



## Introduction

Le présent document est destiné aux propriétaires d'installations sportives et leurs employés, les organisations sportives, les bénévoles, les officiels et les arbitres, les entraîneurs et les instructeurs. Il donne un aperçu des risques éventuels liés à la COVID 19 en milieu de travail.

Dans tous les cas, les directives des autorités locales de santé publique doivent être suivies et des pratiques générales de prévention de la COVID 19 doivent être mises en œuvre, comme l'indique dans « [Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19](#) »

## Facteurs de risque des activités sportives

La participation à une activité sportive, que ce soit à titre de joueur, d'entraîneur, d'instructeur, d'officiel, de travailleur, de bénévole, de spectateur ou autre, peut occasionner des contacts étroits avec d'autres personnes, une situation qui peut accroître le risque de transmission de la COVID-19 en l'absence de mesures appropriées. Il est essentiel de respecter les directives émises par les autorités de santé publique, les municipalités et les organisations sportives en ce qui concerne les types d'activités permis et le nombre de personnes pouvant se réunir dans le cadre d'un événement, ainsi que les autres lignes directrices sur la prévention des infections. N'oubliez pas que ces mesures peuvent changer à mesure que la pandémie évolue.

Au moment d'établir les mesures de prévention qui devraient être adoptées, les facteurs de risque et les éléments suivants sont à considérer :

- L'activité est-elle pratiquée simultanément par différentes personnes, comme dans le cas du yoga ou du tennis, ou s'agit-il d'un sport d'équipe comme le basketball, le hockey ou le soccer?
- L'activité exige-t-elle un effort physique intense (respiration accélérée ou intense)?
- L'activité est-elle pratiquée par une équipe de joueurs réguliers ou par divers participants qui s'y « présentent »?
- L'activité rassemble-t-elle une densité très élevée de personnes?
- Quelle est la fréquence, la durée et la proximité des interactions physiques entre les travailleurs et les participants?
- Les joueurs partagent-ils l'équipement?
- Des surfaces sont-elles fréquemment touchées par les travailleurs, les entraîneurs, les bénévoles et les officiels?
- Les personnes peuvent-elles arriver prêtes à participer et partir immédiatement après, ou doivent-elles avoir accès au vestiaire ou aux douches?
- Est-ce qu'un poste de lavage des mains ou un désinfectant à base d'alcool est offert?

À titre d'exemple, examinez les activités sportives suivantes, présentées du niveau de risque le plus faible au niveau de risque le plus élevé :

- S'entraîner à la maison, seul ou avec des personnes qui vivent au même domicile.
- Activités individuelles dirigées par un instructeur et pendant lesquelles l'éloignement physique peut être respectée.
- Entraînement et exercices pratiques avec une équipe (ou une cohorte).
- Affronter d'autres membres de votre équipe.
- Affronter des équipes provenant de la même région géographique.
- Affronter des équipes provenant de différentes régions géographiques.



**Remarque : Les activités sportives pratiquées à l'extérieur sont moins risquées que les activités pratiquées à l'intérieur.**

## Dépistage

- Informez tout le monde des mesures de prévention mises en place.
- Informez les gens qu'ils doivent rester à la maison et respecter les directives de leurs autorités locales de santé publique s'ils éprouvent des symptômes ou s'ils ont été en contact avec une personne qui est ou pourrait être atteinte de la COVID-19, ou s'ils doivent se placer en quarantaine en raison de leurs déplacements à l'extérieur du Canada.
- Aux portes d'entrée, dans les aires de stationnement et dans les autres zones d'accès, affichez la liste des symptômes de la COVID-19 et un message indiquant aux personnes qui présentent des symptômes de ne pas entrer dans les installations et de ne participer à aucune activité sportive.
- Avant de commencer une activité, vérifiez la présence de symptômes chez tous les joueurs. Demandez à l'entraîneur ou à une personne désignée de poser des questions de contrôle ou aux joueurs de remplir un questionnaire.
- Élaborez des procédures pour aider les personnes qui tombent malades pendant la journée ou une activité. Assurez-vous qu'elles sont séparées des autres jusqu'à ce qu'elles puissent, en toute sécurité et dès que possible, retourner à leur domicile ou recevoir des soins médicaux.
- Pour chaque activité, consignez les noms et les coordonnées de tous les travailleurs, joueurs, participants, etc. afin de faciliter la recherche des contacts, s'il y a lieu. La liste peut être informatisée ou confiée à la responsabilité d'une personne. Veillez à ce que la liste soit protégée et utilisée uniquement pour la recherche des contacts.
- S'il est confirmé qu'une personne qui a participé à une activité sportive est atteinte de la COVID-19, consultez les autorités locales de santé publique afin d'obtenir des conseils sur les étapes suivantes. Une éclosion de COVID-19 peut exiger que d'autres restrictions soient imposées aux activités sportives, et les employeurs et les organisations doivent être prêts à intervenir en conséquence. Les lignes directrices en matière de santé publique peuvent comprendre la mise en quarantaine de tous les membres d'une équipe ou d'un grand groupe, ainsi que des personnes avec lesquelles ils ont eu des contacts étroits, pendant la période requise.
- Envisagez d'adopter des mesures supplémentaires pour protéger contre la COVID-19 les travailleurs qui présentent des facteurs de risque de maladie grave, par exemple le télétravail ou le retrait des situations où il peut y avoir foule.

## Éloignement physique

- Les travailleurs, les bénévoles, les arbitres et les entraîneurs doivent assurer une distance de deux mètres entre eux, ainsi qu'entre les joueurs et les autres participants, dans la mesure du possible. Envisagez de désigner des zones où les gens peuvent s'asseoir ou se tenir debout, d'utiliser des écrans, des barrières physiques, un marquage au sol ou d'autres repères visuels, et de tenir les réunions d'équipe là où il est possible de maintenir l'éloignement physique.
- Consultez les associations sportives compétentes de votre région pour obtenir des conseils sur le retour au jeu et les interactions entre les personnes.
- Maintenez l'éloignement physique entre les joueurs autant que possible pendant l'entraînement, les exercices, les étirements et toute période de repos ou d'inactivité.
- Envisagez le port de masques non médicaux lorsqu'il n'est pas possible de respecter l'éloignement physique.
- Examinez si l'activité peut se dérouler à l'extérieur ou si d'autres modifications pourraient favoriser le maintien de la distanciation physique.
- Demandez à certaines personnes, par exemple à des parents, à des officiels, à des entraîneurs, à des travailleurs ou à des bénévoles, de surveiller et d'encourager le maintien de l'éloignement physique pendant l'activité.



- Prévoyez suffisamment de temps entre chaque activité afin de réduire les interactions au minimum et de permettre qu'un nettoyage et une désinfection appropriés soient effectués.
- Si vos installations comportent plusieurs zones ou aires de jeu, envisagez de répartir les activités de façon à permettre le renouvellement de l'air, l'éloignement physique et le nettoyage.
- Afin de réduire au minimum les contacts entre les différents joueurs et entraîneurs, envisagez de limiter, dans la mesure du possible, les activités à des cohortes définies ou à de petits groupes de joueurs et d'entraîneurs. Une cohorte pourrait être :
  - un groupe d'entraîneurs et de joueurs qui pratiquent le même sport et qui font partie du même groupe d'âge ;
  - un groupe d'entraîneurs et de joueurs qui font partie d'une même équipe ou d'équipes adverses qui jouent toujours ensemble ou l'une contre l'autre.
- Évitez l'alternance et le partage des entraîneurs et des instructeurs. Dans la mesure du possible, affectez-les à une équipe particulière.
- Chaque cohorte doit demeurer physiquement loin des autres cohortes.
- Réorganisez et limitez l'utilisation des sièges, des vestiaires, des aires communes, des halls d'entrée, des toilettes, etc. afin de favoriser l'éloignement physique.
- Dans la mesure du possible, limitez le nombre de joueurs dans chaque équipe.
- Optez pour des méthodes en ligne pour les inscriptions et la saisie des formulaires et des exonérations de responsabilité.
- Limitez le nombre de personnes autorisées à entrer dans les installations en fonction des directives des autorités de santé publique concernant les rassemblements.
- Déterminez si les parents, les tuteurs ou d'autres membres de la famille doivent être présents à une activité sportive. Des exceptions sont possibles pour les jeunes enfants et les personnes exigeant des mesures d'adaptation. Limitez les spectateurs à une seule personne par famille ou élaborer un calendrier de rotation qui permettra aux membres d'une même famille d'être présents ensemble, mais à certaines parties seulement. Prévoyez des zones désignées pour les spectateurs. Si l'éloignement physique n'est pas possible, un masque non médical devra être porté.
- Demandez aux participants de ne pas arriver en avance et de partir rapidement après l'événement. Ne permettez pas les rassemblements dans les stationnements ou d'autres aires communes.
- Au besoin, établissez des voies de circulation à sens unique.
- Élaborez des procédures pour l'arrivée et le départ des joueurs en voiture, et marquez les zones où il sera possible de les déposer et de les reprendre.
- Déconseillez le covoiturage, mais, le cas échéant, demandez au conducteur et aux passagers de porter un masque non médical.

## Hygiène personnelle

- Offrez fréquemment des rappels et des conseils sur l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire.
- Placez des affiches aux portes d'entrée, dans les toilettes et à d'autres endroits.
- Tout le monde devrait se laver les mains en entrant et en sortant des installations; les postes de lavage ou de désinfection des mains doivent être bien approvisionnés et faciles à trouver.
- Dans la mesure du possible, les entraîneurs et les instructeurs devraient mettre un désinfectant pour les mains à la disposition de leurs joueurs.
- Envisagez de demander à chacun d'avoir son propre désinfectant pour les mains (selon l'âge et la maturité des joueurs) et encouragez les participants à l'utiliser avant et après avoir touché l'équipement et les surfaces partagés, ou après avoir été en contact avec une autre personne. Ils devraient aussi se laver ou se désinfecter les mains avant et après l'activité et après s'être mouchés ou avoir toussé ou éternué.
- Tous les joueurs doivent avoir un équipement sportif, des vêtements et des serviettes qui leur sont propres et qui seront nettoyés et désinfectés après chaque utilisation. Il faut éviter de partager l'équipement. Si



l'équipement doit être partagé, il doit être nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.

- Déconseillez le partage d'aliments et de boissons. Les joueurs devraient tous avoir leur propre bouteille d'eau étiquetée.
- Déconseillez aux participants et aux spectateurs de chanter, de crier et de scander des encouragements.
- Dans la mesure du possible, les joueurs doivent éviter de se toucher le visage.
- Dans la mesure du possible, les joueurs doivent arriver prêts à participer afin de ne pas utiliser les vestiaires.
- Ne permettez pas aux participants de cracher, et encouragez l'utilisation de mouchoirs et la prévention de la projection de liquides organiques par tout autre moyen. Les mouchoirs souillés doivent être immédiatement jetés aux poubelles.
- Trouvez de nouvelles façons de célébrer ou d'accueillir l'autre équipe; évitez les poignées de main, les tapes dans la main de type « high five » et tout autre contact physique inutile.

## Assainissement des installations et de l'équipement

- Considérations liées à l'aération :
  - Augmentez l'efficacité de la filtration au plus haut niveau que permet le système.
  - Augmentez le débit d'air frais grâce à l'ouverture des fenêtres et des portes, et augmentez le pourcentage d'air extérieur dans l'alimentation en air du système de chauffage, de ventilation et de conditionnement d'air (CVCA).
  - Limitez l'utilisation de la ventilation à la demande (maintenez le système à un rendement optimal).
  - Envisagez la possibilité d'utiliser des unités portatives dotées d'un filtre à haute efficacité (HEPA), selon le cas.
  - Consultez toujours un spécialiste en CVCA avant d'apporter des modifications au système de ventilation.
- Envisagez de fermer les vestiaires et les douches. Si la fermeture n'est pas possible, répartissez leur utilisation dans le temps et nettoyez-les fréquemment, idéalement entre chaque utilisation. Attendez au moins 15 minutes après une utilisation avant de nettoyer et de désinfecter les lieux, afin que les gouttelettes aient le temps de se déposer.
- Élaborez des procédures d'utilisation des installations qui tiendront compte : du nettoyage et de la désinfection des aires de jeu et des surfaces et équipements fréquemment touchés entre les activités, de la distanciation physique, de l'hygiène des mains et des autres exigences.
- Offrez une formation sur les procédures de nettoyage et de désinfection, ainsi que sur les produits et l'équipement de protection individuelle appropriés.
- Préparez un horaire de nettoyage. Consignez l'heure à laquelle les nettoyages sont effectués, en particulier pour les zones, l'équipement et les surfaces fréquemment touchés.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les autres surfaces fréquemment touchées dans les installations récréatives, notamment les chaises, les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, etc.
  - Utilisez un désinfectant domestique ou commercial pour détruire ou désactiver le virus.
  - Utilisez un désinfectant ayant reçu un numéro d'identification de drogue (DIN). Ce numéro signifie que l'utilisation du produit au Canada a été approuvée.
  - Il faut lire et suivre les instructions des fabricants afin d'utiliser de façon sécuritaire les produits de nettoyage et de désinfection (p. ex. porter des gants, utiliser les produits dans un endroit bien aéré, laisser le désinfectant suffisamment longtemps sur la surface, selon le produit utilisé, pour que les germes soient éliminés).
  - En l'absence de produits désinfectants ménagers ou commerciaux approuvés, nettoyez les surfaces avec un mélange de 5 ml d'eau de Javel (solution d'hypochlorite de sodium à 5 %) et de 250 ml d'eau. Testez les surfaces avant d'utiliser de l'eau de Javel, car celle-ci peut être corrosive. Suivez les instructions pour la manipulation sécuritaire de l'eau de Javel.
  - Si les liquides ne risquent pas de les endommager, désinfectez les appareils électroniques



fréquemment touchés (écrans tactiles, claviers, tablettes, tableaux électroniques) avec de l'alcool ou des lingettes désinfectantes.

- Assurez-vous que les toilettes sont nettoyées et désinfectées fréquemment et bien approvisionnées en savon et en papier absorbant. Si l'accès aux toilettes n'est pas permis, informez-en les gens à l'avance et prévoyez suffisamment de postes de désinfectant pour les mains.
- Il faut manipuler correctement les chiffons de nettoyage, les serviettes, les vêtements, etc., afin de prévenir la contamination, et les laver après chaque utilisation. Dans la mesure du possible, utilisez des articles jetables à usage unique.
- Les articles de nettoyage jetables qui sont contaminés (p. ex. les têtes de vadrouilles, les chiffons) devraient être mis dans un sac à déchet doublé avant d'être jeté avec les déchets ordinaires.
- Les articles de nettoyage réutilisables peuvent être lavés avec du savon à lessive ordinaire et séchés complètement. Il ne faut pas les secouer. Utilisez des gants jetables et lavez-vous les mains après avoir manipulé les articles à laver. Nettoyez et désinfectez correctement les paniers et les bacs à linge.
- Remplacez les poubelles par des contenants sans contact ou retirez les couvercles qui s'ouvrent manuellement. Les poubelles devraient également être garnies d'un sac jetable.
- Éliminez les ordures au moins une fois par jour et veillez à ce que cela soit fait de manière sécuritaire.
- Interdisez l'accès aux endroits où les gens n'ont pas besoin d'aller. Établissez des zones et indiquez clairement celles qui sont accessibles. Marquez les aires réservées aux employés et limitez-en l'accès.

### Équipement de protection individuelle (EPI)

L'EPI est une dernière ligne de défense lorsque l'application des autres mesures de prévention n'est pas possible ou que la protection offerte est insuffisante.

- Au moment de choisir l'EPI qui convient, évaluez toutes les activités qui seront effectuées et les produits qui seront utilisés. Assurez-vous que la protection appropriée est offerte et qu'aucun risque supplémentaire n'est créé. Demandez la collaboration des organisations compétentes, de personnes aptes à réaliser des évaluations des risques, des travailleurs qui exécutent les tâches, ainsi que du comité de santé et de sécurité ou de son représentant.
- Élaborez des procédures et offrez de la formation aux travailleurs et aux bénévoles sur la sélection, l'utilisation, le port, l'enlèvement, l'élimination, le nettoyage, l'entretien et l'entreposage de l'EPI.
- Respectez les mesures d'hygiène des mains avant de mettre l'EPI et après l'avoir enlevé.
- Ne partagez pas l'EPI.
- Les responsables des premiers soins doivent porter l'EPI approprié, y compris un masque médical et des gants. Chaque équipe devrait avoir sa propre trousse de premiers soins incluant de l'EPI. Si la situation s'y prête, envisagez qu'un membre de la famille s'occupe de la personne blessée.
- Pour certains sports, tels que le hockey, examinez dans quelles circonstances un écran facial peut être porté.

### Recommandations générales

- Surveillez attentivement l'information fournie par les autorités locales de santé publique. Respectez les directives et adaptez les mesures de santé et de sécurité en conséquence.
- Les organisations sportives et les installations récréatives devraient désigner une personne-ressource principale à qui toutes les préoccupations liées à la COVID-19 pourront être transmises.
- En cas d'urgence, il demeure nécessaire de suivre les procédures d'intervention d'urgence établies. Communiquez ces procédures ainsi que les changements qui y sont apportés.
- Des listes de personnes-ressources doivent être mises à la disposition des organisateurs et des travailleurs dans l'éventualité où des changements seraient apportés aux activités prévues ou aux mesures préventives et en vue de toute autre situation exigeant une communication immédiate.
- Continuez de respecter les autres procédures requises en matière de santé et de sécurité, d'hygiène et de



prévention des infections.

- Lorsque vous élaborez des mesures de prévention, pensez à l'accès aux activités sportives pour les personnes vivant dans des quartiers défavorisés et les personnes handicapées. Un accès équitable aux espaces récréatifs est important pour la promotion de la santé.
- Tenez compte de la hiérarchie des mesures de prévention que vous adoptez et continuez d'évaluer leur degré d'efficacité.
- Pour obtenir de plus amples renseignements et des conseils, veuillez consulter les ressources suivantes :
  - [COVID-19 : Cadre du retour au sport de haute performance](#), publié par le groupe de travail canadien sur la COVID-19 et le retour au sport de haute performance.
  - [Outil d'atténuation des risques liés aux activités et aux espaces récréatifs extérieurs pendant la pandémie de COVID-19](#), publié par l'Agence de la santé publique du Canada.
  - [Rôle du secteur des parcs et loisirs dans la relance du Canada après la crise de la COVID-19](#), publié par l'Association canadienne des parcs et loisirs.

## Composer avec l'isolement social, les micro-agressions ou la stigmatisation

- Lorsque vous aidez les autres, incitez-les à parler à une personne formée aux premiers soins en santé mentale ou à une autre personne en qui ils ont confiance en ce qui concerne la situation à laquelle ils sont confrontés.
- S'il s'agit d'un employé, demandez-lui de communiquer avec son superviseur, son employeur ou le service d'aide aux employés, si cela est possible.
- Communiquez avec vos ressources locales ou communautaires en santé publique qui offrent des services de santé mentale.
- Jetez un coup d'œil aux organisations en ligne :
  - [Association canadienne pour la santé mentale](#)
  - [Société canadienne de psychologie](#)
  - [Jeunesse.j'écoute](#)

La ligne d'assistance du sport canadien peut aider les athlètes de tous les niveaux à évoluer dans un environnement sécuritaire et accueillant. La COVID-19 peut accroître le risque de mauvais traitements au sein de la communauté sportive. La [ligne d'assistance](#) offre des conseils, de l'orientation et des ressources sur la façon de procéder.

**Si vous êtes en crise ou si vous connaissez quelqu'un en crise, communiquez avec votre centre hospitalier local, composez le 911 immédiatement ou communiquez avec un [centre d'appels d'urgence de votre région](#).**



Il est important de prévoir des ressources et des mesures de soutien en santé mentale pour tous les travailleurs, y compris l'accès à un programme d'aide aux employés, le cas échéant.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, consultez le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).

**Avis de non-responsabilité :** Comme les renseignements sur la santé et la sécurité au travail sont appelés à changer rapidement, il est recommandé de consulter les autorités locales de santé publique pour obtenir des directives régionales précises. Ces renseignements ne remplacent pas les avis médicaux ou les obligations prévues par la loi en matière de santé et de sécurité. Bien que tous les efforts soient faits pour assurer que les renseignements sont exacts, complets et à jour, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de ces renseignements ou des conséquences de leur utilisation.