

PLAN DE RELANCE

Version mise à jour le 26 septembre 2020
Plan de relance et protocole de retour du club de gymnastique et de
trampoline
Les Asymétriques



Sophie Breis
Directrice générale et entraîneur-chef



MOT DE LA DIRECTRICE

Chers parents, athlètes et entraîneurs,

Nous espérons que votre famille et vous, vous portez bien. Les derniers mois ont été difficiles et ont engendré plusieurs changements dans nos vies, mais une chose demeure : **notre engagement envers votre bien-être et votre sécurité!**

La covid-19 nous a tous durement frappés et en ces temps exceptionnels nous sollicitons votre aide afin que notre club puisse maintenir ces activités.

Pour donner suite à l'annonce du gouvernement provincial sur l'ouverture des sports intérieurs, nous tenons à vous assurer que nous sommes prêts à mettre tous les efforts nécessaires pour la sécurité de vos enfants ainsi que nos employés.

De nombreux changements et défis s'amènent et nous voulons être prêts à y faire face. Ce document qui sera distribué aux employés, aux athlètes ainsi qu'aux parents du club aura pour but d'informer notre communauté sur les nouvelles marches à suivre lors des entrées et sorties, le protocole d'hygiène durant les entraînements qui sera mis en place avant, pendant et après les entraînements afin de garder le gymnase propre et sécuritaire en tout temps.

Pour mettre le tout en place de façon adéquate, il faut beaucoup de temps et de patience. Je tiens à remercier d'avance les gens qui contribueront à faire de ce défi une vraie réussite.

Nous tenons à ce que vous sachiez que nous avons vraiment hâte de tous vous revoir. Je crois que ce sera un nouveau départ pour nous tous.

Bonne lecture!

Sophie Breis
Directrice générale et entraîneur-chef



1 - LES DATES DE REPRISES

1. Les dates de reprises suite à la 2e vague sont les suivantes:
 - a. Semaine du 04 janvier

2 - RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

Dès le 04 janvier 2021 prochain, nous reprendrons les entraînements avec une capacité réduite.

Aucun contact physique ne sera permis entre l'entraîneur et les athlètes. Toutes les surfaces utilisées devront être désinfectées à chaque rotation et après chaque entraînement.

Les athlètes de niveaux compétitifs ainsi que leurs entraîneurs pourront se rendre dans par leur propre moyen dans un parc ou au gymnase, afin d'effectuer leurs préparations physiques générales seulement. Les mouvements de gymnastique avec impact seront strictement interdits sauf au gymnase et ceux-ci devront être repris de façon graduelle.

Le covoiturage est fortement déconseillé. Si n'avez pas le choix, le portez un masque. Si vous souffrez de l'un des symptômes de la Covid-19 qui sera mentionnée plus bas dans le triage, ou avez été en contact avec quelqu'un qui en présentait les symptômes, nous vous demandons de bien vouloir rester à la maison afin de suivre l'entraînement en ligne.

Le gymnase étant présentement en rénovation, nous en profiterons pour travailler l'image du club, sa mission, nos objectifs à court, moyen et long terme.



2.1. Les groupes réduits (Semaine du 28 septembre 2020)

Les entraînements seront maintenus jusqu'à nouvel ordre. Les semaines d'entraînement de chaque groupe seront par contre modifiées.

Il y aura:

- Des entraînements 1 semaine sur 2 pour le secteur récréatif.
- Des entraînements 1 week-end sur 2 pour le secteur précompétitif
- Les horaires du secteur compétitif seront peu touchés par cette nouvelle réglementation.

Il y aura un maximum 3 groupes dans le gymnase chaque heure.

Un nouveau programme d'entraînement sera élaboré pour le nouveau retour graduel de tous les athlètes du secteur PC et compétitif, avec des phases précises de retour à l'entraînement afin d'éviter les blessures.

Nous espérons pouvoir installer nos écrans afin d'y afficher les informations importantes à l'entrée.



3 - PÉRIODE D'INSCRIPTION ET GESTION DE L'ADMINISTRATION

Les inscriptions pour la session d'hiver débuteront le lundi 7 décembre en ligne seulement.

Pour les inscriptions en personnes le tout devra se faire sur rendez-vous. Il y aura un corridor d'attente à l'extérieur du gymnase sur le bord de l'immeuble. Une distanciation de 2 mètres entre chaque personne sera exigée. À leur entrée, le lavage des mains et le port du masque seront obligatoires. Si nécessaire, le tout sera fourni à l'entrée.

Une limite de 2 personnes pourra attendre à l'intérieur pour effectuer leur inscription ainsi que leur paiement. Notre réception est déjà munie d'une vitrine ainsi que de deux machines Interac sans contact. Nous mettrons à la disposition deux autres stations supplémentaires avec des portables, des lingettes nettoyantes ainsi que des désinfectants à main. Les membres de notre administration porteront des masques et des visières qui pourront être ne fournit par le club si besoin.

ADMINISTRATION

Un guide d'instruction détaillé (Consignes, horaires, groupes et ratios, déroulement des entrées et sorties, lors des activités, etc.) sera remis et envoyé aux parents lors de la reprise et des inscriptions.

Plusieurs affiches seront imprimées et affichées sur les portes d'entrée, les toilettes et sur la vitrine du bureau afin de faire respecter les consignes de distanciation sociale.

Notre mode de fonctionnement restera sensiblement le même:

- Les fiches de présences et les informations d'urgence seront imprimées pour l'entraîneur et pour le cartable d'urgence.
- Une fiche des enfants et entraîneurs avec des problèmes de santé sera affichée dans nos bureaux.
- Un guide des mesures en cas de cas de Covid-19 sera affiché dans nos bureaux et dans la salle des entraîneurs. Une formation sera donnée à tous afin que le même protocole soit suivi par tous.
- Nous installerons des affiches, les flèches, trajets et tables de désinfections.



4 - HORAIRES, GROUPES ET RATIOS

Programmation en pièce jointe (sortie officielle mi-juillet) *

Lors de la session d'hiver 2021, nous aurons des groupes du lundi au dimanche. Afin de maximiser l'espace, la préparation physique et une partie de la flexibilité se fera par conférence zoom. Il y aura en tout temps un maximum de 3 groupes de maximum 8 enfants chacun dans le gymnase.

Lundi : PC et Compétitif 5 groupes (3 compé + 2 Intermédiaires)

- 1 groupe de 16:30 à 20:00 compé
- 2 groupes de 17:00 à 19:00 compé (2 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 19:00 à 20:30 Rec et compé (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 15:30 à 20:00 compé (gym)

Mardi: PC et Compétitif 2 x 5 groupes (4 compé + 3 PC)

- 1 groupe de 15:30 à 19:00 compé
- 2 groupes de 17:30 à 19:00 PC et compé (1 gym + 1 trampo)
- 3 groupes de 19:00 à 20:30 PC et compé (2 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 17:00 à 20:00 compé (gym)

Mercredi: Récréatif 3 x 5 groupes (16 groupes Rec)

- 2 groupe de 15:30 à 16:20
- 2 groupes de 16:00 à 16:50 (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 16:30 à 17:20
- 2 groupes de 17:00 à 17:50 (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 17:30 à 18:20
- 2 groupes de 18:00 à 18:50 (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 18:30 à 19:20
- 2 groupes de 19:00 à 19:50 (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 19:30 à 20:20

Jeudi: Récréatif, PC et Compé)

- 2 groupes de 15:30 à 16:20 - Rec
- 2 groupes de 16:00 à 16:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 16:30 à 17:20 - Rec
- 2 groupes de 17:00 à 18:20 - PC (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 18:00 à 18:50 - Rec
- 2 groupes de 18:30 à 19:50 - PC (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 15:30 à 20:30 - compé
- 1 groupe de Cheer de 19:30 à 21:30



Vendredi: Compétitif 4 groupes

- 4 groupes de 17:30 à 20:30 (3 gym + 1 trampo)

Samedi: Récréatif et PC et Compétitif

- 2 groupes de 8:30 à 9:20 - Rec
- 2 groupes de 9:00 à 9:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 9:30 à 10:20 - Rec
- 2 groupes de 10:00 à 10:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 10:30 à 11:20 - Rec
- 2 groupes de 11:00 à 11:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 11:30 à 12:20 - Rec
- Désinfecter
- 2 groupes de 13:00 à 13:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 13:30 à 14:20 - Rec
- 2 groupes de 14:00 à 15:20 - PC (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 14:30 à 15:20 - Rec
- 2 groupes de 15:00 à 16:20 - PC (1 gym + 1 trampo)
- 1 groupe de 15:30 à 16:20 - Rec
- 1 groupe de 12:00 à 17:00 - Compé

Dimanche: Récréatif, PC et Compétitif

- 2 groupes de 8:30 à 9:20 - Rec
- 2 groupes de 9:00 à 9:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 9:30 à 10:20 - Rec
- 2 groupes de 10:00 à 10:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 10:30 à 11:20 - Rec
- 2 groupes de 11:00 à 11:50 - Rec (1 gym + 1 trampo)
- 2 groupes de 11:30 à 12:20 - Rec
- Désinfecter
- 4 groupes de 13:00 à 17:00 - compé (3 gym + 1 trampo)



5- DÉROULEMENT DES COURS ET GUIDE D'INSTRUCTION

5.1. Avant les cours

Les parents devront avoir lu le guide avant de se présenter lors de leur premier cours. Les athlètes devront arriver 10 minutes avant le début de leurs cours avec son masque afin d'éviter les achalandages. Un horaire de base sera mis dans le courriel et sur le site internet pour chaque groupe pour les parents qui n'auront pas pris connaissance de leur horaire d'entraînement.

5.2 Entrée

L'entrée se fera par la porte de la salle d'attente et la sortie par les portes principales. Le port du masque sera obligatoire pour tous, à votre arrivée vous devrez vous laver les mains pendant 20 secs. Suite à cela vous passerez au triage, le formulaire de reconnaissance de risque Covid devra être signé lors du premier cours. La température de tous ceux qui entreront dans le gymnase devra être prise. Si toutefois, vous faites de la température, vous serez retourné automatiquement à la maison. Suite au triage vous recevrez deux bacs, l'un pour y mettre vos vêtements et l'autre pour y mettre vos chaussures. L'accès aux vestiaires sera interdit jusqu'à nouvel ordre. Suite à cela, vous devrez vous rendre à votre zone d'attente.

5.3 Triage

Voici les critères d'exclusion des enfants, parents ou membres du personnel lors de leur arrivée au gymnase :

- Ils ont eu un diagnostic de COVID-19
- Ils sont des contacts à risque modéré ou élevé de cas de COVID-19
- Ils sont symptomatiques et en attente du résultat d'un test diagnostique pour la COVID- 19 (personnes sous investigation)
- **Les enfants, parents ou membres du personnel, dont un contact domiciliaire présente des symptômes de la COVID-19 ET est en attente des résultats d'un test TAAN1.**

Les enfants, parents ou membres du personnel présentant un ou plusieurs signes ou symptômes suivants :

- Rhume, grippe ou Fièvre : chez l'enfant 38 °C (100,4 °F) et plus et chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne.
- Perte soudaine du sens de l'odorat avec ou sans perte de goût



- Symptômes respiratoires : Toux (nouvelle ou aggravée)
- Essoufflement, difficulté à respirer, mal de gorge
- Symptômes généraux : Fatigue intense, perte d'appétit importante,
- Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique)
- Symptômes gastro-intestinaux : vomissements, diarrhée

Notre administration sera chargée de s'occuper de l'accueil des enfants, du triage avec **les fiches de présence et de santé** qui indiqueront la couleur du casier et le numéro de leur case et les nettoieront après la sortie du 1^{er} groupe. **COMME INDIQUÉ DANS LA ZONE TRIAGE CI-DESSOUS, DES QUESTIONNAIRES DE SANTÉ SERONT REMPLIS ET SIGNÉS PAR LES EMPLOYÉES ET LES ATHLÈTES AVANT CHAQUE SESSION ET CE JUSQU'À NOUVEL ORDRE.**

Une personne appelée Covid s'occupera de diriger les enfants et les parents des casiers jusqu'à leur zone d'attente dans le gymnase et du nettoyage et de la désinfection.

Une personne supplémentaire (personne Covid) sera sur place pour les tâches de désinfection des bacs à vêtements et veillera au bon déroulement de l'accueil à l'entrée des enfants, parents ou membres du personnel.

Il y aura un corridor d'attente à l'extérieur du gymnase sur le bord de l'immeuble. Une distanciation de 2 mètres entre chaque personne sera exigée. À leur entrée, le lavage des mains sera obligatoire et le port du masque aussi. Le tout sera fourni à l'entrée si nécessaire. Quatre lavabos supplémentaires seront installés ainsi que des distributeurs de savons désinfectants. Des affiches seront apposées au sol afin de diriger les clients. Des casiers ont été installés afin de créer un corridor d'entrée et de sortie et qui facilitera la distanciation sociale (voir plan). Ils entreront d'un côté et mettront leurs effets dans les bacs et lorsqu'ils sortiront ils les prendront de l'autre côté des casiers. Il y aura deux ensembles de 64 casiers pour éviter les croisements entre le 1^{er} et 2^e groupe. Nous utiliserons de façon temporaire la porte de la salle d'attente afin d'effectuer les sorties.

À l'entrée, une limite de 4 personnes à la fois pourra rentrer tout en gardant la distanciation pour une durée de 10 minutes par entrée.

Lorsqu'un groupe sortira, un autre pourra rentrer puisqu'il n'y a pas de possibilité de croisement avec nos quatre portes.

Les parents n'auront pas accès au gymnase sous aucun prétexte sauf en cas d'urgence et les parents des groupes parent-enfant.

Les athlètes devront arriver déjà prêts et avec un minimum de chose à mettre dans les casiers.



Avant de rentrer, les questions suivantes leur seront posées quotidiennement pour chaque personne, avant chaque cours et ce à toutes les sessions jusqu'à nouvel ordre.

- Avez-vous eu un diagnostic de COVID-19
- Avez-vous été en contacts à risque modéré ou élevé de cas de COVID-19
- Êtes-vous symptomatiques et en attente du résultat d'un test diagnostique pour la COVID-19 (personnes sous investigation)
- Êtes-vous en contact domiciliaire avec une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ET est en attente des résultats d'un test TAAN1.
- Avez-vous voyagé dans les 14 derniers jours.

Seuls les vêtements d'arrivée devraient y être. Leurs cheveux devront déjà être attachés. Les enfants devront se rendre aux toilettes avant leur cours.

Les parents du groupe *Parents-Enfants* ne pourront pas entrer avec leurs sacs, ils devront les laisser dans leurs voitures ou à la maison. Les sacs bananes ou les sacs à dos seront acceptés, mais ils devront les garder en tout temps sur eux.

5.3. Cours

Le nombre de groupes admis dans le gymnase sera réduit à 3 plutôt que 8. Il y aura deux groupes de gymnastique et 1 groupe de trampoline.

Les cours seront d'une durée de 50 minutes et il y aura 3 rotations supervisées. Les changements d'appareil se feront en même temps, dans un ordre précis et sur un chemin préétabli.

Les parcours seront placés d'avance et seront fixes. Chaque enfant aura sa propre station à chaque appareil. Une personne (personne Covid) en plus des aides-entraîneuses sera responsable de nettoyer après chaque rotation.

Lors des explications, les enfants devront s'asseoir sur les ronds ou cerceaux qui seront placés à cet effet.

Il y aura une pause de 30 minutes après 3h afin de désinfecter le gymnase.

À la fin des cours, nous prendrons un chemin pour nous déplacer vers les casiers un groupe à la fois tout en gardant le 2 mètres de distance. Deux personnes seront postées à la sortie pour s'assurer que les enfants partent bien avec leurs parents. Entre -temps les enfants des groupes suivants seront déjà arrivés et placés dans la zone d'attente et seront prêt à commencer, ceci évitera les achalandages.



5.3.1. Athlètes lors du cours

- Devront avoir leur propre sac avec tous les effets nécessaires (gants, poignets, craie, vaporisateur, désinfectant pour l, etc.)
- Le partage des objets incluant la craie ainsi que la collation sera interdit .
- Devront rester dans les zones demandées
- Demander à un entraîneur pour tout déplacement, et ce en tout temps
- Suivre le trajet pour se déplacer afin de respecter le 2 M.

5.4. Les outils

Les outils qui seront utilisés seront les suivants:

- Affiches pour les consignes
- Affiches à chaque station au sol
- Cerceaux pour zone d'attente ou d'explication
- Flèches de signalisations et de direction
- Nos poubelles sont déjà sans contact, nous allons en ajouter d'autres
- Gel antiseptique à chaque appareil
- Sifflet pour changement de rotation
- Produits de désinfection
- Masques et visière

5.5. Alternner d'un casier à l'autre pour pouvoir désinfecter et éviter les croisements.

Casier 1 - Entrée

Trampoline		Parent-Enfant		6 ans et +		Intermédiaire	
Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.
Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.
Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.
Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.
Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.
Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.



Enfant 2	2 M.						
Enfant 1	2 M.						

Casier 2 - Corridor

Trampoline		Parent-Enfant		6 ans et +		Intermédiaire	
Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.	Enfant 8	2 M.
Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.	Enfant 7	2 M.
Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.	Enfant 6	2 M.
Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.	Enfant 5	2 M.
Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.	Enfant 4	2 M.
Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.	Enfant 3	2 M.
Enfant 2	2 M.	Enfant 2	2 M.	Enfant 2	2 M.	Enfant 2	2 M.
Enfant 1	2 M.	Enfant 1	2 M.	Enfant 1	2 M.	Enfant 1	2 M.

5.6. Les sorties

La porte de la salle d'entrée est désormais utilisée comme porte de sortie ainsi il n'y aura pas de croisement entre les changements de groupe. Étant donné que les enfants du groupe précédent seront déjà dans leur zone d'attente, les groupes qui doivent partir pourront prendre leurs effets dans les casiers.

Une pompe de désinfectant sera mise à la porte de sortie et les flèches seront mises au sol afin d'indiquer la direction de la sortie.



6 - NETTOYER ET DÉSINFECTER

Le nettoyage et la désinfection du gymnase complet seront faits à raison de deux fois par jour. Le matin avant le début des cours et 3h après les premiers cours par la concierge.

De plus, il y aura sur place une personne attitrée pour aider à nettoyer, désinfecter et replacer les stations à chaque rotation avec l'aide des entraîneurs et des assistantes. Après chaque groupe, il y aura un nettoyage complet des appareils.

Nous avons fait le test au gymnase et cela prend entre 1 à 2 minutes pour désinfecter à chaque rotation avec des produits désinfectants et essuyer avec un linge propre.

- Les toilettes
- Les lavabos et robinets
- Les poignées de porte
- Les fours à micro-ondes
- Les rampes
- Les interrupteurs
- L'abreuvoir
- Les casiers
- Les tables et les chaises qui serviront que pour la collation

Quatre stations de lavages de mains seront mises à la disposition de nos clients à l'entrée avec des affiches qui expliqueront le processus de lavage de main.

Des pompes de désinfectant de 500ml seront placées à chaque appareil et chaque entrée et sortie.

Des bouteilles de désinfectant sous forme de vaporisateur seront aussi placées à chaque appareil avec des linges afin de nettoyer le matériel et les appareils après chaque rotation.

Une feuille de vérification sera apposée sur chaque porte de toilettes et vestiaires. Celle-ci devra être remplie toutes les heures pour le nettoyage des lavabos, toilettes et poignées de porte.



Nous nous sommes procuré une machine de décontamination afin de désinfecter le gymnase au grand complet ainsi que l'entrée.

7 - RÈGLEMENTS ET RÈGLES DE CONDUITE DES ENTRAÎNEURS

Des affiches avec les procédures à suivre avec les étapes d'entrée, de sortie, de déroulement des cours, des règles d'hygiène seront affichées dans la salle des entraîneurs, misent sur la page Facebook Coach et envoyé par courriel.

Nous continuerons à mettre en place des rencontres Zoom afin de faire des mises à jour constantes de la situation.

1. Les entraîneurs devront arriver 30 minutes plus tôt (rémunérés) afin de placer les parcours imposer d'aider au placement de l'entrée et accueillir les athlètes et les parents.
2. Afin d'accueillir les enfants à l'entrée, les entraîneurs devront porter un masque.
3. Les entraîneurs devront se laver les mains dès leurs arrivées aux gymnases et se désinfecter les mains après chaque rotation.
4. En cas d'urgence, l'entraîneur est autorisé à s'approcher de l'athlète afin de lui porter secours. Il devra en tout temps porter un masque, des gants ainsi qu'un sarrau lors d'une intervention.
5. Des tâches de nettoyage vous seront données à chacun d'entre vous à la fin de chaque rotation. Vous devrez les effectuer afin que le déroulement des entraînements se fasse correctement.



8 - RÈGLEMENTS ET RÈGLES DE CONDUITE DES PARENTS

Les parents;

1. Les inscriptions se feront en ligne seulement sauf sur exception.
2. Aucune inscription de dernière minute sur place ne pourra être acceptée.
3. L'accès des parents sera strictement interdit dans le gymnase.
4. Devront arriver à l'heure et préparer leurs enfants afin qu'ils soient prêts à débiter le cours à temps soit 10 minutes à l'avance.
5. Les parents qui ne respecteront pas ces consignes verront l'inscription de leur enfant annuler sans possibilité de remboursement.

9 - RÈGLEMENTS ET RÈGLES DE CONDUITE DES ENFANTS

Les athlètes;

1. Devront déjà être prêt à leur arrivé, c'est-à-dire, déjà habiller pour s'entraîner, cheveux attacher et aucun port de bijoux.
2. Devra connaître le nom de leur groupe.
3. Devront avoir leurs propres gourdes d'eau, car l'accès à l'abreuvoir sera limité.
4. Devront avoir un sac avec tous leurs effets; gants, poignets, désinfectant, lingettes, tape, CRAIE, vaporisateur d'eau pour les barres)
5. Devront respecter les consignes émises par l'entraîneur et le club
6. Les enfants qui ne respecteront pas ces consignes verront leur inscription annulée sans possibilité de remboursement.



10 - EN CAS DE COVID-19

Si un enfant ou un membre du personnel présente un ou des symptômes identifiés à la section précédente, pendant qu'il est présent à son cours :

- Une trousse d'urgence sera prête et disponible à être utilisée en situation de COVID contenant des gants, masque de procédure, lunettes ou visière, des sacs refermables, un survêtement (blouse), de même qu'une solution hydroalcoolique
- Isoler la personne dans une pièce prévue à cet effet (bureau de Sophie) jusqu'à son départ. S'il n'est pas possible de l'isoler dans un local, respecter la distance de 2 m avec toute autre personne.
- Si la personne est un enfant, s'assurer qu'un seul intervenant s'occupe de l'enfant le temps que son parent vienne le chercher
- Mettre un masque de procédure à l'enfant
- L'intervenant attitré doit porter des gants et une blouse en plus du masque et de la protection oculaire
- Mettre des gants et récupérer les effets personnels de l'enfant ou membre du personnel et les placer dans un sac en tissu ou en plastique; les objets personnels de l'enfant doivent être remis aux parents dans le sac pour lavage au domicile
- Éviter de secouer le linge ou le contenant
- Éviter tout contact de la peau ou de ses vêtements avec ce linge contaminé.
- Remplir le formulaire : en cas de COVID, S'il y a un contact prolongé (plus de 15 min.), sans protection barrière (masque ou protection oculaire), appelez le 1 877 644-4545 pour obtenir des consignes.

Les parents des enfants du groupe de la personne affectée, ainsi que l'employé de ce groupe, devront contacter le numéro 1 877 644-4545 pour obtenir des consignes.



En cas d'une deuxième vague, les mêmes procédures seront prises. La session sera mise en suspens jusqu'à nouvelle. Les mises à jour seront mises sur le site internet, sur Facebook et sera envoyé par courriel. Le montant de la session pourra être crédité pour une session ultérieure, remboursé au prorata ou remis sur forme de don (des reçus de charité pourront être remis).

11 - RECONNAISSANCE DE RISQUE

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 propage 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.

Gymnastique Québec et ses membres, dont *Les Asymétriques* 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, Gymnastique Québec et *Les Asymétriques* 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 Gymnastique Québec ou de *Les Asymétriques*. 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 Gymnastique 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 s'apparentant à la COVID-19 (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours 24 dernières heures* ;
- 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 s'apparentant à la COVID-19 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 *Les Asymétriques* durant au moins 14 jours 24 heures* après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe s'apparentant à la COVID-19.

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 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 *Les Asymétriques* au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

* Si votre enfant présente un ou des symptômes parmi ceux indiqués dans la liste ci-dessous depuis moins de 24 heures, vous devez le garder à la maison et éviter les contacts avec les autres personnes. Attendez 24 heures et réévaluez l'évolution des symptômes. Si un ou des symptômes persistent depuis plus de 24 heures, procédez à l'autoévaluation.

Référence pour les symptômes et l'autoévaluation: <https://covid19.quebec.ca/surveys/cdd2>

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que Gymnastique 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)

Signature du participant

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

Signature du parent/tuteur/responsable
légal

Nom du représentant du club Signature du représentant du club

Sophie Breis

Signé le : 16 juillet 2020 à Montréal



**RÉSOLUTION DES ADMINISTRATEURS
LES ASYMÉTRIQUES**

EXTRAIT DES PROCÈS-VERBAUX

LES ASYMÉTRIQUES DE MONTRÉAL

ATTENDU que les Asymétriques autorisent la personne ci-bas à être demandeur pour le dépôt du plan de relance et est en accord avec ce plan. Cette personne a signé tout engagement relatif à cette demande .

IL EST RÉSOLU d'autoriser

Madame Sophie Breis

- Autorisé à signer tout engagement relatif à cette demande .

PROPOSÉE PAR : Michel Chartier

TITRE:

APPUYÉE PAR : Mathieu Brouillette

TITRE:

NOMS DES ADMINISTRATEURS AYANT SOUTENU LA RÉOLUTION:

Nathalie Vézina

Geneviève Bauer

Chantal St-Germain

Julie Turcotte

COPIE CERTIFIÉE CONFORME d'une résolution des administrateurs de Les Asymétriques

Dûment adoptée lors d'une assemblée des administrateurs régulièrement tenue

le 13e jour de juillet , 2020.

SIGNÉ à Montréal, ce 13e jour de juillet 2020.

_____ Michel Chartier - Président _____

M ou Mme, Prénom, Nom et Titre



Les Asymétriques

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
TRAMPOLINE



_____ Mathieu Brouillette - Administrateur _____

M ou Mme, Prénom, Nom et Titre