

Guide de l'athlète et de l'entraîneur



ÉQUIPE DU QUÉBEC
2020-2021



PATINAGE QUÉBEC

WWW.PATINAGE.QC.CA





Table des matières

1. Inscription à l'Équipe du Québec	2
2. Frais de Patinage Québec	2
3. Frais de Patinage Canada	3
4. Vêtements.....	3
5. Transport.....	4
5.1 Vérification avant votre départ.....	4
5.2 Défi de Patinage Canada 2021 (compétition virtuelle).....	4
5.3 Championnats nationaux de patinage artistique Canadian Tire 2021 (transport en avion si l'événement est présentiel)	4
5.4 Obligations du parent pour le transport.....	5
6. Hébergement.....	5
6.1 Obligation du parent pour l'hébergement	6
6.2 Modalités de paiement et de remboursement.....	6
7. Nutrition.....	7
8. L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble »	7
9. Spectacle des médaillés des Championnats nationaux de patinage Canadian Tire 2021	8
10 Médias et entrevues.....	8
11. Test de dopage.....	9
12 Personnes ressources.....	10
13 Renseignements.....	10
Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite	11
Renseignements sur la COVID-19.....	12



1. Inscription à l'Équipe du Québec

Les patineurs, qui se qualifieront pour l'Équipe du Québec lors des Championnats de Section « A » Québec en novembre prochain, devront venir faire leur inscription d'ici le lundi suivant la fin de leur compétition. Exemple : Si le patineur est qualifié le dimanche 29 novembre 2020, le patineur à jusqu'au lundi 30 novembre 2020 pour faire son inscription.

⇒ Processus d'inscription :

1. Inscription en ligne :

- S'inscrire dans Sportnroll* (informations pour Patinage Québec);
- S'inscrire sur [UPLIFTER](#) et compléter les 2 formulaires de Patinage Canada (Programme court et programme libre). Vous devez vous inscrire d'ici le 10 décembre 2020.

*Il est important d'avoir vos mots de passe. Vous pourrez acheter vos vêtements lors de votre inscription;

Paiement : Effectuer le paiement de l'inscription à l'Équipe du Québec en totalité (comprends les vêtements et l'inscription au Défi 2021 de Patinage Canada);

2. Document à lire :

Remise de la politique de l'Équipe du Québec à signer.

Patineurs âgés de 19 ans et moins :

Un patineur âgé de 19 ans et moins doit obligatoirement être accompagné par un parent ou un tuteur pour remplir le questionnaire médical et le dégagement de responsabilité.

2. Frais de Patinage Québec

Les frais demandés par Patinage Québec incluent votre hébergement, votre transport, votre accès au salon des patineurs, vos collations offertes au salon des patineurs*, la présence des accompagnateurs qui se dévouent pour les patineurs, etc.

*À noter que les collations sont principalement pour les patineurs à titre de dépannage et ne remplace pas un repas. Les parents peuvent se servir un café. Un dépannage très tôt le matin est aussi possible.

⇒ Catégorie Pré-Novice à Senior :

Des frais de 475,00 \$ (plus taxes et frais d'administration) sont payables lors de la confirmation d'événements en présentiel. Vous pouvez acquitter ces frais par, carte de crédit. Si les Championnats nationaux sont en mode virtuel, Patinage Québec ne chargera pas de frais d'inscription reliés à l'Équipe du Québec.

Prendre note, si un patineur se qualifie dans deux catégories différentes, ce dernier ne paiera qu'un seul frais de Patinage Québec, soit le montant le plus élevé. Par contre, le patineur doit payer ses frais de Patinage Canada, et ce, pour les deux catégories.



⇒ Membre de l'Équipe nationale Senior :

Les membres de l'Équipe nationale Senior n'ont aucun frais à déboursier pour l'inscription à l'Équipe du Québec, ni pour les frais d'inscription aux compétitions nationales.

Prendre note, si un patineur se qualifie dans deux catégories différentes, ce dernier ne paiera qu'un seul frais de Patinage Québec, soit le frais le plus élevé. Par contre, le patineur doit payer ses frais de Patinage Canada, et ce, pour les deux catégories.

3. Frais de Patinage Canada

⇒ Défi de Patinage Canada

Les frais d'inscription pour cette compétition devront être payés lors de votre inscription à l'Équipe du Québec lors des Championnats « A » de Section Québec.

Voici les frais :

- Simple : **300 \$**
- Couple et Danse : **450 \$**

⇒ Championnats Canadiens

Si le patineur se qualifie pour les Championnats Canadiens lors du Défi de Patinage Canada, les frais d'inscription devront être payés sur place à la salle de l'Équipe du Québec :

- Simple : **à venir**
- Couple et Danse : **à venir**

4. Vêtements

Les patineurs doivent obligatoirement faire l'achat du manteau d'hiver, de la veste de survêtement ainsi que du legging pour les filles et du pantalon pour les garçons. Cependant l'achat de la camisole pour les filles et du chandail à manche longue pour les garçons est facultatif. Les patineurs doivent faire l'achat des vêtements en même temps que l'inscription à l'Équipe du Québec :

- ⇒ Manteau d'hiver : **196,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);**
- ⇒ Veste de survêtement : **71,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);**
- ⇒ Legging/Pantalon : **55,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);**
- ⇒ Camisole : **39,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);**
- ⇒ Chandail à manche longue : **65,00 \$ (plus taxes et frais d'administration).**



Le manteau, la veste de survêtement ainsi que le legging/pantalon doivent être portés en tout temps par les athlètes lors de leur participation aux compétitions nationales (Défi et Championnats nationaux de patinage Canadian Tire). Les patineurs, ayant participé à des compétitions internationales, **ne peuvent, en aucun cas, porter les vêtements de Patinage Canada**, une ou des sanctions seront données aux patineurs qui ne respecteront pas cette règle selon la fréquence des avertissements (voir le document sur les règles de conduite).

5. Transport

5.1 Vérification avant votre départ

Avant votre départ, assurez-vous de faire une liste de vérification et d'y inclure les items suivants :

- ⇒ Veste, manteau et legging/pantalon de l'Équipe du Québec;
- ⇒ Patins, protège-lames et serviettes ou chamois;
- ⇒ Musique en deux copies sur CD (trois si possible);
- ⇒ Musique pour un numéro d'exhibition (pour les canadiens, catégorie Senior seulement);
- ⇒ Costumes de pratique et de compétition;
- ⇒ Suffisamment d'argent pour se nourrir (3 bons repas par jour pour la durée de la compétition);
- ⇒ Carte d'assurance-maladie (RAMQ);
- ⇒ Numéro de Patinage Canada valide de la saison en cours.

5.2 Défi de Patinage Canada 2021 (compétition virtuelle)

Aucun voyageur n'est requis. L'enregistrement des vidéos se feront sur les différents sites d'entraînement.

5.3 Championnats nationaux de patinage artistique Canadian Tire 2021 (transport en avion si l'événement est présentiel)

Point de ralliement devant le terminal d'Air Canada

Consigne :

- ⇒ Vous devez vous présenter à l'aéroport au moins 3 heures avant l'heure de départ de votre vol (la liste des vols sera disponible sur notre site Internet);
- ⇒ Vérifiez régulièrement l'heure de départ de votre vol dans les 24 heures précédant votre départ. Vérifier aussi le site Internet de Patinage Québec pour voir s'il y a des changements prévus;
- ⇒ Aller rejoindre l'accompagnateur responsable de votre groupe;
- ⇒ Notez clairement l'heure et l'endroit où se trouve la porte d'embarquement que vous indiquera l'accompagnateur;



- ⇒ Rendez-vous à l'enregistrement des bagages. Puisque vos bagages peuvent se perdre, nous vous suggérons fortement d'avoir avec vous; vos patins, vos costumes et musiques dans votre bagage à main;
- ⇒ Lorsque vous vous rendez à la porte d'embarquement, assurez-vous que l'accompagnateur responsable de votre groupe a noté votre passage. Ensuite, rendez-vous à la porte d'embarquement pour l'heure mentionnée par l'accompagnateur responsable;
- ⇒ L'accompagnateur responsable passera la sécurité le dernier.

Conseils pour vos bagages

- ⇒ Enlevez toutes les étiquettes antérieures des compagnies aériennes;
- ⇒ Apposez des étiquettes nominatives à l'intérieur et à l'extérieur de vos bagages en y indiquant vos adresses (permanente et celle de destination);
- ⇒ Conserver dans votre bagage à main vos médicaments, vos articles de valeur (caméras, bijoux, matériel électronique, argent, etc.), vos costumes de compétition ainsi que vos musiques et vos patins;
- ⇒ Pour l'aller comme pour le retour, vous devez transporter vous-même vos patins. Notez que les patins sont permis dans le bagage de cabine, mais prévoyez la surcharge de poids et l'espace de rangement si vous décidez de les placer dans votre bagage principal.

Normes pour les bagages

- ⇒ Veuillez-vous référer au site Internet de l'administration canadienne de la Sûreté du transport aérien :

<http://www.acsta.gc.ca/accueil>

5.4 Obligations du parent pour le transport

- ⇒ Patineur âgé de 13 ans et moins :

Un patineur âgé de 13 ans et moins doit **obligatoirement être** accompagné d'un parent. S'il ne peut pas être présent, il peut nommer un autre adulte responsable. Le parent doit signer et envoyer la procuration légale qui se trouve en annexe 2 de la politique de l'Équipe du Québec et sur le site de Patinage Québec et le retourner à gdudemaine@patinage.qc.ca ou par télécopieur au 514-252-3170.

6. Hébergement

Patinage Québec s'occupe de réserver les chambres nécessaires pour les patineurs. Si **un entraîneur** souhaite avoir une chambre à l'hôtel officiel de la compétition, il est de son devoir d'aviser Patinage Québec avant la date limite.



Pour se faire, ils doivent compléter le formulaire de réservation de chambre disponible sur le site internet de Patinage Québec et l'envoyer à Geneviève Dudemaine par télécopieur au 514-252-3170 ou par courriel à gdudemaine@patinage.qc.ca avant :

Championnats nationaux de patinage Canadian Tire 2021 : 25 janvier 2021

Championnats nationaux Pré-Novice et Novice : 1^{er} mars 2021

6.1 Obligation du parent pour l'hébergement

⇒ Patineur âgé de 17 ans et moins :

Un patineur âgé de 17 ans et moins doit obligatoirement être accompagné par un parent pour toute la durée de son séjour. Si le parent ne peut pas être présent, il doit signer et envoyer la procuration légale qui se trouve en annexe 2 de la politique de l'Équipe du Québec et sur le site internet et le retourner à gdudemaine@patinage.qc.ca ou par télécopieur au 514-252-3170.

Si applicable selon les règles en cours de la Santé Publique si deux patineurs décident de partager leur chambre, il doit tout de même avoir la présence d'un parent ou d'un adulte responsable dans la chambre pour toute la durée du séjour des patineurs.

⇒ Patineur âgé de 18 ans et plus :

Le patineur âgé de 18 ans et plus n'a pas besoin d'être accompagné d'un parent.

⇒ **Clause d'exception :** Un athlète ayant atteint 16 ans au 1^{er} juillet et ayant participé à des compétitions internationales Junior ou Senior et ayant eu un comportement irréprochable pourra co-chambrier avec un autre athlète sans la présence d'un parent dans la chambre.

6.2 Modalités de paiement et de remboursement

⇒ Partage avec un autre patineur :

Les règles de la Santé publique doivent être respectées en tout temps. Dans le cas où les directives le permettraient, si un patineur décide de partager sa chambre avec un autre patineur, il doit fournir le nom de celui-ci lors de son inscription à l'Équipe du Québec et la chambre sera assumée entièrement par Patinage Québec.

⇒ Partage avec un membre de la famille ou autres :

Les règles de la Santé publique doivent être respectées en tout temps. Dans le cas où les directives le permettraient, si le patineur décide de partager sa chambre avec un membre de sa famille ou son entraîneur, Patinage Québec vous remboursera 50 % du coût de la chambre. Selon les modalités de l'hôtel, vous devrez soit payer le montant total à votre arrivée à l'hôtel et nous faire parvenir la facture à votre retour pour obtenir le remboursement de 50 % ou Patinage Québec assumera 50 % du coût de la chambre sur le compte maître.



** les dépenses autres que l'hébergement qui figure sur la facture sera aux frais du parent.

⇒ Remboursement par Patinage Québec

Afin que Patinage Québec vous rembourse 50 % des frais d'hébergement, vous devez faire parvenir une copie de la facture de l'hôtel **au maximum 30 jours après l'événement**, soit par courriel, par télécopieur ou par la poste à :

Geneviève Dudemaine

Coordonnatrice à l'Équipe du Québec et aux Événements
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Télécopie : 514 252-3170
Courriel : gdudemaine@patinage.qc.ca

7. Nutrition

- ⇒ Une bonne nutrition aide à maintenir une bonne forme physique et mentale;
- ⇒ Notez que les collations et autres servis au salon des patineurs ne sert pas à remplacer un repas c'est plutôt un complément disponible pour ceux/celles qui ont des pratiques tôt le matin.
- ⇒ Évitez de consommer de nouveaux aliments;
- ⇒ Veuillez manger à des heures régulières comme vous le faites à la maison;
- ⇒ Assurez-vous de ne manquer aucun repas, vaut mieux manger léger que de ne rien manger;
- ⇒ Mangez à des restaurants que vous connaissez ou qui vous paraissent propres;
- ⇒ Buvez beaucoup d'eau;
- ⇒ Conservez les mêmes habitudes alimentaires en voyage qu'à la maison.

8. L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble »

Montrez votre meilleur côté ainsi que du soutien mutuel :

Vous représentez l'Équipe du Québec en patinage artistique à partir de votre club à votre province que ce soit sur la glace ou l'extérieure de celle-ci. Soyez fiers de nous représenter !

Je respecte mon sport, ma délégation autant sur la glace qu'à l'extérieur de la glace !



9. Spectacle des médaillés des Championnats nationaux de patinage Canadian Tire 2021

Les renseignements concernant le spectacle des médaillés canadiens seront communiqués aux patineurs, parents et entraîneurs dès que nous les recevrons de Patinage Canada.

Vous pouvez en tout temps consulter le site de Patinage Canada dans l'onglet [Centre d'info](#)

10 Médias et entrevues

- ⇒ Assurez-vous d'être accompagné par la relationniste ou un accompagnateur de l'Équipe du Québec et/ou votre entraîneur;
- ⇒ Portez votre costume de l'Équipe du Québec;
- ⇒ Soyez poli;
- ⇒ Gardez votre sang-froid;
- ⇒ Soyez attentif aux questions;
- ⇒ Donnez des réponses brèves, mais complètes;
- ⇒ Tenez-vous-en à votre domaine (le patinage, votre performance, votre entraînement, etc.);
- ⇒ Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-le, et offrez au journaliste de la lui trouver;
- ⇒ Dites toujours la vérité;
- ⇒ Ne soyez pas sarcastique et ne jouez pas au plus fin;
- ⇒ Répondez directement aux questions, mais en vous tenant à vos messages;
- ⇒ Si nécessaire, faites répéter la question;
- ⇒ Utilisez des mots simples;
- ⇒ Évitez le jargon;
- ⇒ Tenez-vous-en aux faits;

ATTENTION : Tout ce que vous dites avant, durant et après l'entrevue, peut être cité et vous être attribué. Il est donc important de s'en tenir aux faits;

- ⇒ Évitez de commenter la décision des juges;
- ⇒ Ne pas émettre d'opinion négative ou personnelle concernant les résultats, surtout s'ils sont décevants;
- ⇒ Ayez une belle tenue corporelle;
- ⇒ Garder le sourire.



11. Test de dopage

- ⇒ Il est important de ne pas quitter l'aréna avant la fin de l'événement du programme libre sans vous assurer du candidat choisi pour le test antidopage;
- ⇒ Un accompagnateur de l'Équipe du Québec sera présent à vos côtés en tout temps;
- ⇒ Les athlètes sont choisis suite à la sortie des résultats finaux;
- ⇒ Le ou les médaillés d'or et un autre patineur de la même catégorie sont choisis pour passer les tests de dopage;
- ⇒ Les organisateurs tirent au sort la position du patineur qui aura à faire les tests et non pas le nom d'un patineur;
- ⇒ L'information sur les tests et les noms des athlètes sélectionnés sera affichée sur la porte du centre médical;
- ⇒ Le test se déroule en 11 étapes et l'accompagnateur de l'Équipe du Québec doit être présent à chacune d'elles :
 - L'athlète est informé de la tenue d'un contrôle;
 - Choix d'un contenant pour le prélèvement;
 - Prélèvement d'un échantillon d'urine;
 - Prélèvement d'échantillon partiel;
 - Choix d'une trousse de prélèvement préemballée;
 - Inscription du numéro d'identification de l'étui d'expédition;
 - Séparation et emballage de l'échantillon d'urine;
 - Vérification du pH et de la densité;
 - Inscription des substances;
 - Remplir la formule de contrôle antidopage;
 - Fin du processus de contrôle.

- ⇒ Pour plus de renseignements sur le dopage :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES)

Téléphone (sans frais) : 1-800-672-7775

Site Internet : www.cces.ca

Courriel : info@cces.ca



12 Personnes ressources

Siège social

Geneviève Dudemaine Téléphone : 514-252-3073, poste 3151
Courriel : gdudemaine@patinage.qc.ca

Administrateur Équipe du Québec

Rémi Gibara Téléphone : 418-806-7204
Courriel : remi.gibara@patinage.qc.ca

Accompagnateurs de l'Équipe du Québec – Saison 2020-2021

Rémi Gibara, administrateur Équipe du Québec et Événements
Geneviève Dudemaine, Coordonnatrice Équipe du Québec et Événements

Diane Baril
Marthe Beaudoin
Carole Bellerose
France Bisson
Marina Capistran
Ginette Charbonneau
Hélène D'Amour
Lyne Desgagnés
Suzanne Giasson
Rhéa Grütter
Linda Guérin
Maryse Laliberté
Claudette Larouche
Laurent Longpré
France Renaud
Jean-François Touchette

13 Renseignements

Tous les renseignements tels que les guides et les règles de conduite seront affichés sur le site internet de Patinage Québec, sous l'onglet **Membres/Athlètes/Équipe du Québec** au www.patinage.qc.ca.

Les renseignements tels que le transport, l'hébergement seront dans l'onglet **compétitions/nationales/choisir le Défi 2021 ou les Championnats nationaux de patinage Canadian Tire 2021** au www.patinage.qc.ca.



Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite



Quoi faire lorsqu'un membre de la famille fait une gastro-entérite?

Nettoyer à l'eau savonneuse, et par la suite, désinfecter* une fois par jour les robinets, le cabinet de toilette et le siège, la table à langer, les jouets ou tout autre objet pouvant être contaminé.

* Pour désinfecter, mélanger une partie d'eau de Javel 5% à 10 parties d'eau.

Comment se laver les mains?

- 1 Mouiller
- 2 Savonner de 15 à 20 secondes
- 3 Frotter
- 4 Nettoyer les ongles
- 5 Rincer
- 6 Sécher
- 7 Fermer le robinet avec le papier

Ce qu'il faut savoir...

sur la gastro-entérite

Agence de la santé et des services sociaux de Laval
Québec
Direction de santé publique

Qu'est-ce qu'une gastro-entérite?

Une gastro-entérite est une inflammation de l'estomac (gastro) et de l'intestin (entérite). Elle peut être causée par une bactérie, un virus ou un parasite.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes les plus fréquents sont : diarrhées, nausées, vomissements et crampes abdominales avec parfois de la fièvre et du sang dans les selles. Ces symptômes persistent de 2 à 3 jours, mais peuvent durer une semaine ou plus.

Comment peut-on l'attraper?

- Par des mains mal lavées et ayant été en contact avec des selles ou des objets contaminés
- Par des mains, des surfaces ou des objets contaminés avec les selles d'une personne infectée
- Par la consommation d'eau provenant d'un puits contaminé par des matières organiques ou par des ruisseaux, lacs, rivières, sources, etc.
- Par des aliments contaminés en raison d'un entreposage, d'une conservation ou d'une manipulation inappropriés. Certains aliments sont plus à risque de contamination. Par exemple : viandes mal conservées ou mal cuites (rosées ou saignantes), lait non pasteurisé, fruits et légumes non lavés, œufs crus ou peu cuits ainsi que les préparations sans cuisson qui en contiennent (lait de poule, mayonnaise maison, meringue, etc.)
- Par contact avec certains animaux (oiseaux, poissons, reptiles, etc.) ou lors de l'entretien de leur habitat (aquarium, cage, litière, etc.)
- Par la consommation d'eau et/ou d'aliments contaminés en voyage, dans certains pays
- Par les pratiques sexuelles qui peuvent comporter un risque accru de transmission

Comment se protéger et protéger les autres?

Se laver les mains fréquemment

Le lavage des mains s'avère le moyen le plus efficace d'éviter la transmission des infections et de prévenir les gastro-entérites.

Pourquoi se laver les mains?

Il est important de se rappeler que la maladie se transmet par les selles de la personne atteinte et que ses mains, si elles sont contaminées, peuvent servir de véhicule de transmission de la maladie.

Comment se laver les mains?

Il est important d'effectuer un lavage efficace. S'essuyer les mains sur un linge humide ne suffit pas. Pour être efficace, un bon lavage des mains prend **au moins 15 secondes**. La durée de frottage doit être prolongée à 45 secondes au moins, si la peau et les ongles sont visiblement souillés.



Quand se laver les mains?

- Avant de manipuler des aliments ou des ustensiles de cuisine
- Avant de manger
- Après avoir préparé de la nourriture, particulièrement s'il s'agit de viandes crues ou de volaille
- Après l'utilisation des toilettes
- Après avoir changé un enfant de couche ou l'avoir accompagné aux toilettes
- Après avoir touché un animal, avoir nettoyé son habitat (aquarium, cage, litière, etc.) ou avoir manipulé de la nourriture pour animaux
- Après avoir manipulé des déchets
- Après avoir éternué ou s'être mouché
- Chaque fois que l'on juge nécessaire





Renseignements sur la COVID-19



POUR TOI ET TES COÉQUIPIERS

PENSES-Y!

À la maison - Dans les lieux publics
À l'entraînement - Seul ou en groupe

Guide COVID-19 pour les athlètes

EN TOUT TEMPS



VIGILANCE

ALIMENTATION 	Faire l'épicerie soi-même
	Respect des règles sanitaires pour repas avec des proches ou au restaurant (max. 10)
TRANSPORT 	Restaurants non recommandés
	Transport en commun avec masque en tout temps
SOCIALISATION 	Covoiturage avec port du masque pour tous (sauf si même adresse de résidence)
	Déplacements interrégionaux permis
ENTRAÎNEMENT 	Déplacements sans masque en transport en commun ou en voiture si autres passagers
	Regroupement de 10 personnes maximum incluant les partenaires d'entraînement
SOCIALISATION 	Port du masque si moins de 2 mètres
	Party, bars, karaoké, etc.
ENTRAÎNEMENT 	Autre type de fêtes/rassemblements si moins de 2 mètres
	Entraînement intérieur uniquement à l'INS Québec
ENTRAÎNEMENT 	Entraînement à l'extérieur avec athlètes s'entraînant à l'INS Québec
	Tout entraînement avec d'autres athlètes que ceux permis à l'INS Québec

PRÉALERTE

ALIMENTATION 	Faire l'épicerie soi-même
	Repas avec des proches (max. 10)
TRANSPORT 	Restaurants non recommandés
	Transport en commun avec masque en tout temps
SOCIALISATION 	Covoiturage avec port du masque pour tous (sauf si même adresse de résidence)
	Déplacements interrégionaux permis
ENTRAÎNEMENT 	Déplacements sans masque en transport en commun ou en voiture si autres passagers
	Regroupement de 10 personnes incluant les partenaires d'entraînement
SOCIALISATION 	Port du masque si moins de 2 mètres
	Party, bars, karaoké, etc.
ENTRAÎNEMENT 	Autre type de fêtes/rassemblements si moins de 2 mètres
	Entraînement intérieur uniquement à l'INS Québec
ENTRAÎNEMENT 	Entraînement à l'extérieur avec athlètes s'entraînant à l'INS Québec
	Tout entraînement avec d'autres athlètes que ceux permis à l'INS Québec



POUR TOI ET TES COÉQUIPIERS
PENSES-Y!

À la maison - Dans les lieux publics
À l'entraînement - Seul ou en groupe

Guide COVID-19 pour les athlètes

EN TOUT TEMPS



ALERTE

ALIMENTATION



- Désigner un membre du foyer pour l'épicerie/les courses
- Considérer la livraison
- Repas avec les proches immédiats (max. 6)
- Faire l'épicerie/les courses soi-même
- Restaurants
- Manger dans des lieux publics

TRANSPORT



- Transport en voiture seul ou avec membres d'un même foyer
- Covoiturage avec **partenaires d'entraînement**; port du masque **pour tous** (sauf si même adresse de résidence)
- Déplacements interrégionaux **non recommandés**
- Transport en commun **sauf pour déplacements essentiels**

SOCIALISATION



- Regroupement de **6 personnes maximum**, incluant les partenaires d'entraînement
- Visites dans les commerces (magasinage) **sauf si essentiel**: une personne/adresse domiciliaire identifiée pour les courses

ENTRAÎNEMENT



- Entraînement intérieur **uniquement** à l'INS Québec
- Entraînement à l'extérieur **uniquement** avec les athlètes de son groupe d'entraînement
- Tout entraînement (intérieur ou extérieur) **avec des athlètes hors du groupe de son sport** s'entraînant à l'INS Québec

ALERTE MAXIMALE

ALIMENTATION



- Se faire livrer son épicerie/ses courses
- Commander des repas du restaurant
- Restaurants
- Manger dans des lieux publics

TRANSPORT



- Transport en voiture seul ou avec membres d'un même foyer
- Covoiturage avec **partenaires d'entraînement**; port du masque **pour tous** (sauf si même adresse de résidence)
- Transport en commun **sauf pour déplacements essentiels**
- Aucun** déplacement interrégional

SOCIALISATION



- Mesures sanitaires appliquées de façon régulière si colocataire **avec occupation différente**
- Tout regroupement (sauf si résidents à une même adresse)
- Magasinage
- Fréquentation des lieux publics à l'exception du milieu d'entraînement

ENTRAÎNEMENT



- Entraînement intérieur **uniquement** à l'INS Québec
- Entraînement à l'extérieur **uniquement** avec les athlètes de son groupe d'entraînement
- Tout entraînement (intérieur ou extérieur) **avec des athlètes hors du groupe de son sport** s'entraînant à l'INS Québec