020	Version originale
2.0 – 26 juin 2020	Ajout la nécessité d'amener un contenant de plastique à la phase 2 « Dojo-2 mètres » Ajout de la phase 4 « Cellule de 4 – masque » Modification du point 5 dans le formulaire de consentement et reconnaissance de risque. Les voyages au Canada sont désormais acceptés.
2.1 – 3 juillet 2020	Correction à la phase pour permettre les randoris légers.
2.2 – 7 août 2020	Ajustement pour port du masque à la phase 4 lorsque c'est possible.
2.3 – 1er sept 2020	Allègement du questionnaire de santé (annexe 2), ajout de l'obligation du port de lunette et masque pour l'entraineur (phase 4), précision port du masque pour enfants (phase 4)
2.4 – 1er oct 2020	Mise à jour du questionnaire médical en Annexe 2. Ajout de précision dans le protocole d'éclosion pour les actions à prendre en Annexe 3.

PRÉFACE

AVERTISSEMENT LÉGAL

Judo Québec a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour et provenant de sources tierces, notamment les autorités gouvernementales. Le document sera mis à jour périodiquement à mesure que la situation évolue et que de nouvelles informations sont disponibles. Ce document a pour but de fournir des informations et des conseils quant aux meilleures pratiques basées sur les informations actuelles. Il incombe toutefois à chacun d'évaluer les risques dans son environnement particulier et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour minimiser ces risques, tout en suivant les conseils et les instructions des fédérations et des autorités de santé publique et gouvernementales provinciales. En outre, il incombe à chaque individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et de déterminer le résultat de ses décisions et de ses actions.

INTRODUCTION

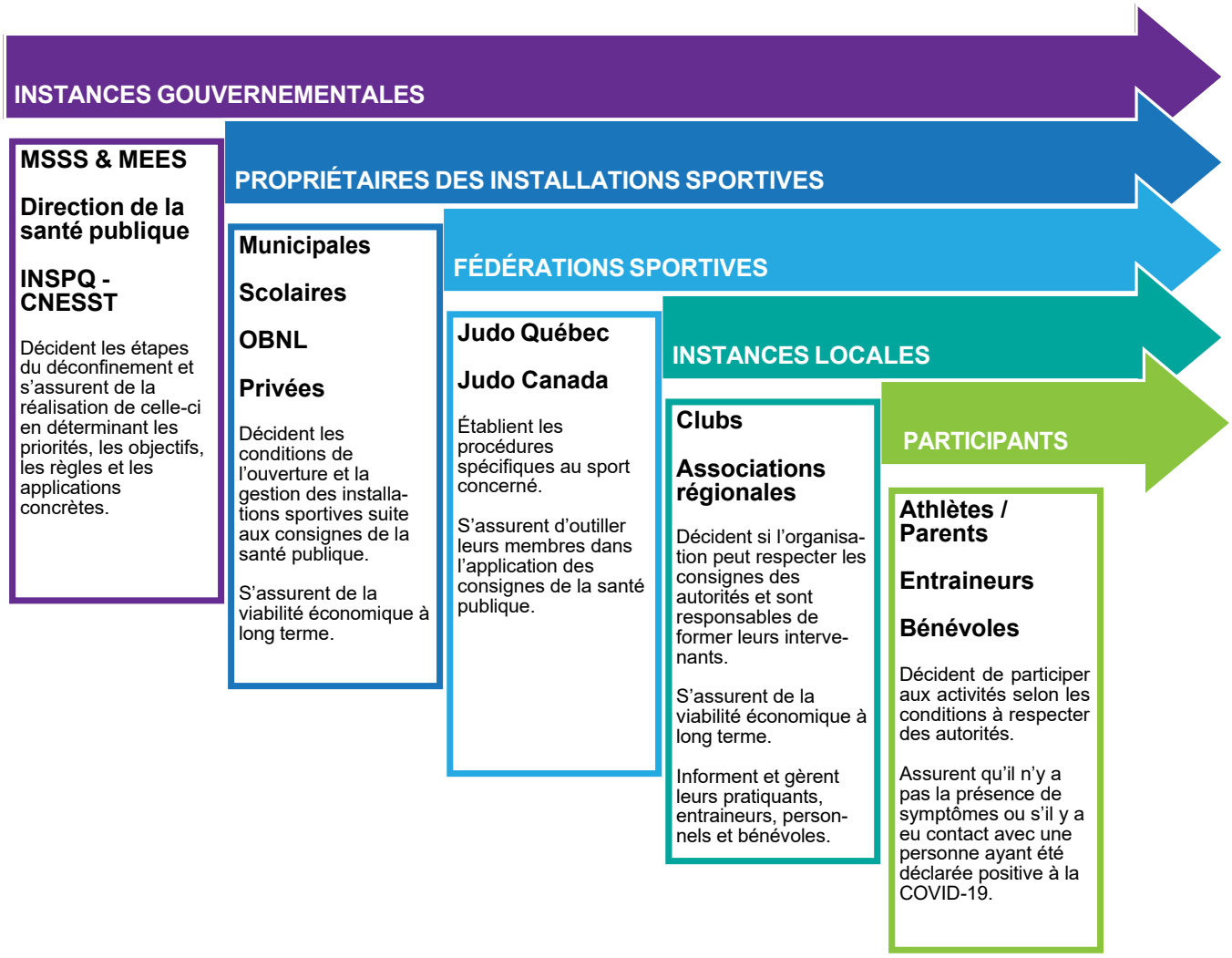
Le présent document se veut un protocole de retour à la pratique du judo dans le contexte où le virus de la covid-19 est présent dans la population. Le but de ces directives est d'atténuer le risque d'infection du Covid-19 autant que possible au niveau du club et de la population, et de respecter les consignes gouvernementales en matière de sécurité et de mesures sanitaires. Les clubs de judo désirant offrir des activités devront se conformer à toutes les exigences de ce document.

IMPORTANT, les mesures de sécurité et mesures sanitaires sont appelées à évoluer au fil du temps. Ainsi, afin de rencontrer les exigences des autorités gouvernementales, ce document évoluera donc également selon les dernières informations disponibles. Assurez-vous d'avoir la dernière version du document en main.

DÉCISION

CHAINE DÉCISIONNELLE

À partir des consignes des autorités gouvernementales, plusieurs partenaires auront des décisions importantes et évolutives à prendre dans le contexte de la pandémie Covid-19. Il est donc important de connaître le niveau de responsabilités décisionnelles de chacun des acteurs.



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LES MESURES D'HYGIÈNES

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est un type de maladie à coronavirus que l'on trouve principalement chez les animaux. Lorsque l'homme est infecté, les symptômes peuvent aller de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé a déclaré que la COVID-19 était une pandémie mondiale le 11 mars 2020. Les conséquences tragiques de ce virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada. Tous doivent faire face à de nombreux défis, incluant la communauté aquatique québécoise.

Les informations suivantes en matière de santé, de sécurité et les mesures d'hygiènes sont considérées comme applicables à toutes les étapes du cadre de retour à l'activité jusqu'à ce que les informations et les directives de des autorités gouvernementales changent. Ce document est destiné à compléter et non à remplacer les consignes gouvernementales. Les informations et les lignes directrices provinciales et municipales en matière de santé publique, doivent être respectées en tout temps et remplacent les informations ci-dessous au besoin.

Symptômes

Les symptômes d'une contamination à la COVID-19 peuvent être la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer, ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit, et de la diarrhée.

EN CAS DE DOUTE SUR DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, DEMEUREZ À LA MAISON.

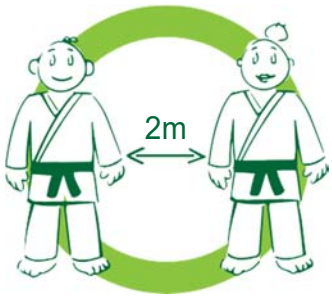
INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LES MESURES D'HYGIÈNES

Prévention

Afin de tenter d'atténuer les risques liés à la COVID-19, voici les mesures d'hygiènes à suivre pour la reprise des activités. L'objectif est d'éviter d'être infecté et de propager le virus à d'autres personnes dans la communauté.

Toute personne qui planifie aller dans un endroit public pour pratiquer son sport doit auto-évaluer son état de santé avant de se déplacer. En cas de présence de symptômes lié à la COVID-19, la pratique sportive doit être arrêtée. La personne concernée doit alors s'isoler rapidement et se référer à la section personnes symptomatiques ou malades, disponible sur le site du Gouvernement du Québec ou téléphoner au numéro dédié : 1-877-644-4545

GESTES BARRIÈRES
À FAIRE EN TOUT TEMPS POUR PRÉVÉNIR LA PROPAGATION



GARDEZ UNE DISTANCE DE 2 MÈTRES

TOUSSEZ / ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE

LAVEZ VOS MAINS RÉGULIÈREMENT

DÉSINFECTEZ LES SURFACES ET OBJETS UTILISÉS

ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIELS COMME LES BOUTEILLES

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019

ASSURANCES

Les polices d'assurance responsabilité civile générale et assurances administrateurs et dirigeants sont en vigueur, et l'ont toujours été depuis le début de la pandémie. Il n'y a eu aucun arrêt ou suspension des protections d'assurance par l'assureur. Ce sont les activités des fédérations qui étaient, ou sont encore, en suspens, car interdites par les autorités gouvernementales.

Au fur et à mesure que les autorités permettront le retour des activités sportives, celles-ci seront assurées en autant que les clubs de judo respectent les protocoles de sécurité on contexte de covid-19 mis en place dans ce document ainsi que les autres mesures de sécurité qui existaient auparavant.

Les camps de jour seront également assurés même si le judo ne peut être pratiqué comme auparavant en autant que les clubs suivent les recommandations des autorités gouvernementales en matière de camp de jour et des fédérations. Les participants au camp de jour doivent tous être membre de la fédération pour que l'assurance soit valide.

RESPONSABILITÉS DU CLUB ENVERS SES EMPLOYÉS

L'employeur a l'obligation de protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de ses travailleurs. Pour ce faire, il doit, entre autres, mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques.

Dans le contexte de la COVID-19, l'employeur doit s'assurer que les mesures de prévention habituellement mises en œuvre sont toujours adaptées. Sinon, il doit les modifier pour protéger les travailleuses et les travailleurs contre les risques de contamination.

L'employeur doit également les informer sur les risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19. Il doit également leur assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés afin que tous aient l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui leur est confié.

Afin d'accompagner les employeurs pour assurer que ceux-ci puissent remplir leur rôle convenablement, la CNESST a produit une trousse d'outils pour le secteur des sports. Cette trousse comprend :

- Un guide complet
- Une liste de vérification quotidienne
- Une affiche

IMPORTANT, Veuillez lire attentivement le guide avant la reprise des activités :

www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx

COMMUNICATION

Avant la reprise des activités, il est essentiel que tous les pratiquants et les parents soient informés des dernières directives établies par les autorités gouvernementales ainsi que des protocoles applicables dans ce document. Il est important que ces directives soient comprises et acceptées par chaque pratiquant, et les parents dans le cas de mineurs, sans quoi ils se verront refuser l'accès au club.

Dans le cas où un pratiquant présenterait l'un des symptômes liés au COVID-19, toutes les personnes ayant été en contact seront immédiatement informées. Un protocole d'éclosion doit être suivi et appliqué, voir ANNEXE-3.

Nous recommandons la création d'un plan de communication pour optimiser la planification, l'organisation et l'exécution des activités ainsi qu'un contact fréquent avec les pratiquants et parents (via courriel ou site web du club).

L'affichage, dans l'enceinte du club (phase 2-3-4), des procédures à suivre est conseillé.

PHASES DE RETOUR AU JUDO

Les protocoles présentés dans ce document respectent les lignes directrices et les directives établies par les autorités gouvernementales. Ces derniers suivent un processus de réintégration contrôlé et progressif en plusieurs phases qui aideront à minimiser le risque d'épidémie si une personne était infectée par le COVID-19. Ces différentes phases n'ont pas de durée prédéterminée, car les délais seront régis par les recommandations et les lignes directrices établies par les autorités gouvernementales.

Dans ce document, le retour progressif au judo est divisé en quatre phases en fonction de l'assouplissement graduel des exigences des autorités gouvernementales. Chaque club peut lancer ses activités à partir de la phase qui lui convient le mieux, en autant que ladite phase ait reçu l'approbation de Judo Québec en lien avec les consignes des autorités gouvernementales qui sont en vigueurs.

PHASES	Activités plein air	Pratique individuelle	Distanciation physique	Pratique encadrée en groupe	Activités intérieures
Pratique libre (décrété le 20 mai 2020)			2 mètres		
Phase 1 (décrété 8 juin 2020) "plein air - 2 mètres"			2 mètres		
Phase 2 (décrété 22 juin 2020) "Dojo - 2 mètres"			2 mètres		
Phase 3 "Couple unique - masque"			1 couple (même partenaire)		
Phase 4 "Cellule de 4 - masque"			2 couples tout semestre		
Phase 5 "Sans masque"			Contact accepté		

Nous avons élaboré 5 phases afin d'être prêt à toute éventualité mais selon les recommandations gouvernementales, il est possible que certaines phases soient outre passées, par exemple passer de la phase 2 à 4 sans passer par la phase 3. Il se pourrait également que des phases soient ajoutées ou encore que les phases à appliquer soient différentes dans certaines régions, encore une fois selon les recommandations gouvernementales. Judo Québec avisera les clubs dans tous les cas.

PHASE-I

PROTOCOLE DE LA PHASE-I
« PLEIN AIR - 2 MÈTRES »

Échéancier :

Applicable lorsque toutes ses conditions sont exigées par les autorités gouvernementales:

1. La distanciation de 2 mètres est exigée.
2. Les activités de plein air en groupe sont autorisées. Aucune activité intérieure.

Conditions sanitaires:

- Distance de sécurité sanitaire : 2 mètres.
- Limitation du nombre de pratiquants.
- Gestes barrières Covid-19.
- Seules les activités de plein air sont autorisées.
- Pas de salles de bain, douches ou toilettes autorisées à l'utilisation sur le site.
- Aucun partage d'équipement.

Activités suggérées:

- Tendoku-renshu (travail seul).
- Habiletés motrices et techniques.
- Renforcement musculaire.
- Apprentissage des Ukemi (chute).
- Postures, déplacements, coordination, mobilité, stabilité de base, taiso, etc.

Responsabilités de l'entraîneur et du club

- Déterminer au préalable un coordonnateur de l'épidémie, qui pourrait être communément appelé un «Horacio», autre que l'entraineur, qui aura pour mandat de faire respecter toutes les consignes (voir ANNEXE-3 pour la liste de ses responsabilités).
- Planifier un horaire d'entrainement qui évite le croisement des groupes et qui permet de se rendre à la zone d'entrainement à temps. Par exemple, pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
  - ° Un minimum de 5 minutes de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance.
  - ° 45 minutes de séance.
  - ° Un minimum de 5 minutes de la fin de séance pour se rendre jusqu'à la zone d'accueil.
  - ° Prévoir un minimum de 15 minutes entre les séances afin d'éviter que les différents groupes se croisent.
- Désigner un point de rassemblement où la distance sanitaire peut être respectée.
- Notez les présences des participants.
- Vérifier et récupérer à tous les débuts d'entrainements le questionnaire sur la santé du pratiquant (ANNEXE-2), OU poser verbalement toutes les questions du formulaire à chaque participant et remplir pour le participant le formulaire papier.
- Vérifier et récupérer 1 fois lors de la première séance d'entrainement le formulaire de consentement de participation aux activités dirigées (ANNEXE-1).
- Fournir un désinfectant pour les mains (gel ou liquide).
- Fournir une poubelle pour les mouchoirs en papier jetables et les détritus.
- Informer les accompagnants (max. 1 / athlète) des heures de départ et de retour.
- Suivre la procédure d'éclosion (ANNEXE 3) dans le cas où :
  - ° Un de vos pratiquants présente des symptômes pendant l'entrainement. OU
  - ° Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entrainements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.

PHASE-I

Mesures sanitaires

AVANT de se rendre sur la zone d'entraînement

- Se doucher et avoir les cheveux lavés.
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, …).
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Être allé aux toilettes.
- Évitez autant que possible les transports en commun.
- Portez un masque dans les transports en commun si vous ne pouvez pas les éviter.
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le site de pratique et éviter les phases d'habillage et de rhabillage.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

PENDANT la séance

- L'enseignant attribue une aire par pratiquant en respectant la distance sanitaire.
- Le pratiquant se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires.
- Les pratiquants quittent la zone en respectant la distance sanitaire requise.
- Aucun partage d'équipement n'est permis. (exemple, si des bandes élastiques sont utilisées dans l'entrainement, le seul même athlète doit utiliser la même bande élastique pendant tout l'entrainement et celle-ci doit être désinfectée à la fin de l'entrainement.)
- Si pour une raison importante, l'entraineur ou autre personnel doit se rapprocher à moins de 2 mètres d'une autre personne, alors le port du masque est obligatoire.

APRÈS l'entrainement arrivant à son domicile

- Tout accompagnant doit arriver sur le lieu de l'activité 5 minutes avant la fin de la session et attendre à un endroit éloigné tout en respectant la distance de sécurité avec les autres accompagnants.
- Le pratiquant devra prendre sa douche.
- Il devra mettre ses vêtements sportifs et judogis au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).

PHASE-2

PROTOCOLE DE LA PHASE 2
« DOJO-2 MÈTRES »

Échéancier :

Applicable lorsque toutes ses conditions sont exigées par les autorités gouvernementales:

1. La distanciation de 2 mètres est exigée.
2. Les activités intérieures en groupe sont autorisées.

Conditions sanitaires:

- Distance de sécurité sanitaire : 2 mètres.
- Espace d'entraînement alloué en fonction de l'âge.
- Gestes barrières Covid-19.
- Pas de salles de bain, douches ou toilettes autorisées à l'utilisation sur le site.
- Aucun partage d'équipement.
- Port du masque à l'entrée du bâtiment où réside le dojo et lors des exercices avec déplacement.

Activités suggérées:

- Tendoku-renshu (travail seul).
- Habiletés motrices et techniques.
- Renforcement musculaire.
- Apprentissage des Ukemi (chute).
- Postures, déplacements, coordination, mobilité, stabilité de base, taiso, etc.

Responsabilités de l'entraîneur et du club

En amont :

- Déterminer au préalable un coordonnateur de l'épidémie, qui pourrait être communément appelé un « Horacio », autre que l'entraineur, qui aura pour mandat de faire respecter toutes les consignes. (voir ANNEXE-3 pour la liste de ses responsabilités).
- Suivre la procédure d'éclosion (ANNEXE-3) dans les cas où :
  - ° Un de vos pratiquants présentent des symptômes pendant l'entrainement.
    Ou
  - ° Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entrainements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.
- Planifier un horaire d'entrainement qui évite le croisement des groupes et qui permet de se rendre à la zone d'entrainement à temps. Par exemple, pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
  - ° Un minimum de 5 minutes de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance.
  - ° 45 minutes de séance.
  - ° Un minimum de 5 minutes de la fin de séance pour se rendre jusqu'à la zone d'accueil.
  - ° Prévoir un minimum de 15 minutes entre les séances afin d'éviter que les différents groupes se croisent.

PHASE-2

À l'accueil du dojo :

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne adulte désignée par le club, portant un masque et des gants jetables.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif ou tout autre moyen bien visible) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 2m des autres.
- Lavage des mains et des pieds à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil.
- Fournir une poubelle pour les mouchoirs en papier jetables et les détritus.
- Vérifier le port du masque.
- Notez les présences des participants.
- Vérifier et récupérer à tous les débuts d'entrainements le questionnaire sur la santé du pratiquant (ANNEXE-2), OU poser verbalement toutes les questions du formulaire à chaque participant et remplir le formulaire pour lui.
- Vérifier et récupérer 1 fois lors de la première séance d'entrainement formulaire de consentement de participation aux activités dirigées (ANNEXE 1).
- Informer les accompagnants (max. 1 / athlète) des heures de départ et de retour.

Entre les entrainements :

- Un nettoyage/désinfection du tatami et du matériel utilisé doit être réalisé avant et après chacune des séances.

PHASE-2

Mesures sanitaires

AVANT de se rendre au dojo

- Se doucher et avoir les cheveux lavés.
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, …).
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Être allé aux toilettes.
- Évitez autant que possible les transports en commun.
- Portez un masque lors de son entrée dans le bâtiment où réside le dojo.
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le site de pratique et éviter les phases d'habillage et de rhabillage.
- Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau, un contenant de plastique assez grand pour y déposer un masque et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant.

PENDANT la séance

- Afin de respecter la distance sanitaire, l'enseignant attribue pour chaque pratiquant une aire délimitée par :
  - ° 4 mètres carrés pour les 11 ans et moins
  - ° 9 mètres carrés (4.5 tatamis de 2mx1m) pour les 12 ans et plus.
- Le pratiquant se rend dans sa zone avec sa bouteille d'eau. Il y restera tout au long de la séance.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires.
- Les pratiquants quittent la zone en respectant la distance sanitaire requise.
- Aucun partage d'équipement n'est permis. (exemple, si des bandes élastiques sont utilisées dans l'entrainement, le seul même athlète doit utiliser la même bande élastique pendant tout l'entrainement et celle-ci doit être désinfectée à la fin de l'entrainement.)
- L'accompagnant ne peut pas rester sur les lieux.
- Le port du masque est obligatoire lors des exercices nécessitant des déplacements à l'intérieur de l'aire attribuée à chacun. Ainsi il est recommandé de faire tous les exercices avec déplacements dans le même bloc d'exercices et les exercices sans déplacement dans l'autre bloc afin d'éviter l'installation/désinstallation du masque. Lors du bloc d'exercices sans déplacement, le masque devra être déposé dans le contenant de plastique du participant de façon à éviter tout contact entre le masque et le tatami.
- Si pour une raison importante, quiconque doit se rapprocher à moins de 2 mètres d'une autre personne, alors le port du masque est obligatoire pour ces 2 personnes.
- À la fin de l'entrainement,
  - ° le pratiquant se masse les mains et les pieds avec du gel hydro-alcoolique avant de remettre ses chaussures.
  - ° Il revêt son survêtement par-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre son accompagnant.

judo QUÉBEC

PHASE-2

Mesures sanitaires

APRÈS l'entrainement

- Tout accompagnant doit arriver sur le lieu de l'activité 5 minutes avant la fin de la session, et attendre à un endroit désigné tout en respectant la distance de sécurité avec les autres accompagnants.
- Le pratiquant devra prendre sa douche dès son arrivée au domicile.
- Il devra mettre ses vêtements sportifs et judogis au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau et son contenant de plastique.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).

PHASE-3

PROTOCOLE DE LA PHASE 3
« COUPLE UNIQUE - MASQUE»

Échéancier :

Applicable lorsque toutes ses conditions sont exigées par la Direction de la santé publique:

1. La distanciation de 2 mètres est assouplie pour permettre d'être en contact avec 1 seule personne.
2. Les activités intérieures en groupe sont autorisées.

Conditions sanitaires:

- Distance de sécurité sanitaire : 2 mètres pour tous à l'exception de son partenaire unique pour toute la durée de l'entrainement.
- Espace d'entraînement alloué.
- Gestes barrières Covid-19.
- Port du masque .
- Pas de salles de bain, douches ou toilettes autorisées à l'utilisation sur le site.

Activités suggérées:

- Geiko de coopération et d'opposition en tashi waza privilégiés
- Pas de randori.
- Tout exercice qui permet de respecter l'hygiène respiratoire et les gestes barrières.

Responsabilités de l'entraîneur et du club

En amont :

- Déterminer au préalable un coordonnateur de l'épidémie, qui pourrait être communément appelé un « Horacio », autre que l'entraineur, qui aura pour mandat de faire respecter toutes les consignes. (voir ANNESE-3 pour la liste de ses responsabilités).
- Suivre la procédure d'éclosion (ANNEXE-3) dans les cas où :
  - ° Un de vos pratiquants présentent des symptômes pendant l'entrainement.
    Ou
  - ° Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entrainements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.
- Planifier un horaire d'entrainement qui évite le croisement des groupes et qui permet de se rendre à la zone d'entrainement à temps. Par exemple, pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
  - ° Un minimum de 5 minutes de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance.
  - ° 45 minutes de séance.
  - ° Un minimum de 5 minutes de la fin de séance pour se rendre jusqu'à la zone d'accueil.
  - ° Prévoir un minimum de 15 minutes entre les séances afin d'éviter que les différents groupes se croisent

PHASE-3

À l'accueil du dojo :

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne adulte désignée par le club, portant un masque et des gants jetables.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif ou tout autre moyen bien visible) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 2m des autres.
- Lavage des mains et des pieds à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil.
- Fournir une poubelle pour les mouchoirs en papier jetables et les détritus.
- Vérifier le port du masque.
- Notez les présences des participants.
- Vérifier et récupérer à tous les débuts d'entrainements le questionnaire sur la santé du pratiquant (ANNEXE-2), OU poser verbalement toutes les questions du formulaire à chaque participant et remplir le formulaire papier pour le participant.
- Vérifier et récupérer 1 fois lors de la première séance d'entrainement formulaire de consentement de participation aux activités dirigées (ANNEXE-1).
- Informer les accompagnants (max. 1 / athlète) des heures de départ et de retour.

Entre les entrainements :

- Un nettoyage/désinfection du tatami et du matériel utilisé doit être réalisé avant et après chacune des séances.

PHASE-3

Mesures sanitaires

AVANT de se rendre au dojo

- Se doucher et avoir les cheveux lavés.
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, …).
- S'assurer d'avoir un masque pour l'entrainement.
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Être allé aux toilettes.
- Évitez autant que possible les transports en commun.
- Portez un masque lors de son entrée dans le bâtiment où réside le dojo.
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le site de pratique et éviter les phases d'habillage et de rhabillage.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

PENDANT la séance

- Afin de respecter la distance sanitaire, l'enseignant attribue pour chaque pratiquant une aire délimitée par :
  - ° 8 mètres carrés pour les 11 ans et moins
  - ° 16 mètres carrés (8 tatamis de 2mx1m) pour les 12 ans et plus.
- Porter le masque pendant l'entrainement lors de la pratique en couple.
- Le pratiquant se rend dans sa zone avec sa bouteille d'eau. Il y restera tout au long de la séance.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires.
- L'accompagnant ne peut pas rester sur les lieux.
- Les pratiquants quittent la zone en respectant la distance sanitaire requise.
- Le partage d'équipement est permis entre les utilisateurs mais il doit être désinfecté entre les entrainements.
- L'accompagnant ne peut pas rester sur les lieux.
- À la fin de l'entrainement,
  - ° le pratiquant se masse les mains et les pieds avec du gel hydro-alcoolique avant de remettre ses chaussures.
  - ° Il revêt son survêtement par-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre son accompagnant.

APRÈS l'entrainement

- Tout accompagnant doit arriver sur le lieu de l'activité 5 minutes avant la fin de la session, et attendre à un endroit désigné tout en respectant la distance de sécurité avec les autres accompagnants.
- Le pratiquant devra prendre sa douche dès son arrivée au domicile.
- Il devra mettre ses vêtements sportifs et judogis au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).

PHASE 4

PROTOCOLE DE LA PHASE 4
« CELLULE DE 4 - MASQUE»

Échéancier :

Applicable lorsque toutes ses conditions sont exigées par la Direction de la santé publique:

1. La distanciation de 2 mètres est assouplie pour permettre d'être en contact avec le même groupe de 4 personnes pendant tout le semestre.
2. Les activités intérieures en groupe sont autorisées.

Conditions sanitaires:

- Distance de sécurité sanitaire : 2 mètres pour tous à l'exception du groupe de 4 personnes pendant tout le semestre.
- Espace d'entraînement dédié.
- Port du masque et lunette de protection en tout temps par l'entraineur.
- Port du masque obligatoire lorsque l'exercice le permet sauf pour les enfants de 4e année et moins.
- Pas de vestiaire sauf utliisation de la toilette.

Activités suggérées:

- Geiko de coopération et d'opposition en tashi waza privilégiés
- Randoris légers.
- Tout exercice qui permet de respecter l'hygiène respiratoire et les gestes barrières.

Responsabilités de l'entraîneur et du club

En amont :

- Déterminer au préalable un coordonnateur de l'épidémie, qui pourrait être communément appelé un « Horacio », autre que l'entraineur, qui aura pour mandat de faire respecter toutes les consignes. (voir ANNEXE-3 pour la liste de ses responsabilités).
- Suivre la procédure d'éclosion (ANNEXE-3) dans les cas où :
  - ° Un de vos pratiquants présentent des symptômes pendant l'entrainement.
    Ou
  - ° Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entrainements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.
- Planifier un horaire d'entrainement qui évite le croisement des groupes et qui permet de se rendre à la zone d'entrainement à temps. Par exemple, pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
  - ° Un minimum de 5 minutes de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance.
  - ° 45 minutes de séance.
  - ° Un minimum de 5 minutes de la fin de séance pour se rendre jusqu'à la zone d'accueil.
  - ° Prévoir un minimum de 15 minutes entre les séances afin d'éviter que les différents groupes se croisent

PHASE-4

À l'accueil du dojo :

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne adulte désignée par le club, portant un masque et des gants jetables.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif ou tout autre moyen bien visible) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 2m des autres.
- Lavage des mains et des pieds à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil.
- Fournir une poubelle pour les mouchoirs en papier jetables et les détritus.
- Vérifier le port du masque.
- Notez les présences des participants.
- Vérifier et récupérer à tous les débuts d'entrainements le questionnaire sur la santé du pratiquant (ANNEXE-2), OU poser verbalement toutes les questions du formulaire à chaque participant et remplir le formulaire papier pour le participant.
- Vérifier et récupérer 1 fois lors de la première séance d'entrainement formulaire de consentement de participation aux activités dirigées (ANNEXE-1).
- Informer les accompagnants (max. 1 / athlète) des heures de départ et de retour.

Entre les entrainements :

- Un nettoyage/désinfection du tatami et du matériel utilisé doit être réalisé avant et après chacune des séances.

PHASE-4

Mesures sanitaires

AVANT de se rendre au dojo

- Se doucher et avoir les cheveux lavés.
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, …).
- S'assurer d'avoir son masque sauf pour les enfants de 4e année du primaire et moins.
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Être allé aux toilettes.
- Évitez autant que possible les transports en commun.
- Portez un masque lors de son entrée dans le bâtiment où réside le dojo.
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le site de pratique et éviter les phases d'habillage et de rhabillage.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

PENDANT la séance

- Afin de respecter la distance sanitaire, l'enseignant attribue pour chaque cellule de 4 (toujours les mêmes 4 personnes à chaque cours) une aire délimitée par :
  - ° 16 mètres carrés (8 tatamis de 2mx1m) pour les cellules de 11 ans et moins
  - ° 20 mètres carrés (10 tatamis de 2mx1m) pour les cellules de 12 ans et plus.
- Pour les pratiquants, porter le masque pendant l'entrainement lorsque l'exercice le permet.
- Le pratiquant se rend dans sa zone avec sa bouteille d'eau. Il y restera tout au long de la séance.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires.
- Le port du masque et lunettes protectrices est obligatoire en tout temps pour les entraineurs.
- Les pratiquants quittent la zone en respectant la distance sanitaire requise.
- Le partage d'équipement est permis entre les utilisateurs mais il doit être désinfecté entre les entrainements.
- L'accompagnant peut rester sur les lieux s'il peut demeurer à plus de 1.5 mètres des autres.
- À la fin de l'entrainement,
  - ° le pratiquant se masse les mains et les pieds avec du gel hydro-alcoolique avant de remettre ses chaussures.
  - ° Il revêt son survêtement par-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre son accompagnant.

APRÈS l'entrainement

- Tout accompagnant doit arriver sur le lieu de l'activité 5 minutes avant la fin de la session, et attendre à un endroit désigné tout en respectant la distance de sécurité avec les autres accompagnants.
- Le pratiquant devra prendre sa douche dès son arrivée au domicile.
- Il devra mettre ses vêtements sportifs et judogis au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).

PHASE-5

PROTOCOLE DE LA PHASE 5
« SANS MASQUE»

Échéancier :

Applicable lorsque toutes ses conditions sont exigées par la Direction de la santé publique:
1. La distanciation de 2 mètres n'est plus requise.

Conditions sanitaires:
- Gestes barrières Covid-19.
- Port du masque n'est plus obligatoire
- L'utilisation des vestiaires est permise

Activités suggérées
- Aucune restriction

Responsabilités de l'entraîneur et du club

En amont :
- Suivre la procédure d'éclosion (ANNEXE-3) dans le cas où
  - ° Un de vos pratiquants présentent des symptômes pendant l'entrainement.
  - ° Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entrainements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.

À l'accueil du dojo :
- Lavage des mains et des pieds à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil.
- Fournir une poubelle pour les mouchoirs en papier jetables et les détritus
- Notez les présences des participants.
- Vérifier et récupérer à tous les débuts d'entrainements le questionnaire sur la santé du pratiquant (ANNEXE-2)
- Vérifier et récupérer 1 fois lors de la première séance d'entrainement formulaire de consentement de participation aux activités dirigées (ANNEXE-1).

Nettoyage des tatamis :
- Un nettoyage/désinfection du tatami et du matériel utilisé doit être réalisé à chaque jour où le dojo a été utilisé.

PHASE-5

Mesures sanitaires

AVANT de se rendre au dojo

- Se doucher et avoir les cheveux lavés.
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, …).
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Être allé aux toilettes.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

PENDANT la séance

- Aucune restriction

APRÈS l'entrainement

- Le pratiquant devra prendre sa douche.
- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).

RESSOURCES

Judo Québec procède à la construction d'une banque d'exercices pour outiller les clubs et entraîneurs dans la préparation d'entraînements avec distanciation.

www.judo-quebec.qc.ca/membres/judokas/entrainementmaison/

Gouvernement du Québec
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Gouvernement du Canada
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/nettoyage-desinfection-espaces-publics.html

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19.html

Organisation mondial de la santé (OMS)
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332167/WHO-2019-nCoV-Disinfection-2020.1-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CNESST
www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx

Sport Aide
www.sportaide.ca/covid19/

RÉFÉRENCES

Gouvernement du Québec (2020). La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec. Canada. www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Institut du judo. Fédération française de judo jujitsu et disciplines associées (2020). Protocole FFJDA pour des activités judo jujitsu en toute sécurité, France.

Judo Canada. Lignes directrices du retour au judo post covod-19. 29 mai 2020. Canada

Fédération Internationale de Judo. Protocoles Recommandés pour la Reprise des Activités de Judo dans des Conditions Sécuritaires Pendant la Pandémie de Covid-19, mai 2020.

ANNEXE-I

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DIRIGÉES

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. Judo Québec et ses membres, dont (nom du club) 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 Judo Québec et 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 Judo Québec ou de _____(Nom du Club)_____. 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 Judo Québec ou de _____(Nom du Club)_____ 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 Judo Québec (ou de _____(Nom du Club)_____) durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.

5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur du Canada 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 Judo Québec ou de _____ durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

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

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

_____
Nom du participant (lettres moulées)

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

_____
Signature du participant

_____
Signature du parent / tuteur / responsable légal

Lieu / Date: _____

ANNEXE-2

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Nom : _____

Club : _____

Date et heure de l'entrainement : _____

Enseignant : _____

Avez-vous remarqué l'un des symptômes suivants au cours des derniers 24h ?

	Symptômes	Oui	Non
1	Température corporelle supérieure 38.1 °C enfant ou 38.0 °C pour adulte		
2	Nouvelle toux ou aggravation d'une toux		
3	Perte d'appétit importante		
4	Apparition soudaine d'un essoufflement ou difficulté à respirer		
5	Apparition soudaine de vomissements et / ou de diarrhée et/ou nausée		
6	Apparition soudaine de douleurs musculaires		
7	Maux de ventre		
7	Mal de gorge		
8	Fatigue intense sans cause connue		
9	Nez qui coule ou nez bouché		
10	Perte soudaine d'odorat sans congestion nasale		

Les affirmations suivantes sont-elles vraies pour vous ?

		Oui	Non
A	Au cours des 14 derniers jours, avez-vous été en contact direct avec une personne déclarée infectée par le Covid-19 ?		
B	Avez-vous voyagé à l'extérieur du Canada au cours des derniers 14 jours ?		

Si vous avez indiquez OUI à l'un des 10 symptômes ou affirmations, vous devez rester chez vous. 24h après l'apparition des premiers symptômes, vous devez compléter le formulaire d'auto-évaluation: https://covid19.quebec.ca/surveys/cdd2/introduction

Je reconnais que

☐ Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité,

☐ Si au cours des 14 derniers jours j'ai eu des symptômes pendant plus de 24h faisant suspecter une infection à la COVID-19 et que je n'ai pas passé de test d'autoévaluation ou de dépistage, alors il y a eu plus de 10 jours depuis les premiers symptomes ET vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48h ET vos symptômes se sont améliorés depuis au moins 24h (excluant la toux ou perte d'odorat qui peuvent duréer plus longtemps).

_____

Signature pratiquant / parent

ANNEXE-3

PROTOCOLE D'ÉCLOSION

ANNEXE-3

Le coordonnateur de l'épidémie au sein du club

Chaque club doit obligatoirement nommé (administrateur/entraineur/bénévole) un coordonnateur de la pandémie, communément appelé "Horacio" au sein du club.

Le rôle de cette personne consistera à s'assurer que le club de judo reste un endroit sûr pour s'entrainer et qu'il ne devienne pas un foyer potentiel de l'épidémie. Pour cela, cette personne devra veiller à ce que les réglementations/politiques/directives soient bien appliquées.

- Cette personne aura la responsabilité de s'assurer que toutes les étapes du plan d'action d'urgence ont bien été respectées en cas de présomption d'infection au COVID-19 au sein du club (y compris le cas d'une personne qui partage le même foyer que l'un des membres du club).
- Cette personne aura la responsabilité de s'assurer que l'individu présumé aura informé l'établissement dans lequel le club est situé (si nécessaire).
- Cette personne aura la responsabilité de communiquer tout ajustement apporté aux procédures ou au plan d'entrainement.
- Cette personne aura la responsabilité de s'assurer que les parties prenantes ont été contactées.
- Cette personne aura la responsabilité du suivi de tous les cas de COVID-19 répertoriés.

Coordonnées du coordonnateur de l'épidémie :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____

Plan d'action d'urgence - dans le cas d'une infection confirmée ou potentielle à la COVID-19

Veuillez noter que les deux scénarios décrits ci-après sont des exemples qui devront être ajustés en fonction des besoins de votre club/situation.

Toute personne qui a participé à un entrainement ou qui a été présente dans l'enceinte du club et qui découvre:
1- qu'elle présente des symptômes liés au COVID-19 accordément au questionnaire de santé (1 symptôme majeur ou 2 symptômes mineurs), OU
2- qu'elle a été en contact directe avec une personne infectée à la COVID-19

est tenue de le signaler au coordonnateur de l'épidémie, communément appelé « Horacio» au sein du club de judo. Les actions suivantes seront alors déployées:

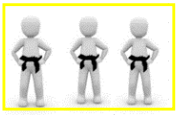
ANNEXE-3

Pendant l'entrainement

Si une personne commence à se sentir mal lors d'un entrainement, le plan suivant sera mis en œuvre :

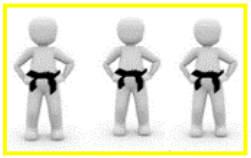
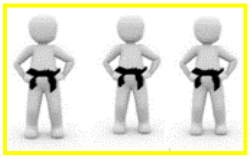
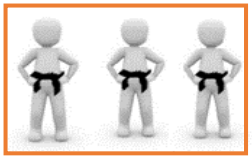
1. L'individu doit arrêter l'entrainement immédiatement.
   - Déplacer la personne dans la zone d'isolement et lui faire porter un masque.
   - Assurez-vous que la personne n'est pas en détresse respiratoire, si c'est le cas, contactez les services médicaux d'urgence pour obtenir de l'aide. Le cas échéant, et si l'équipement est disponible, un soutien en oxygène peut être fourni conformément aux directives (Secours et Soins Préhospitaliers aux traumatisés) ou aux recommandations du soutien médical d'urgence.
   - Fournir les premiers soins (si nécessaire).
2. Contactez les parents/tuteurs si la personne est mineure. Faites en sorte que la personne soit prise en charge immédiatement.
3. Avertir le coordonnateur de l'épidémie au sein du club (voir les détails ci-dessous).
4. Évacuez la pièce/le dojo et désinfectez.
5. Mettre en place les actions énumérées dans le tableau "Judoka présentant des symptômes"
6. Contactez le centre d'information COVID (1-877-644-4545) afin de s'informer des directives à suivre.
   - La personne qui a présenté des symptômes devra suivre toutes les recommandations / directives données par les professionnels de la santé.
     i. L'individu devra se mettre en isolement préventif.
     ii. S'assurer que l'individu ainsi que ceux qui résident dans le même foyer sont conscients de ce qu'ils ont le droit et pas le droit de faire pendant la période de quarantaine.
   - Assurez-vous que la personne dispose d'un moyen de transport jusqu'à son domicile (aucun transport public n'est autorisé).
7. Déterminez si certaines mesures devront être ajustées avant de poursuivre les entrainements.
8. Communiquez les informations à toutes les parties prenantes.

Judoka présentant des symptômes

Judoka présentant des symptômes (accordément au questionnaire de santé)	**Judokas(s) en contact direct avec le judoka présentant des symptômes**
Judoka **Actions:** - Se mettre en **isolement préventif** immédiatement. - Avertir le «Horacio» de son club. - Après 24 heures suivant les premiers symptômes: - Effectuer le test d'auto-évaluation: https://covid19.quebec.ca/surveys/cdd2/introduction - Contacter le centre d'information COVID (1-877-644-4545) - Aviser le "Horacio" du club du résultat du test d'auto-évaluation. - Si un test de dépistagre est nécessaire, avisez par la suite le Horacio du résultat du test de dépistage. - Si le résultat du test de dépistage est négatif, vous pouvez cesser votre isolement préventif et retourner à vos activités.	**Membres de la cellule**  **Actions**: - Si le résultat du test d'auto-évaluation du judoka présentant les symptômes indique qu'il doit effectuer un test de dépistage de la covid alors les membres de la cellule doivent cesser la pratique du judo (les activités régulières membres de la cellule peuvent se poursuivre) jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka présentant les symptômes. Ensuite, si le test du judoka présentant les symptômes est : - négatif: les judokas peuvent recommencer le judo. - positif: il faut se référer au cas du "Judoka" infectée dans le tableau "Éclosion et actions à prendre". - Surveillez vos symptômes.

ANNEXE-3

Éclosion hors entrainement et actions à prendre

Personne infectée à la COVID : 1er NIVEAU	Personne(s) en contact direct : 2e NIVEAU	Personne(s) en contact indirect : 3e NIVEAU
 Non-judoka (donc en provenance d'un autre milieu)	**Judoka** **Actions**: - Se mettre en **isolement préventif** immédiatement. - Avertir le «Horacio» de son club - Se faire tester le plus rapidement possible. - L'isolement préventif est d'une durée de *14 jours* à partir du dernier contact avec la personne infectée et avec absence de symptôme, même avec un test négatif. - Surveillez vos symptômes. - Aviser le "Horacio" du club du résultat du test aussitôt.	**Membres de la cellule**  **Actions**: - Si le **judoka du 2e niveau n'a pas de symptôme**: cesser la pratique du judo jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. - Si le **judoka du 2e niveau a des symptômes**: se mettre en isolement préventif jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. Ensuite, si le test du judoka de 2e niveau est : - négatif: l'arrêt du judo sera pour 7 jours depuis le dernier contact avec le judoka du 2e niveau. - positif: il faut se référer au cas du "Judoka" infectée dans ce tableau.
 Personne habitant à la même résidence qu'un judoka	**Judoka habitant à la même résidence** **Actions**: - Se mettre en **isolement préventif** immédiatement. - Avertir le «Horacio» de son club. - Se faire tester le plus rapidement possible. - ATTENTION, les consignes ne sont pas les mêmes lorsque ce judoka habite avec un cas confirmé : - Si le judoka ne développe aucun symptôme, l'isolement préventif est d'une durée de *14 jours* après le début de l'application des mesures recommandées par la Santé publique OU *14 jours* après la levée de l'isolement du cas, si les mesures recommandées n'ont pas été appliquées par la Santé publique (voir la référence dans les notes). - Aviser le "Horacio" du club du résultat du test aussitôt.	**Membres de la cellule**  **Actions**: - Si le judoka du 2e niveau **n'a pas de symptôme**: cesser la pratique du judo jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. - Si le judoka du 2e niveau **a des symptômes**: se mettre en isolement préventif jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. Ensuite, si le test du judoka de 2e niveau est : - négatif: l'arrêt du judo sera pour 7 jours depuis le dernier contact avec le judoka du 2e niveau. - positif: il faut se référer au cas du "Judoka" infectée dans ce tableau. - Surveillez vos symptômes.
 Judoka	**Membres de la cellule**  **Actions**: - Se mettre en **isolement préventif** immédiatement. - Avertir le «Horacio» de son club. - Se faire tester le plus rapidement possible. - L'isolement préventif est d'une durée de *14 jours* à partir du dernier contact avec le judoka infectée et avec absence de symptômes, même avec un test négatif. - Surveillez vos symptômes. - Aviser le "Horacio" du club du résultat du test aussitôt.	**Judoka habitant à la même résidence qu'un membre de la cellule du 2e niveau** **Actions**: - Si le judoka du 2e niveau **n'a pas de symptôme**: cesser la pratique du judo jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. - Si le judoka du 2e niveau **a des symptômes**: se mettre en isolement préventif jusqu'à l'obtention du résultat du test du judoka de 2e niveau. Ensuite, si le test du judoka de 2e niveau est : - négatif: l'arrêt du judo sera pour 14 jours pour la même période que le membre de la cellule au 2e niveau. - positif: il faut se référer au cas du "Personne habitant à la même résidence" infectée dans ce tableau. - Surveillez vos symptômes.

En cas d'apparition de symptômes accordément au questionnaire de santé (1 symptôme sévère ou 2 symptômes légers): référez vous au tableau "Judoka présentant des symptômes"

Notes:

1) Ces situations représentent des exemples possibles de contamination, d'autres situations pourraient survenir.
2) Référence: https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19/
3) Il est très important de contacter le «Horacio» de votre club afin qu'il ait toutes les informations en main.
4) Si vous êtes mis en isolement préventif par votre institution scolaire, cela correspond au 1er cas "Non-judoka" infectée.

ANNEXE-4

DÉSINFECTION DE DOJO ET MATÉRIELS

ANNEXE-4

DÉSINFECTION DE DOJO ET MATÉRIELS

Composition des kits de nettoyage de club (non exhaustif)

- Lingettes désinfectantes
- Bombes aérosol désinfectantes
- Pulvérisateurs de produit désinfectant
- Bidons de produit désinfectant
- Essuie-tout et chiffons de nettoyage
- Seaux pour nettoyage
- Gants jetables en latex

Fréquence de nettoyage

<table>
<tr><th></th><th>Phase-1
Plein air - 2m</th><th>Phase-2
Dojo - 2m</th><th>Phase-3 et 4
Couple - masque</th><th>Phase-5
Sans masque</th></tr>
<tr><td>Tatamis</td><td>N/A</td><td colspan="2">Après chaque entrainement</td><td>1 fois
par jour</td></tr>
<tr><td>Matériel d’entrainement (bande élastique, ballons, …)</td><td colspan="2">Matériel individuel seulement</td><td colspan="2">Peut être partagé.
Nettoyage entre chaque entrainement</td></tr>
<tr><td>Judogi et vêtements sportifs</td><td colspan="4">Après chaque entrainement</td></tr>
</table>