



## RECOMMANDATIONS DE BOXE CANADA POUR LE RETOUR AU SPORT

Les **recommandations** suivantes s'adressent aux propriétaires, gérants et administrateurs de gymnases. Il nous incombe de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé des athlètes, des parents, des entraîneurs et des membres du personnel. Pour ce faire, nous devons réduire les risques d'exposition à la COVID-19, en particulier éviter les contacts avec des individus qui sont ou pourraient être infectés et la contamination des locaux. Il est donc essentiel que les entraîneurs emploient des stratégies préventives basées sur une évaluation exhaustive des risques et l'utilisation de mécanismes de contrôle administratifs et organisationnels adéquats, de pratiques sécuritaires et d'équipement de protection individuelle (EPI).

Ces recommandations ont été conçues pour faciliter l'élaboration d'un protocole de retour au sport sécuritaire pour nos membres, nos employés, nos amis et nos familles.

Les dates de réouverture et les exigences diffèrent selon les provinces. Les restrictions mises en place relèvent des associations provinciales de boxe et de leurs gouvernements respectifs. Nous espérons que ce document aidera les associations provinciales et les clubs à élaborer un plan de match qui sera approuvé.

N'oubliez pas que chaque club doit respecter les restrictions provinciales aux fins de l'assurance. Prenez connaissance de nos recommandations et adaptez-les en fonction de votre situation et des lignes directrices fédérales, provinciales et locales.

### TABLE DES MATIÈRES

1. Autorités de santé publique
2. Mises à jour du Comité consultatif de médecine sportive
3. Aide financière
4. Protocole de retour au sport
  - a. Évaluation des risques : identification des zones sur un plan
  - b. Responsabilités des clubs
  - c. Responsabilités des membres
  - d. Locaux : gestion des zones de risque
  - e. Personnel
  - f. Feuilles de présence
5. Listes de contrôle et annexes

### 1. AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE

Veillez respecter les recommandations de Boxe Canada et vous référer aux lignes directrices applicables des autorités de santé publique fédérale, provinciales et municipales :

- [Gouvernement fédéral](#)
- [Services de santé de l'Alberta](#)
- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique](#) [en anglais seulement]
- [Gouvernement de la Colombie-Britannique \(COVID-19\)](#) [en anglais seulement]
- [Gouvernement du Manitoba – Services de santé publique](#)
- [Gouvernement du Nouveau-Brunswick \(COVID-19\)](#)
- [Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador \(COVID-19\)](#)
- [Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse \(COVID-19\)](#) [en anglais seulement]
- [Santé publique Ontario \(COVID-19\)](#)
- [Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard \(COVID-19\)](#)
- [Gouvernement du Québec \(COVID-19\)](#)
- [Gouvernement de la Saskatchewan \(COVID-19\)](#)
- [Gouvernement du Yukon \(COVID-19\)](#)

## 2. MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE

Ces mises à jour communes sont signées par le Comité consultatif de médecine sportive, qui est dirigé par À nous le podium et composé de médecins en chef du Comité olympique canadien, du Comité paralympique canadien et du Réseau des instituts du sport olympique et paralympique (RISOP).

Elles ont pour but de guider la prise de décision des organismes nationaux de sport (ONS) en ce qui concerne les déplacements pour les compétitions au Canada et à l'étranger. Les renseignements proviennent des sites Web de l'Organisation mondiale de la santé, du gouvernement du Canada et de l'Australian Institute of Sports. D'autres références sont données dans ce document. Cet avis sera mis à jour régulièrement et distribué aux ONS et aux autres partenaires du sport de haut niveau. La flambée du nouveau coronavirus (COVID-19), qui cause une maladie respiratoire grave, se poursuit partout dans le monde.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) fournit des mises à jour régulières qui guident nos recommandations. Vous pouvez trouver [sur le site Web de l'OMS ses dernières déclarations concernant la pandémie de coronavirus \(COVID-19\)](#).

- Mise à jour 16 – [20 mai](#)
- Mise à jour 15 – [6 mai](#)
- Mise à jour 14 – [29 avril](#)
- Mise à jour 13 – [22 avril](#)
- Mise à jour 12 – [15 avril](#)
- Mise à jour 11 – [8 avril](#)
- Mise à jour 10 – [1<sup>er</sup> avril](#)
- Mise à jour 9 – [25 mars](#)
- Mise à jour 8 – [23 mars](#)
- Mise à jour 7 – [21 mars](#)
- Mise à jour 6 – [19 mars](#)
- Mise à jour 5 – [17 mars](#)
- Mise à jour 4 – [15 mars](#)

- Mise à jour 3 – [13 mars](#)
- Mise à jour 2 – [11 mars](#)
- Mise à jour 1 – [8 mars](#)

### 3. AIDE FINANCIÈRE

#### Plan d'intervention économique du Canada pour répondre à la COVID-19

Le gouvernement fédéral prend des mesures immédiates, importantes et décisives pour appuyer les Canadiens et les entreprises qui rencontrent des difficultés en raison la pandémie de COVID-19.

Vous pouvez trouver la liste de tous les programmes d'aide financière [ICI](#).

### 4. RESSOURCES ET OUTILS POUR LE RETOUR AU SPORT

#### a. ÉVALUATION DES RISQUES

Dessinez un plan de votre gymnase; entrez ensuite par la porte principale et parcourez les lieux en relevant les différentes « zones de risque » de contamination et de transmission selon leur niveau (bas, moyen, élevé).

Marquez aussi les endroits où vous pourriez afficher les consignes et installer les stations de désinfection ou de lavage des mains. Identifiez les mesures susceptibles de réduire le niveau de risque à chaque endroit. Là où il est moyen ou élevé, vous pouvez par exemple y installer une station de lavage avec du désinfectant pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool) et une solution d'eau de Javel ou des lingettes.

- Zones à risque ÉLEVÉ : Espaces où la transmission entre plusieurs personnes de contaminants comme les germes et la sueur est **probable** (p. ex., poignées de porte, robinets, poignées et panneaux de commande des tapis roulants, bancs de musculation, vestiaires, rings).
- Zones à risque MOYEN : Espaces où la transmission entre plusieurs personnes de contaminants comme les germes et la sueur est **possible** (p. ex. les stations avec sac de frappe, où le port de gants réduit les contacts entre le membre et les surfaces).
- Zones à risque FAIBLE : Espaces où la transmission est **minimale**.

#### b. RESPONSABILITÉS DES CLUBS

- Passez en revue l'évaluation des risques et élaborer un plan pour en réduire le niveau dans les zones concernées.
  - Consultez l'outil d'évaluation pour le retour au sport ci-joint.
- Portez un masque (fortement recommandé), et des gants jetables et lunettes de protection au besoin.
- Si possible, maintenez la porte d'entrée ouverte pendant les heures d'ouverture.
- Planifiez un horaire de fréquentation des locaux par groupes (demandez aux proches de patienter à l'extérieur).

- Espacez suffisamment les séances d’entraînement pour pouvoir nettoyer les locaux et éviter les contacts entre membres de groupes différents.
- Désignez un endroit où les membres pourront déposer leurs chaussures de ville.
- Utilisez des feuilles de présence.
- Interdisez l’accès aux vestiaires et informez-en les membres.
- Coupez les fontaines à eau et demandez aux membres d’apporter leurs propres bouteilles.
- Fournissez du produit désinfectant et des lingettes à chaque station ou dans chaque zone.
- Assurez l’approvisionnement du désinfectant et des lingettes entre les séances d’entraînement.
- Nettoyez les zones à risque moyen et élevé entre les séances.
- Disposez des poubelles de façon stratégique (p. ex., près de chaque station de lavage).
- Lavez-vous régulièrement les mains avec du désinfectant et utilisez des gants jetables et des lunettes de protection au besoin.

### c. RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

- Restez à la maison si vous présentez des symptômes ou faites partie d’une population vulnérable (pour en savoir plus, consultez le [site Web du gouvernement fédéral](#)).
- Soyez ponctuels et ne vous présentez pas au gymnase en dehors des heures qui vous ont été communiquées.
- Changez-vous avant de vous présenter au gymnase (l’accès aux vestiaires sera interdit).
- Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche. Toussez et éternuez dans votre chandail ou dans votre coude.
- Utilisez des gants jetables et des lunettes de protection au besoin.
- Apportez toujours des vêtements, des bandages et une serviette propres.
- Déposez vos chaussures de ville à l’endroit désigné.
- Écrivez votre nom sur la feuille de présence avant chaque entraînement.
- Apportez votre propre équipement! Ne le partagez pas!
- Respectez une distance d’au moins 2 m.
- Essuyez régulièrement votre sueur avec votre serviette propre.
- Suivez l’ordre des stations et les instructions de votre entraîneur.
- Respectez les consignes de nettoyage quand vous utilisez les stations de lavage des mains.
- Désinfectez régulièrement vos mains, y compris à chaque fois que vous enlevez vos gants.
- Pensez à apporter votre désinfectant et vos lingettes.

Boxe Canada reconnaît que tous les clubs sont différents. Pour soutenir la reprise graduelle des activités, nous recommandons qu’il n’y ait pas plus d’une personne par 225 p<sup>2</sup> (15 p x 15 p) pendant les entraînements, entraîneurs et employés compris. Utilisez le tableau suivant pour vos calculs :

Superficie	Nombre de personnes
2250	10
2025	9
1800	8
1575	7
1350	6
1125	5
900	4

Si vous encouragez vos membres à venir s'entraîner en petits groupes ou en équipes selon un horaire prédéfini, cela réduira le risque de transmission. S'il s'avère que l'un d'entre eux (ou un membre de sa famille) est infecté, vous pourrez dresser une liste des personnes avec lesquelles il est entré en contact grâce à l'horaire et à la feuille de présence.

#### **d. LOCAUX**

Configurez toutes les zones à risque de manière à réduire le danger.

- Déplacez l'équipement pour respecter les consignes de distanciation physique (p. ex., si les sacs de frappe sont à moins de 4-5 mètres les uns des autres, envisagez d'en retirer un sur deux ou d'en interdire l'utilisation au moyen de ruban d'avertissement ou d'un signe « NE PAS UTILISER »).
- Encouragez les membres à apporter leur propre équipement (gants, casques protecteurs, coquilles, etc.) et adoptez un protocole de désinfection de l'équipement collectif.
- Éliminez toutes les bouteilles communes.
- Coupez les fontaines à eau.
- Placez les éléments suivants à proximité des zones à risque moyen ou élevé :
  - Affiche avec consignes
  - Désinfectant pour les mains
  - Lingettes nettoyantes
  - Poubelle
- Pour éviter la circulation des effets personnels dans le gymnase, nous vous recommandons d'aménager une zone près de l'entrée où les membres pourront laisser leurs affaires dans des bacs en plastique qu'ils désinfecteront avant de partir.
- Si possible, demandez aux athlètes d'arriver à des moments différents pour réduire les contacts au minimum.
- Interdisez les entraînements en circuit où l'équipement est partagé.

#### **SACS DE FRAPPE**

- Nettoyez le sac de frappe AVANT de l'utiliser.
- Respectez une distance d'au moins 4 m pour que les athlètes puissent se déplacer autour des sacs (retirez-en si nécessaire).
- Essayez régulièrement votre sueur avec votre serviette.
- Utilisez vos propres gants.
- Désinfectez vos mains immédiatement après avoir retiré vos gants ou utilisé l'équipement.
- Jetez les produits nettoyants dans une poubelle après utilisation.

#### **« SHADOW BOXING »**

- Respectez une distance d'au moins 2 m.
- Essayez régulièrement votre sueur avec votre serviette.
- Nettoyez les surfaces que vous avez touchées ou qui sont entrées en contact avec vos affaires.
- Désinfectez vos mains avant de changer de station.

## CORDE À SAUTER

- Désinfectez les poignées AVANT d'utiliser la corde.
- Respectez une distance d'au moins 2 m.
- Essuyez régulièrement votre sueur avec votre serviette.
- Apportez votre propre corde.
- Désinfectez vos mains immédiatement après avoir retiré vos gants ou utilisé l'équipement.
- Jetez les produits nettoyants dans une poubelle après utilisation.

## ZONE D'ENTRAÎNEMENT SUPPLÉMENTAIRE (PRÉPARATION PHYSIQUE)

- Nettoyez l'équipement avant de l'utiliser, y compris le banc de musculation, les tapis et les poignées.
- Respectez une distance d'au moins 2 m.
- Essuyez régulièrement votre sueur avec votre serviette.
- Jetez les produits nettoyants dans une poubelle après utilisation.
- Désinfectez vos mains avant de changer de station.

## TOILETTES

- Nettoyez le levier et le siège au préalable (ou utilisez un couvre-siège à usage unique).
- Lavez vos mains en entrant dans la salle de bains **ET** en la quittant :
  - Mouillez-vous les mains.
  - Appliquez suffisamment de savon pour les couvrir entièrement.
  - Frottez pendant au moins 20 secondes (soit le temps qu'il faut pour chanter deux fois « Bonne fête »)
  - Rincez.
  - Utilisez un essuie-tout ou laissez sécher vos mains à l'air libre.
- Essuyez le robinet et les poignées de porte avant de partir.

### e. PERSONNEL

- Si vous ne pouvez pas respecter une distance minimale de 2 mètres, portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche en tout temps (**obligatoire**).
- Nettoyez les zones à risque moyen ou élevé avant et après chaque séance d'entraînement avec une solution d'eau de Javel ou un produit nettoyant.
- Nettoyez la table où se trouvent la feuille de présence et les stylos avec une solution d'eau de Javel ou un produit nettoyant.
- Gardez si possible la porte ouverte pendant les heures d'ouverture.
- Assurez-vous que les membres :
  - signent la feuille de présence;
  - déposent leurs chaussures de ville à l'endroit désigné.
  - respectent en tout temps une distance de 2 mètres et n'utilisent PAS de mitaines, de boucliers, etc.
- Pendant la phase 1 du déconfinement, les contacts physiques, les exercices de combat et les simulations sont **interdits**.
- Supervisez les membres et assurez-vous qu'ils désinfectent les stations avant de les utiliser.
- Encouragez les membres à nettoyer les semelles de leurs chaussures de sport avant de les ranger dans leur sac.

- Dans les zones où les membres utilisent les sacs de frappe et pratiquent la boxe dans le vide, lavez les miroirs et le sol avec une solution d'eau de Javel tous les jours après le dernier entraînement.
- Observez un protocole strict pour prévenir la transmission de la maladie.

## **5. ANNEXES ET RESSOURCES**

Dans cette section, vous trouverez les ressources suivantes :

- Plan de retour au sport du Centre national de haute performance de Boxe Canada
- Modèle de feuille de présence



**CENTRE NATIONAL DE HAUTE PERFORMANCE DE BOXE CANADA  
PLAN DE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT**

<b>Actions</b>	<b>Commentaire</b>
<p><b><u>Volet Sport :</u></b>            Contrôle médical obligatoire avec le médecin de l'équipe pour le personnel de Boxe Canada et les athlètes avant un retour au centre.</p> <p>Retour du personnel de Boxe Canada au plateau de boxe avant les athlètes.</p> <p>Mettre en œuvre la distanciation sociale.</p> <p>Des horaires adaptés.</p> <p>Entraînement en petit groupe avec un maximum de 8 personnes sur le plateau de boxe (Incluant athlètes et personnel).</p> <p>Interaction par vidéo conférence avec les intervenants du centre.</p> <p>Le port du masque sera obligatoire pour le personnel à l'intérieur du plateau de boxe.</p>	<p>Rencontre en personne ou virtuelle avec le médecin.</p> <p>Pour la 1<sup>re</sup> semaine d'opération, il y aura seulement le personnel de Boxe Canada sur le plateau de boxe afin de préparer et gérer l'arrivée des athlètes.</p> <p>Aucun sparring, pad et travail en pair.</p> <p>Shadow en solo seulement avec espace minimum de 2m entre eux.</p> <p><i>Heavy Bag</i> : un athlète par sac - Il y aura plus espace entre les sacs (4 ou 5m) étant donné que les athlètes se déplacent autour des sacs.</p> <p>Les groupes d'entraînement resteront les mêmes afin d'éviter la contagion croisée.</p> <p>Nous utiliserons le plateau de boxe seulement trois jours par semaine (lundi, mercredi et vendredi).</p>
<p><b><u>Volet nettoyage/désinfection :</u></b>            Poste de désinfectant à l'entrée/sortie du plateau de boxe.</p> <p>Forcer le lavage des mains pour chaque personne qui entre/sort du plateau de boxe.</p> <p>Poste de désinfectant au milieu du plateau boxe.</p> <p>Forcer la distanciation de 2m en file indienne à l'entrée au plateau + à la sortie du plateau.</p> <p>Usage de son propre équipement en tout temps.</p>	<p>Entraînement cardio/course : avec l'été qui arrive, les athlètes feront leurs séances cardio par eux-mêmes à l'extérieur (mardi et jeudi).</p> <p>Échelonner l'arrivée de l'athlète pour l'entraînement lorsque cela est possible afin de minimiser les opportunités de socialisation.</p> <p>Possibilité de faire les séances de conditionnement physique sur le plateau de boxe ou à l'extérieur afin de</p>



<p>Les athlètes vont déposer leurs effets personnels dans un bac de plastique à leur arrivée sur le plateau de boxe et nettoyer celui-ci à leur départ.</p> <p>Vestiaire temporaire individuel homme et femme à l’intérieur du plateau de boxe.</p> <p>Les athlètes vont déposer leurs vêtements sales/mouillés dans un sac de plastique à la fin de chaque entraînement et repartir avec ceux-ci à la maison.</p> <p>Lavage des vêtements à la maison après chaque entraînement: Sortir les vêtements du sac de plastique <b>sans secouer</b> le sac. Les vêtements peuvent être lavés avec ceux de la famille. L’eau tiède est suffisante et pas besoin de sécher à haute température (message OMS 23 avril 2020). Bien laver ses mains avant de manipuler et ranger les vêtements propres.</p> <p>Désinfecter les gants/casques à la fin des entraînements.</p> <p>Désinfecter l’extérieur des gants/casques à la fin des entraînements.</p> <p><b><u>Volet prévention</u></b></p> <p>Pour chaque visite au centre, un formulaire du statut de santé et d’évaluation des risques sera à compléter par le personnel et les athlètes.</p> <p>Session d’information médical avec le groupe en entier sur les rappels des consignes en cas de symptômes, des consignes de prévention d’éclosion, du plan d’intervention, de réponses aux questions/inquiétudes...).</p> <p>Session d’information avec le groupe en entier sur nos responsabilités sociales.</p> <p>Session d’information avec le groupe en entier sur les symptômes des risques de péricardites (cf article Lancet en pièce jointe) et fiche savoir-sport ici :</p>	<p>limiter nos déplacements et nos interactions dans le centre.</p> <p>Masques de protection et gants seront fournis par Boxe Canada.</p> <p>Éviter les circuits où des appareils/équipements sont partagés</p> <p>Marquer les distances de séparation, par ex. devant la porte d’entrée à l’extérieur du plateau.</p> <p>Panneau séparateur pour les vestiaires homme et femme sur le plateau de boxe.</p> <p>Boxe Canada fournira un bac de plastique pour mettre les effets personnels à l’arrivée sur le plateau.</p> <p>Boxe Canada fournira des sacs de plastique pour les vêtements.</p> <p>Boxe Canada fournira le désinfectant en vaporisateur et les lingettes désinfectante afin de nettoyer l’équipement sur le plateau de boxe.</p> <p>Si une personne du groupe est diagnostiquée avec la COVID-19, le groupe entier devra s’auto-isoler pour une période de 14 jours.</p> <p>En cas d’infection, remonter la piste des contacts récents.</p> <p>Si une personne du groupe est diagnostiquée avec la COVID-19, le groupe entier devra s’auto-isoler pour une période à définir avec notre médecin.</p>
--	--

<p><a href="http://www.insquebec.org/formation/savoir-sport/?requestedFiche=S889">http://www.insquebec.org/formation/savoir-sport/?requestedFiche=S889</a>).</p> <p>Renforcer l'importance de ne pas se présenter au centre si présence d'un ou plusieurs symptômes de la COVID-19.</p>	
---	--

**Il est important de noter que toutes mesures ou directives imposées par Santé Canada, le Ministère de la Santé du Québec ou l'INS Québec prime sur les conseils fournis dans le présent document.**

