

A I K I D O  
**MOCHIZUKI**

**Guide reprise des entrainements en période COVID-19**



QUÉBEC, le 1er sept. 2020

Le gouvernement du Québec annonce la mise en place d'une nouvelle phase de reprise dans les sports de combat. Ainsi, à compter du 2 septembre, les affrontements dans un contexte d'entraînement dans l'ensemble des sports de combat, tels que le karaté, le taekwondo, la boxe ou le judo, pourront reprendre dans la mesure où les plans soumis sont conformes aux recommandations des autorités de santé publique et sont suivis rigoureusement.

Cette nouvelle phase de déconfinement permettra aux sportifs de regagner un autre volet de leur sport favori. Cette reprise est autorisée grâce à la collaboration des fédérations et des divers intervenants dans l'univers des sports de combat, qui mettront à la disposition des sportifs et de leurs membres des guides de reprise des activités. Chacun des clubs devra également s'assurer d'obtenir le consentement des participants.

Puisque la sécurité de tous demeure la priorité, plusieurs adaptations ont été proposées. Entre autres, la création de petits groupes d'entraînement d'au maximum quatre personnes implique que les participants limitent les contacts étroits avec les personnes qui n'en font pas partie. De plus, les mesures de distanciation physique de deux mètres s'appliquent en tout temps, sauf lors de l'échauffement avant le combat et lors des affrontements comme tels.

Au quotidien, les participants doivent également être conscients que leurs comportements à l'extérieur de la pratique du sport peuvent influencer la santé de leurs partenaires d'entraînement, tout comme celle de leurs proches et de la communauté. Ils doivent s'engager à respecter les consignes sanitaires en tout temps. Nous faisons confiance aux clubs et à ceux et celles qui pratiquent des sports de combat pour appliquer les mesures avec discipline et responsabilité.

Rappelons que si un cas survient, les organisations, notamment les clubs et les associations locales et régionales, seront tenues de respecter le protocole de prise en charge et de collaborer à l'enquête menée par les autorités de santé publique. À ce sujet, celles-ci souhaitent rappeler que les personnes présentant des symptômes ou qui ont été en contact étroit d'un cas de COVID-19 doivent contacter le 1 877 644-4545 et suivre les consignes données. La personne pourra reprendre sa pratique lorsqu'elle respectera les critères de levée de l'isolement.

En terminant, l'interdiction des affrontements devant public dans les sports de combat professionnels, en vue de la reprise des événements sportifs, sera également officiellement levée au cours des prochains jours. Afin d'obtenir un permis de la RACJ pour tenir un événement, les promoteurs devront soumettre un plan de gestion des risques associés à la COVID-19 à la Direction de la Santé publique et obtenir leur approbation au préalable.



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

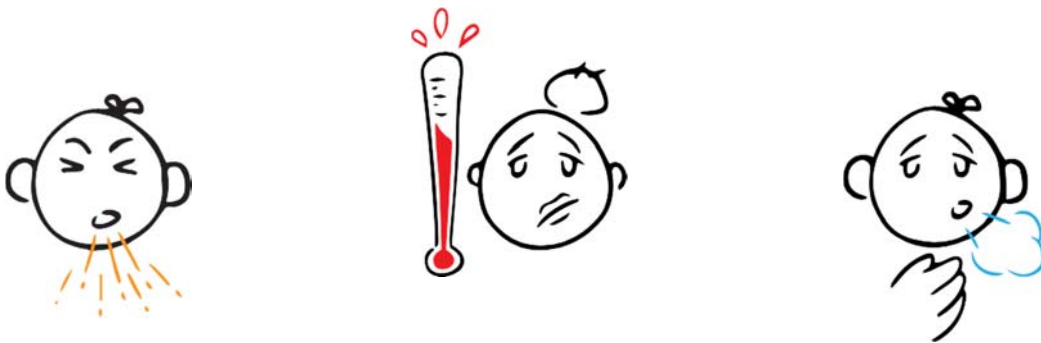
### Qu'est-ce que la COVID-19 ?

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.**



## 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.

L'association Canadienne d'Aikido Mochizuki et ses membres, 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 l'association Canadienne d'Aikido Mochizuki et ne peut garantir que vous 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 puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités d'aikido Mochizuki. L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections ;
- 2) Je déclare que ma participation aux activités d'aikido Mochizuki est volontaire ;
- 3) Je déclare que ni moi 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 j'éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités d'aikido Mochizuki durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.
- 5) Je déclare que ni moi 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 voyage à l'extérieur de la province de Québec après avoir signé la présente déclaration, je m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités d'aikido Mochizuki durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce qu'aikido Mochizuki 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 moullées) \_\_\_\_\_

Signature du participant \_\_\_\_\_ Lieu / Date: \_\_\_\_\_



## DÉCLARATION D'ÉTAT DE SANTÉ

Le responsable doit poser les 3 questions ci-dessous à ces participants avant le début de l'activité. Si les 3 réponses sont négatives, veuillez cocher aucun symptôme. **En cas de réponse positive à l'une des questions, le participant doit quitter immédiatement les lieux et le responsable doit aviser l'appariteur et la sécurité de l'établissement où se donne vos cours.**

### Questions :

*Ressentez-vous l'un des symptômes s'apparentant à la COVID-19 (ex : fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte de l'odorat et du goût)?*

*Avez-vous été en contact ou croyez-vous avoir été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 dans les 14 derniers jours?*

**Êtes-vous de retour d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de deux (2) semaines?**

Responsable : \_\_\_\_\_ Local : \_\_\_\_\_

Jour et date : \_\_\_\_\_ Heure d'arrivée : \_\_\_\_\_ Heure de départ : \_\_\_\_\_

	NOM	NO TÉLÉPHONE	PRÉSENT(E)	AUCUN SYMPTÔME
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

### RESPONSABLE

1			
2			

**Ce formulaire doit être complété à l'arrivé de chacun des participants et conservé pour chacun des cours**



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

### **Plan d'action d'urgence - dans le cas d'une infection au COVID-19**

En cas d'infection au COVID-19, le plan suivant peut être mis en oeuvre. Toute personne qui a participé à un entraînement ou qui a été présente dans l'enceinte du club et qui découvre qu'elle (ou une personne avec qui elle partage son foyer) présente des symptômes liés au COVID-19 est tenue de signaler ces symptômes au coordonnateur de l'épidémie, communément appelé « **Horacio** », au sein du club. Le coordonnateur lancera alors le plan décrit ci-dessous.

Si cette personne présente des symptômes graves, il est conseillé de contacter immédiatement les services médicaux d'urgence (9-1-1).

### **En dehors de l'entraînement**

A partir du moment où l'on soupçonne ou découvre qu'une personne qui a participé à un entraînement ou qui était présente dans l'enceinte du club (ou quelqu'un avec qui elle partage son foyer) est un cas présumé de COVID-19, le plan suivant sera mis en oeuvre :

1. Avertir le coordonnateur de l'épidémie au sein du club (voir les détails ci-dessous).
2. L'individu ainsi que ceux qui résident dans le même foyer devront se mettre en quarantaine jusqu'à ce qu'il puisse être déterminé qu'ils n'ont pas contracté le virus ou qu'ils sont complètement guéris de l'infection. Ils devront avoir reçu l'aval d'un médecin stipulant qu'ils n'ont plus à être en quarantaine.
  - Veiller à ce 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.
  - Veiller à ce que l'individu ainsi que ceux qui résident dans le même foyer connaissent le numéro de téléphone du centre d'information COVID (1-877-644-4545) afin qu'ils puissent les contacter, leur signaler leur cas et s'informer des directives à suivre.
  - Ces personnes devront suivre toutes les recommandations/directives données par les professionnels de santé.
3. Identifiez les entraînements auxquels cette personne a participé et déterminez avec qui elle a pu y entrer en contact.
4. Avertissez les personnes qui pourraient avoir été en contact avec le cas présumé de COVID-19. Ces personnes devront se mettre en quarantaine jusqu'à ce qu'il puisse être déterminé qu'elles n'ont pas contracté le virus (soit après un test négatif, soit après une période de quarantaines de 14 jours). Elles seront également invitées à contacter le centre d'information COVID (1-877-644-4545) pour obtenir les instructions sur la marche à suivre.
5. Déterminez si certaines mesures devront être ajustées avant de poursuivre les entraînements.
6. Communiquez les informations à toutes les parties prenantes.



## PROTOCOLE D'ÉCLOSION

### Pendant l'entraînement

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

1. L'individu doit arrêter l'entraînement 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 PHTLS (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. Identifiez et informez les personnes qui ont pu entrer en contact avec cette personne qu'elles devront également arrêter immédiatement l'entraînement.

- Ces personnes devront se mettre en quarantaine jusqu'à ce qu'il puisse être déterminé qu'elles n'ont pas contracté le virus (soit après un test négatif, soit après une période de quarantaines de 14 jours). Elles seront également invitées à contacter le centre d'information COVID (1-877-644-4545) pour obtenir les instructions sur la marche à suivre.

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 quarantaine.
  - 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 entraînements.

8. Communiquez les informations à toutes les parties prenantes.



## PROTOCOLE D'ÉCLOSION

### Le coordonnateur de l'épidémie au sein du club

- Une personne (administrateur/entraîneur/bénévole) sera nommée coordonnateur de l'épidémie au sein du club. Le rôle de cette personne consistera à s'assurer que le club reste un endroit sûr pour s'entraîner 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'entraînement.
- 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 : \_\_\_\_\_



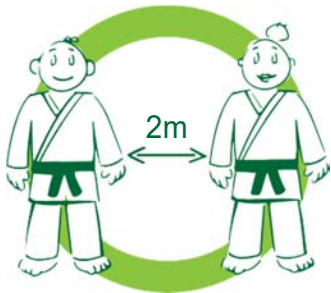


## PRÉVENTION

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 PRÉVENIR 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](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019)



## 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'entraînement.
- 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 hydroalcoolique, 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 pour tout le semestre) une aire délimitée par :
  - 20 mètres carrés (10 tatamis de 2mx1m) pour les cellules.
- Porter le masque pendant l'entraînement lorsque l'exercice le permet.
- Le port du masque et lunettes protectrices est **obligatoire** en tout temps pour les **entraîneurs**.
- 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.
- Pas de visiteurs
- 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 entraînements.
- À la fin de l'entraînement,
  - le pratiquant se masse les mains et les pieds avec du gel hydroalcoolique avant de remettre ses chaussures.
  - Il revêt son survêtement par-dessus de son judogi.

### APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

- 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 hydroalcoolique et mouchoirs).



## PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT

### CELLULE DE 4 - MASQUE

Lors de cette prochaine phase de déconfinement, les entraînements devront se faire en cellule de 4 personnes maximum en tout temps. Ainsi, les mêmes 4 personnes s'entraîneront ensemble d'un entraînement à l'autre ce qui limiterait grandement la propagation en cas de cas positif. Une surface d'entraînement dédiée sera également attribuée à chaque cellule ce qui évitera tout contact avec les personnes des autres cellules. Finalement en cas d'éclosion, un protocole rigoureux et précis sera appliqué par le club.

### ÉCHÉANCIER :

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

Vous devrez signer un formulaire de reconnaissance de risque relié à la COVID.

Vous ne devrez pas vous présenter au club si vous avez des symptômes de COVID.

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 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'entraîneur.**

- Port du masque obligatoire lorsque l'exercice le permet sauf pour les enfants de 4e année et moins.

- Pas de vestiaire sauf utilisation de la toilette.

### ACTIVITÉS SUGGÉRÉES:

- Entraînement debout privilégié

- 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'entraîneur, qui aura pour mandat de faire respecter toutes les consignes. Voir la liste de ses responsabilités.

• Suivre la procédure d'éclosion dans les cas où :

◦ Un de vos pratiquants présentent des symptômes pendant l'entraînement.

**OU**

◦ Un de vos pratiquants ayant pris part à 1 de vos entraînements est soupçonné ou est confirmé d'avoir attrapé la covid-19.

• Planifier un horaire d'entraînement qui évite le croisement des groupes et qui permet de se rendre à la zone d'entraînement 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



## PROCOLE D'ENTRAINEMENT

### CELLULE DE 4 - MASQUE

#### 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 hydroalcoolique 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'entraînements le questionnaire sur la santé du pratiquant, 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'entraînement formulaire de consentement de participation aux activités dirigées.
- 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.