



TAEKWONDO
CANADA

**COVID -19 : recommandations
relatives à la reprise des
entraînements en Dojang :**
mai 2020



REMARQUE : LE PRÉSENT DOCUMENT N'EST PAS UN CADRE DE RETOUR À LA COMPÉTITION.

À L'HEURE ACTUELLE, IL N'Y A AUCUNE DATE PRÉVUE POUR LA REPRISE DES COMPÉTITIONS, NI DE PROTOCOLE POUR DÉFINIR LA NATURE DES COMPÉTITIONS LORSQU'ELLES SE PRENDRONT. TAEKWONDO CANADA VA SUIVRE DE PRÈS L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION ET PUBLIERA DES LIGNES DIRECTRICES AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE

PRIÈRE DE LIRE ATTENTIVEMENT CE DOCUMENT AVANT DE REPRENDRE QUELQUES ENTRAÎNEMENTS QUE CE SOIENT.

Remarque : chaque région a vécu différemment la pandémie de COVID-19, et à ce titre, chacune aura ses propres politiques en ce qui concerne le rassemblement des personnes, et ce sont ces directives-là qui doivent définir ultimement la manière selon laquelle les entraînements en groupes se reprendront.

Le présent document ne supplante pas les lignes directrices provinciales applicables, ni les injonctions relatives à la santé publique. Chaque propriétaire de club doit suivre les directives des instances provinciales et des agences sanitaires pertinentes.

Risques principaux

- Normalement, les entraînements de taekwondo se font à l'intérieur, ce qui augmente le risque.
- Les classes de taekwondo regroupent typiquement des membres de différents ménages.
- La discipline de pomsé est un sport sans contact lorsque cela se pratique individuellement; cependant le pomsé par équipes pourrait supposer des contacts lors d'exécuter ou de s'entraîner aux routines de style libre, et en conséquence les entraînements au pomsé par équipes ne devraient pas se faire à l'heure actuelle.
- Le kyorugi étant un sport de contact, il y a un fort risque de transmission par gouttelettes. On ne **doit pas** s'entraîner au combat à l'heure actuelle. En revanche, sont permis les exercices de compétition qui maintiennent la distanciation physique, qui sont sans contact, et qui n'emploient pas de cibles/boucliers tenus à la main.

POUR MAINTENIR UNE DISTANCIATION PHYSIQUE APPROPRIÉE, TOUS LES CONTACTS SONT À ÉVITER



TAEKWONDO CANADA

1^{ÈRE} ÉTAPE : SUIVEZ LES DIRECTIVES DE VOTRE PROVINCE

Ce document N'EST PAS censé remplacer les lignes directrices de votre province. En revanche, ce document sert à définir les protocoles de reprise des entraînements propres au taekwondo qui sont recommandés pour assurer un retour sécuritaire et sain dans l'environnement d'entraînement.

Recommandations:

- a) Tenez-vous au courant des exigences et directives les plus récentes de votre gouvernement provincial et des agences de la santé publique.
- b) Pour toute incertitude relative à une règle ou une directive, veuillez communiquer avec les représentants pertinents du gouvernement provinciale ou de la santé publique.

2^{ÈME} ÉTAPE : RÉFLÉCHIR AU PROCESSUS DÉCISIONNEL

- **Identifiez les décideurs.** Qui est chargé de prendre les décisions dans votre entreprise/organisation?
- **Tranches d'âges?** Quelles sont les stratégies pour maintenir la distanciation physique au sein de chaque tranche d'âge?
- **Avez-vous un plan de santé et de sécurité qui s'appliquerait aux situations telles que les épidémies/les pandémies?**
- **Désignez les responsables du développement, de la mise en application et du contrôle de votre plan opérationnel.** Qui sera chargé de mettre en œuvre et contrôler le bon déroulement du plan opérationnel? Est-ce que cette responsabilité sera partagée par plusieurs personnes?
- Où allez-vous afficher votre plan, et comment est-ce que ces informations seront transmises aux membres et aux élèves?

Recommandations :

- a) Créez un message très clair et affichez-le sur les portes d'entrée des installations, et une version électronique au site web; publiez ce message dans les médias sociaux et envoyez-en une copie en courriel à vos élèves et vos membres
- b) Expliquez clairement aux personnes chargées de prendre des décisions les protocoles et politiques d'application des règles
- c) Soyez très clair sur l'horaire, sur qui peut venir aux installations et quand, sur les registres de participants (comment et par qui); et assurez-vous d'avoir les coordonnées actualisées de toutes les personnes qui visitent le dojang (pour faciliter la recherche des contacts, le cas échéant).



TAEKWONDO CANADA

- d) Prévoyez une pause adéquate entre les cours pour faciliter la distanciation physique et pour permettre de nettoyer et désinfecter les surfaces et les espaces. Vérifiez quels produits sont approuvés et recommandés par Santé Canada. Reportez-vous aux sites web gouvernementaux pour vous renseigner, par exemple [Désinfectants pour surfaces dures et désinfectants pour les mains](#)

3^{ÈME} ÉTAPE : IDENTIFIER LES RISQUES ET LES SOLUTIONS

- **Évaluez l’/les espace(s) physique(s) de votre entreprise/service.** Faites une liste des locaux individuels (par exemple, aire de réception, salle des employés, les locaux fréquentés par les clients, les espaces extérieurs où les gens ont tendance à se rassembler, les toilettes, les aires de restauration, etc.).
- Étudiez la circulation du personnel et des clients dans vos installations, et déterminez les liens entre le trafic et la prestation/la consommation de vos services/produits.
- **Évaluez les interactions interpersonnelles dans votre entreprise / service:** Considérez les quantités de personnes qui ont des interactions au quotidien dans le cadre du déroulement des activités de votre entreprise/service (notamment entre le personnel et les clients) et le degré de proximité physique qui s’associe à ces interactions.
- Déterminez si votre entreprise/service a des interactions avec des personnes qui sont plus à risque pour attraper la COVID-19 (les aînés, les immunodéprimés, les personnes qui ont une maladie chronique).
- Utilisez cette information afin de mieux protéger les personnes qui sont plus vulnérables à la COVID-19, cependant ne discriminez pas, et il ne faut contraindre personne à partager les renseignements sur sa propre santé.

Recommandations :

- a) Affectez un propriétaire/gérant/membre du personnel pour se charger du processus de contrôle et pour gérer l’horaire de nettoyage des installations
- b) L’HORAIRE DE NETTOYAGE DOIT PRÉVOIR UN NETTOYAGE FRÉQUENT DES PLANCHERS DANS L’AIRE DES ENTRAÎNEMENTS : AU TOUT MINIMUM, CE NETTOYAGE DOIT S’EFFECTUER AU QUOTIDIEN. Un nettoyage ponctuel doit s’effectuer à chaque fois où une personne a touché le plancher, ou si vous observez/croyez qu’il y a des gouttelettes de salive ou de sueur sur le sol.
- c) Dans la mesure du possible, il est préférable de faire les entraînements en plein air, plutôt qu’en salle.
- d) Considérez la possibilité de poursuivre en permanence le modèle de cours virtuels/en ligne.



TAEKWONDO CANADA

- e) Les quantités de participants aux entraînements devraient se limiter au nombre d'employés/instructeurs/élèves que vous pouvez accommoder dans l'espace des entraînements tout en respectant les consignes de distanciation physique.

À titre d'exemple, si l'élève dispose d'un carré de 2m x 2m (6 pi x 6 pi) pour les entraînements, il faut prévoir un espace dégagé de 1 m (3 pi) entre son carré et celui de son voisin, et ce, de tous les côtés.

- f) Quelles que soient les dimensions de l'espace, les nombres de participants doivent se limiter en vertu des consignes de distanciation physique qui s'appliquent aux locaux des entraînements et qui sont approuvées par le gouvernement provincial respectif.

g) Imposez un horaire échelonné pour les parents qui laissent ou reprennent leurs enfants, ceci pour éviter des encombrements aux portes d'entrée.

h) Dans la mesure du possible, désignez une porte pour les entrées et une autre pour les sorties.

- i) Les spectateurs ne devraient pas être permis (ou les nombres doivent être vastement diminués, si l'espace le permet) pour assurer le respect des consignes relatives aux interactions et à la distanciation physique.

4^{ème} étape : Élaborer des horaires et des protocoles pour organiser non seulement les cours mais également les périodes avant et après les cours

Les horaires et protocoles aideront à assurer la bonne application des mesures sanitaires, ainsi qu'un contrôle permanent.

Questions d'orientation :

- Est-ce faisable de créer une liste de contrôles quotidiens pour vérifier la mise en application et le bon déroulement de votre plan?
- Est-ce que vous avez la capacité de faire un suivi des solutions que vous avez définies pour atténuer les risques?
- Est-ce que l'élaboration ou l'adaptation d'une liste de contrôle et d'un horaire de nettoyage et de désinfection vous aiderait à maintenir le cap dans vos efforts de respecter et appliquer les mesures sanitaires qui s'imposent dans vos installations?
- Réfléchissez aux communications éventuelles avec les clients. Si un client ou un membre du personnel attrape la COVID-19, il faut téléphoner sans délais à l'agence de santé publique. Suivez à la lettre toutes les recommandations de la santé publique. Énoncez clairement à chaque personne qui serait éventuellement touchée les processus d'atténuation de risques que vous mettez en place.
- Quelles autres listes de contrôles (stocks de produits de nettoyage, protocoles, processus, etc.) pourraient être utiles?



Recommandations:

- a) Il faut prévoir une station à désinfectant pour les mains (dont la teneur en alcool est d'au moins 60 %) et il faut obliger tous les gens à s'en servir avant d'entrer dans les locaux, et avant et après d'aller dans les toilettes, de même pour les entrées et sorties de l'aire des entraînements.
- b) Toute personne qui entre dans le bâtiment doit compléter une auto-évaluation des symptômes COVID-19. La plupart des gouvernements provinciaux ont une version de ce questionnaire en ligne, et celui du fédéral est disponible au <https://ca.thrive.health/covid19/fr>
 - i) Les élèves qui ont un dépistage négatif peuvent se rendre directement à l'aire des entraînements
 - ii) Les élèves qui n'ont pas un dépistage négatif doivent prendre contact avec les instances locales de la santé publique. Ces personnes doivent être barrées de l'aire des entraînements et on devrait leur demander de quitter les lieux immédiatement.
 - ii) Aucun élève qui souffre d'une fièvre, d'une toux ou d'autres symptômes de maladie ne doit entrer dans les installations.
- e) Si un élève manifeste des symptômes durant un cours, il est recommandé de terminer immédiatement l'instruction et demander à l'élève de quitter les lieux. Les instructeurs doivent communiquer immédiatement avec l'instance locale de la santé publique pour demander conseil, et aucun autre cours ne doit se tenir ce jour-là.
- f) Toute surface qui est touchée par les mains doit être désinfectée immédiatement après un tel contact, incluant les poignées de porte, les toilettes, etc. Il faut faire tous les efforts pour éviter que les personnes touchent les surfaces. Il faut maintenir une liste de contrôle pour indiquer l'horaire de nettoyage et la parafe de la personne qui aura effectué le nettoyage à l'heure indiquée.
- g) Dans l'aire des entraînements, il faut mettre des lignes ou d'autres marques sur le plancher pour démarquer les zones personnelles pour les entraînements des participants, et il faut en faire de même dans tout autre local où il faut donner une orientation de sorte que les directives de distanciation physique soient dûment respectées.
- h) Il ne faut pas utiliser les vestiaires. Les élèves doivent arriver en portant les habits qui conviennent aux entraînements. S'ils le souhaitent, les élèves peuvent porter un survêtement pour garder leur uniforme propre.
- i) Il faut rappeler aux élèves d'aller aux toilettes à la maison, avant de venir aux entraînements, ceci pour limiter l'utilisation des toilettes au dojang. Il faut prévoir des serviettes en papier jetables pour favoriser la bonne hygiène.
- j) Les élèves doivent remplir à la maison et apporter avec eux leur propre bouteille à eau.



5^{ÈME} ÉTAPE : DURANT LES COURS

Questions d'orientation :

- Quelles mesures peut-on prendre durant le cours pour maintenir la distanciation physique?
- Quelles mesures peut-on prendre pour prévenir les interactions/contacts avec les équipements?
- Quelles mesures peut-on prendre pour assurer une bonne hygiène?
- Où conserver des copies du plan opérationnel, de sorte que le personnel puisse s'y reporter rapidement pour des orientations? De même pour les contrôles aléatoires éventuels.

Recommandations:

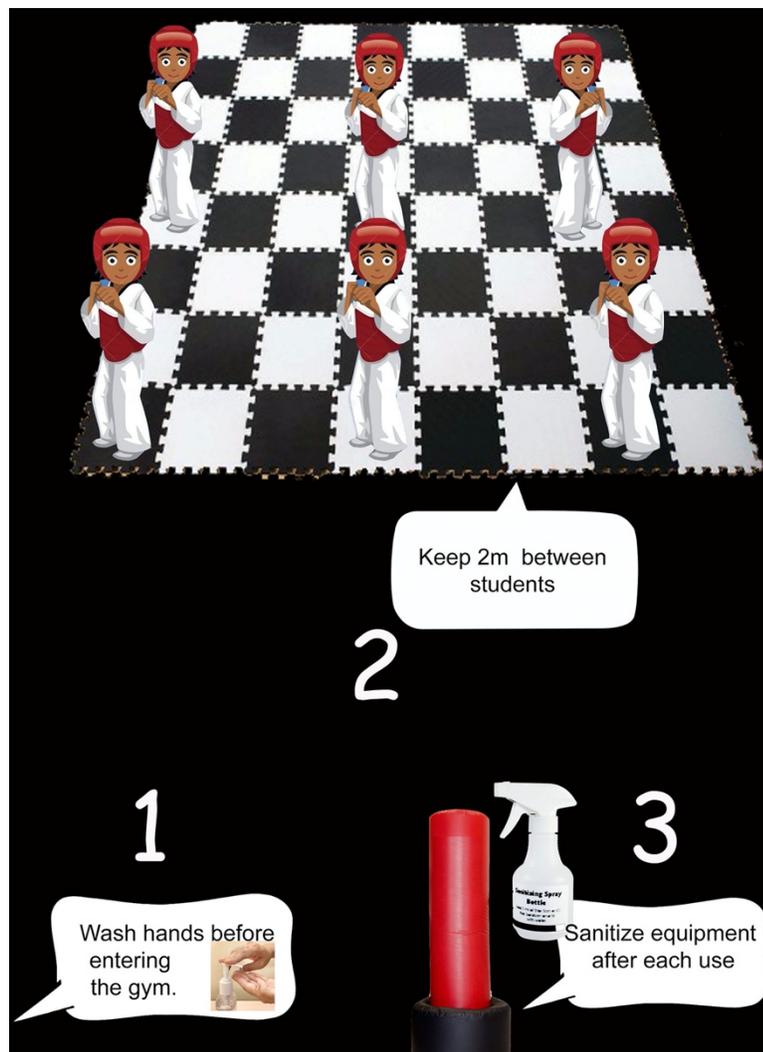
- a) Les cibles et boucliers tenus à la main ne doivent pas être utilisés. On ne peut pas s'en servir et maintenir en même temps une distanciation physique de 2m (6 pi).
- b) L'appareil Wavemaster ou d'autres équipements autonomes peuvent être utilisés mais il faut prévoir une désinfection après chaque utilisation par un participant individuel. La personne chargée de nettoyer les équipements doit porter des gants et utiliser des produits de désinfection qui contiennent Isopropanol 70 % avec chlorure d'ammonium. À titre d'exemple, le vaporisateur désinfectant Lysol.
- c) Il est recommandé que les participants portent des souliers en classe – plus précisément, des souliers propres qu'on porte uniquement à l'intérieur (préférentiellement les souliers de taekwondo). Les élèves ne doivent pas faire leurs entraînements en chaussettes puisque c'est trop glissant, à moins que les chaussettes ne soient spécialement conçues pour agripper.
- d) Dans la mesure du possible, il faut que les participants évitent de toucher le plancher avec les mains. Si c'est impossible à éviter, il faut nettoyer sans délais la surface qui a été touchée ainsi que les mains.
- e) Les masques ne doivent pas être considérés comme une alternative à la distanciation physique; en plus, ils ne sont pas efficace quand ils deviennent humides. Si votre province exige le port d'un masque, il est recommandé que les élèves disposent d'une provision suffisante pour pouvoir changer de masque de telle sorte qu'ils portent en permanence un masque sec et bien ajusté. Il faut suivre des protocoles particuliers pour mettre et enlever les masques. Veuillez vous reporter au site : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/comment-mettre-enlever-nettoyer-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>



TAEKWONDO CANADA

- f) Il faut éviter de hurler ou de crier puisque cela augmente le risque de propager les microbes. Pareillement, les kihaps et les chansons sont interdits puisque cela augmente la formation de gouttelettes en l'air.
- g) Pas de poignées de main ni de donne-m'en cinq ou d'autres contacts pareils entre participants.
- h) Le combat et toutes les autres activités de contact doivent obligatoirement être évités.
- i) Pour l'activité physique intensive, il est préférable, dans la mesure du possible, de faire les entraînements à l'extérieur tout en respectant les consignes de distanciation physique.

Références:





TAEKWONDO CANADA

- 1) <https://ca.thrive.health/covid19/fr>
- 2) <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19.html>
- 3) <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>
- 4) <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/comment-mettre-enlever-nettoyer-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>