



---

**Ski de fond Nouveau-Brunswick**

**Retour au jeu sécuritaire – Covid-19**  
**Janvier, 2021**

---

## Ski de fond Nouveau-Brunswick

### Protocole de retour au jeu sécuritaire en réponse à la COVID-19

#### Préambule :

Ski de fond Nouveau-Brunswick travaille avec le ministère du Tourisme, du Patrimoine et de la Culture pour gérer au mieux un retour au jeu sécuritaire pour nos athlètes et entraîneurs. Nous continuons de suivre les directives du [Bureau du médecin-hygiéniste en chef Nouveau-Brunswick](#). Notre objectif est de fournir des conseils aux athlètes, entraîneurs et clubs pour assurer la sécurité de tous les participants tout en limitant les interactions entre les différents groupes de notre communauté de ski. Chacun de nous doit s'engager à un retour au jeu sécuritaire et à revoir l'entraînement de façon consciencieuse et pour l'intérêt supérieur de tous. Cela nous permettra de continuer à progresser et d'assurer la sécurité des membres de la communauté de ski de fond.

Avant de reprendre les activités, **chaque club doit avoir un plan opérationnel** indiquant les mesures qui seront mises en œuvre et maintenues au cours des 12 à 18 prochains mois. Ce plan doit être conforme aux arrêtés et conseils du Bureau de médecin-hygiéniste en chef et doit être mis à la disposition du public en l'affichant dans les installations de l'organisation et/ou sur son site web.

**Phase rouge :** Dans les zones ou régions qui se trouvent à cette phase, le sport organisé n'est pas permis, et les personnes qui résident dans ces zones ou régions ne peuvent aller dans une autre zone ou région qui est dans la phase jaune ou orange pour y participer à un sport organisé.

**Phase orange :** Veuillez consulter le document suivant : [Foire aux questions liée Covid-19](#) (Province du NB)

#### COVID-19 :

Les symptômes de la COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies courantes, notamment le rhume et la grippe, soit fièvre, toux, maux de gorge et essoufflement. À l'heure actuelle, il est recommandé que tout athlète ou entraîneur présentant des symptômes liés au rhume, à la grippe ou à la COVID-19 de rester à la maison et de s'isoler.

Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19? Avez-vous des symptômes de la COVID-19? Veuillez faire [l'autoévaluation de la COVID-19](#). Si nécessaire, veuillez contacter les personnes suivantes pour obtenir de l'aide et des directives.

- Télésanté : 811 ou
- Votre praticien de la santé (comme votre médecin de famille)

#### Outil d'évaluation des risques pour le sport :

Un [outil d'évaluation des risques](#) pour le sport a été élaboré par nos partenaires – l'Institut canadien du sport, à nous le podium et le Comité olympique canadien – peut être partagé avec les clubs. L'outil comprend tous les facteurs de la liste de vérification et d'atténuation des risques pour les rassemblements de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ainsi que des facteurs supplémentaires liés aux activités sportives et à l'entraînement afin de permettre aux organisateurs de déterminer un score de risque global plus précis. Cet outil a été adapté particulièrement pour le retour à la planification de l'entraînement dans le contexte canadien. Veuillez noter : Cet



OUTIL D'ÉVALUATION DES RISQUES n'est pas un OUTIL D'AUTORISATION. Si vous souhaitez demander ce document, veuillez communiquer avec Ski de fond NB, à [nbxcski@gmail.com](mailto:nbxcski@gmail.com).

**Les athlètes, entraîneurs et clubs doivent se conformer aux [Santé publique Nouveau-Brunswick](#) exigences et restrictions.**

**Tous les clubs sont encouragés à réviser leurs politiques en réponse à la COVID-19.**

### **Documents de référence :**

- [SFNB Programme de Jackrabbit \(Novembre 2020\)](#)
- SFNB Evènements ( à venir)
- SFNB Installations (à venir)
- SFNB Retour à l'entraînement (à venir)
- [Règle de deux](#) (Association canadienne des entraîneurs)
- [Jouez prudemment](#) (Province du Nouveau-Brunswick, 5 juin 2020)
- [Ressources Covid-19 \(Province du Nouveau-Brunswick\)](#)

## Lignes directrices pour un retour au jeu sécuritaire

Les renseignements suivants ont pour but de fournir des conseils aux entraîneurs, athlètes et installations durant la pandémie de Covid-19. L'information sera mise à jour s'il y a des modifications quant aux conditions et restrictions. Svp soignez au courant qu'il est possible qu'il y a des changements dans des zones spécifiques et que toute la province n'est pas nécessairement au même stade.

### Pour tout le monde

#### Exigence à la participation à un groupe d'entraînement – entraîneurs, athlètes et autres participants(bénévoles, parents, etc)

- Aucun symptôme de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours.
- Aucun contact étroit et soutenu avec une personne présentant des symptômes de la COVID-19 et/ou dont le test de la COVID-19 s'est avéré positif dans les 14 jours précédant l'entraînement du groupe.
- Si la personne a eu une infection à la COVID-19 documentée, il faut obtenir une confirmation d'un professionnel de la santé indiquant que l'infection a suivi son cours et ne pose plus aucun risque et que la personne peut donc être médicalement autorisée à participer à l'entraînement.
- Il faut également respecter les directives en matière de distanciation sociale en dehors de l'environnement d'entraînement.

#### Lignes directrices générales :

**Pour le moment, toutes les séances d'entraînement de ski de fond doivent avoir lieu dans un environnement extérieur fournissant suffisamment d'espace pour respecter les consignes en matière de distanciation sociale. Lorsque c'est possible, on vous encourage fortement à vous entraîner seul ou avec les personnes de votre ménage.**

- Évitez tout contact physique, incluant les poignées de main et les « high fives ».
- Évitez de toucher votre visage, notamment les yeux, le nez et la bouche.
- Évitez tout contact avec des personnes malades ou présentant des signes ou symptômes de la COVID-19.
- Restez à la maison si vous êtes malade et/ou si vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- Évitez les zones très touchées ou assurez-vous de vous laver les mains après, autant que possible.

#### Utilisation de masques :

À l'heure actuelle, [Santé publique Canada](#) recommande le port d'un masque ou d'un couvre-visage non médical « dans certaines circonstances lorsqu'une distance de 2 mètres ne peut être maintenue entre soi et les autres, en particulier dans les lieux publics achalandés ». Santé publique Nouveau-Brunswick a publié [Utilisation d'un masque non médical](#). Il n'est pas nécessaire de porter un masque pendant les activités d'entraînement si on met l'accent sur une distanciation sociale appropriée pendant ces activités d'entraînement. Il est recommandé de porter un masque à l'arrivée et au départ.

**Notez : Buff/bandeau ne peuvent remplacer pas le masque.**

### **Zone d'entraînement :**

La zone d'entraînement fait référence à la zone où les athlètes s'engagent avec les entraîneurs. Par exemple, un stade de ski, un stationnement, une piste d'athlétisme ou une partie du sentier de course utilisée pour les intervalles. Jusqu'à nouvel ordre, la taille maximale du groupe doit respecter les lignes directrices actuelles du gouvernement du Nouveau-Brunswick. Cela sera examiné et mise à jour afin de suivre l'évolution de la situation.

- La taille du groupe dans la « zone d'entraînement », y compris les athlètes, l'entraîneur(es) doit toujours être fondée sur des contraintes d'emplacement pour assurer la distanciation physique. Les athlètes de la « zone d'entraînement » doivent suivre les lignes directrices provinciales pour la distanciation physique et envisager d'accroître l'espacement à mesure que la vitesse augmente et/ou que l'effort physique et la respiration augmentent considérablement.
- Les athlètes se trouvant à l'extérieur de la zone d'entraînement doivent aussi respecter les directives provinciales en matière de distanciation sociale et ne pas se rassembler en groupe.
- L'utilisation du masque n'est pas nécessaire dans la zone d'entraînement à moins que le lieu d'entraînement ne permette pas l'espacement physique de plus de 2 mètres.

### **Distanciation sociale :**

- Maintenez une distance minimale de 2 mètres dans une séance d'entraînement sans vitesse.
- Augmentez cette distance minimale de 2 mètres lors des activités à plus grande vitesse (skis à roulettes, course, etc.).
- Lorsque c'est possible et sécuritaire, il est préférable de courir, skier ou rouler À CÔTÉ des autres plutôt que DERRIÈRE (sur les routes fermées, les sentiers larges, etc.).

### **Hygiène :**

- Ne crachez pas.
- Éternuez ou tousssez dans votre manche.
- Utilisez un mouchoir pour moucher votre nez (ne projetez pas la morve par terre), jetez immédiatement ce mouchoir et lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant à mains.
- Apportez un désinfectant à mains à utiliser avant et après l'entraînement.
- Lavez-vous les mains en partant de la maison.
- Prenez une douche immédiatement en arrivant à la maison et limitez vos contacts avec les personnes de votre bulle sociale jusqu'à ce que vous ayez pris une douche.
- Lavez vos vêtements dès votre retour à la maison.

### **Transport :**

- Arrivez prêt à commencer et ne vous mêlez pas au groupe.
- Ne restez pas après votre entraînement pour vous réunir avec les autres.
- Retournez immédiatement et directement à la maison après l'entraînement afin de prendre une douche et avoir une bonne hygiène avant le contact avec les autres.

### Parents et tuteurs :

- Les parents qui assistent aux séances d'entraînement doivent respecter les mêmes directives.

### Si un athlète ou un entraîneur présente des symptômes de la COVID-19 :

- Consultez un praticien de la santé.
- Suspendez l'entraînement de groupe pour 14 jours afin de vous assurer qu'aucun autre athlète ou entraîneur ne développe de symptômes en cas de contact étroit avec la personne symptomatique.
- Respectez les directives de santé publique pour les tests dans votre région.

### Collect des renseignements :

- Détails et documents sont fournis par la [Province du NB](#).
- Les formulaires de collectes de renseignements doivent être conservés pour 14 jours.
- Le formulaire doit avoir la date, le nom et un numéro de téléphone.

**\*\*\*Il est impératif que tous les athlètes, parents et entraîneurs qui participent à la séance d'entraînement respectent la distance physique appropriée en tout temps. Ne pas le faire met tout le monde en danger et ne doit être toléré en aucun cas. Le retrait de l'entraînement est une mesure disciplinaire appropriée pour les infractions répétées.**