

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Extérieur entrée (rue St-Paul) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Des « X » seront mis au sol à une distance de 2 mètres</li></ul>  |
| Entrée des athlètes            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Une personne sera présente pour s'assurer de la désinfection des mains de chaque personne.</li><li>• Prise de présence avec questionnaire symptômes Covid</li><li>• Explication du fonctionnement des déplacements dans l'église.</li><li>• Retrait des chaussures extérieurs et port des godasses avant le déplacement dans le club de trampoline. Interdiction de se promener pieds nus dans le lieu d'entraînement.</li><li>• L'athlète devra arriver avec son maillot d'entraînement sur lui. Aucun changement de vêtement sur place.</li><li>• Idéalement il est recommandé d'aller à la salle de bain avant de vous présenter au club de trampoline</li></ul> |
| Sortie (rue Hertel)            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sortie par une autre porte afin d'éviter le croisement des personnes sur place.</li><li>• Désinfection des mains avant de quitter.</li><li>• Employé tient la porte, en se tenant à l'arrière de celle-ci, afin d'éviter que chaque athlète touche à la barre d'ouverture de la porte.</li></ul>  |
| Inscriptions                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• En ligne seulement</li></ul>  |
| Paiement                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chèque ou argent : paiement mis dans une enveloppe préalablement par le parent identifié au nom de l'enfant, le montant du paiement et la raison,</li></ul>   |

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

|  |   |
|--|---|
|  | pour une durée de 3 jours. Le parent dépose lui-même le paiement dans une boîte à cet effet.  |
| Vente godasses/maillots  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Si essayage obligatoire, et ne fait pas, mise en quarantaine pour une durée de 72 heures.</li> </ul>   |
| Nettoyage poignée de porte et autres objets (tables, chaises,...)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Désinfection aux 4h00 par l'employé attitré à l'accueil des athlètes.</li> </ul>   |
| Questionnement des parents   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rencontre Meet sera faite avant le début des entraînements afin d'expliquer le déroulement des cours..</li> <li>● Par mail</li> </ul>  |
| Horaire des cours  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 minutes entre 2 groupes. Peut arriver 10 min. maximum avant le début des entraînements.</li> <li>● Affiche des horaires d'entraînements disponibles à divers endroit dans le lieu d'entraînement et envoie par mail aux parents.</li> </ul> |
| Déplacement avant entraînement   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Consignes données par l'entraîneur.</li> </ul>   |
| Effets personnels des athlètes non essentiels  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avec l'accord de l'entraîneur, celui-ci pourra se diriger à son casier, y laisser son matériel.</li> </ul>   |
| Effets personnels essentiels à l'entraînement que l'athlète doit garder en sa possession tout le long de l'entraînement. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Doit avoir un sac pour y contenir :             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gourde d'eau</li> <li>▪ Serviette à main</li> </ul> </li> </ul>   |

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gel désinfectant</li> <li>▪ Pansement (diachylon)</li> <li>▪ Mouchoir</li> <li>▪ Masque (si symptômes apparaissent pendant entraînement)</li> <li>▪ Sac de type Ziploc pour y mettre ses déchets.</li> <li>▪ Matériel exigé par l'entraîneur (ex: poids, élastiques, corde à sauter...)</li> </ul>  |
| Pause                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'entraîneur nommera les athlètes 1 à 1 pour qu'ils puissent se diriger à l'endroit désigné pour ce temps de pause.</li> <li>● Interdiction de se servir du micro-onde pour les athlètes,</li> </ul>  |
| Emplacement entraînement           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chaque athlète aura un emplacement précis, où il devra se placer pour les échauffements, qui lui sera attribué par l'entraîneur dès son arrivée. Par la suite, le même processus sera utilisé pour le déplacement aux trampolines et les étirements.</li> <li>● Chaque espace d'attente sera soit identifié à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif de couleur.</li> </ul> |
| Désinfection                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Une feuille à cocher sera à signer par l'employé après chaque désinfection des espaces communs : chaises, tables, salle de bain, poignée de porte, ....</li> </ul>  |
| Désinfection matériel entraînement | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sera fait après chaque cours, si utilisé par un seul athlète ou après chaque utilisation si utilisé par plus d'un athlète pendant un même cours.</li> </ul>   |

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Désinfection faite par l'athlète qui a utilisé le matériel. Le produit sera à la disposition de l'athlète.</li></ul>  |
| Ensemble de protection en cas de premiers soins obligatoire sur place par un membre du personnel de Trampoline Intercité | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ensemble complet de protection COVID sera disposé dans l'alcôve où se trouve le congélateur :<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Masque</li><li>▪ Gants</li><li>▪ Visière</li><li>▪ Jaquette de protection</li></ul></li></ul>  |
| Utilisation des toilettes  | <ul style="list-style-type: none"><li>● À la sortie du gym, lavage de mains obligatoire (gel désinfectant)</li><li>● La porte du passage pour s'y rendre sera ouverte en tout temps.</li><li>● Une affiche sur le protocole du lavage de mains, sera disposée à la vue à l'intérieur et à l'extérieur de la toilette.</li><li>● Seul la toilette individuelle pourra être utilisée.</li></ul> |
| Plan d'entraînement  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Inscrit visiblement sur le tableau blanc, visible par tous.</li></ul>   |
| Port du masque   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Fortement recommandé.</li></ul>   |
| Étiquette respiratoire   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Affiches disposées aux espaces d'entraînements. CNEST</li></ul>   |
| Attente des parents  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Aucun parents ne pourra rester au club de trampoline pendant le temps d'entraînement.</li></ul>   |
| Reconnaissance de risque   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Doit être obligatoirement signé par le parent pour que son enfant puisse recommencer l'entraînement.</li></ul>  |



## Plan de relance club de Trampoline Intercité

- **Lavage des mains avant** d'aller à la salle de bain avec du gel désinfectant à la sortie du gym.
- Lavage des mains pendant **20 secondes**, avec savon, avant rinçage.
- S'essuyer les mains à l'aide du papier à main.
- **Après s'être essuyer les mains**, fermeture du robinet à l'aide du papier à main.



Plan de relance club de Trampoline Intercité

ENTRÉE

SEULEMENT

Plan de relance club de Trampoline Intercité

SORTIE CÔTÉ RUE HERTEL

SORTIE

SEULEMENT



## Plan de relance club de Trampoline Intercité

# ENTRÉE CÔTÉ RUE ST-PAUL

Feuille de présences

| Date | Heure du cours | Nom de l'athlète | Avez-vous de symptômes de Covid-19? | Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de Covid-19 au cours des 14 derniers jours? |
|------|----------------|------------------|-------------------------------------|---|
|      |                |                  |                                     |   |
|      |                |                  |                                     |   |
|      |                |                  |                                     |   |
|      |                |                  |                                     |   |



## Plan de relance club de Trampoline Intercité

|                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| poignée<br>porte<br>entrée |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| poignée<br>porte<br>sortie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| chaises/<br>bancs          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tables                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| toilette                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Devoirs de chaque athlète:

- Respecter la distanciation demandée entre athlète et avec son entraîneur.

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

- Désinfecter son espace d'entraînement à l'aide du matériel fourni par le club de Trampoline Intercité. (ex:tapis de protection lors des sauts)
- Aviser les membres du personnel de toute possibilité de symptômes de Covid-19.

**\*\*\*\*** Tout non respect de ces règles pourront amener à une suspension des cours pour une période de 14 jours. Le but étant de protéger toutes personnes qui gravitent autour du club de Trampoline Intercité **\*\*\*\***

Obligations de Trampoline Intercité

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

- Trampoline Intercité s'engage à respecter toutes les demandes de la santé publique afin que ses athlètes puissent recommencer à s'entraîner dans un milieu sécuritaire.
- Trampoline Intercité s'engage à respecter toutes les mesures demandées par la santé publique et la CNESST afin que ses entraîneurs puissent travailler dans un milieu sécuritaire pour tous.

# Plan de relance club de Trampoline Intercité

LOGO

## 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.

*(Nom de la Fédération)* et ses membres, dont *(nom du Club/de la Ligue)* 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 *(Nom de la Fédération)* et *(nom de l'organisme)* 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,

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

- 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 (*Nom de la Fédération*) ou de (*nom du Club/de la Ligue*). 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 (*Nom de la Fédération*) ou de (*nom du Club/de la Ligue*) 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 (*Nom de la Fédération*) (ou de (*nom du Club/de la Ligue*)) 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

## Plan de relance club de Trampoline Intercité

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 (Nom de la Fédération) (ou de (nom du Club/de la Ligue) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que (Nom de la Fédération) 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 légal  
(si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)



## Plan de relance club de Trampoline Intercité

-----  
Signature du participant

-----  
Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu/Date : \_\_\_\_\_