



PATINAGE  
QUÉBEC

# Guide de l'athlète et de l'entraîneur

—

## Équipe du Québec

2024 - 2025

7665, boulevard Lacordaire  
Montréal, QC H1S 2A7

☎ 514 252-3073

✉ [patinage@patinage.qc.ca](mailto:patinage@patinage.qc.ca)

🌐 [patinage.qc.ca](http://patinage.qc.ca)



## Table des matières

Inscription à l'Équipe du Québec .....	4
Frais de Patinage Québec .....	6
Frais de Patinage Canada .....	7
Vêtements .....	8
Transport .....	9
Obligations du parent pour le transport .....	10
Hébergement .....	10
Obligation du parent pour l'hébergement .....	10
Modalités de paiement et de remboursement .....	11
Informations complémentaires importantes .....	11
Vérification avant votre départ .....	11
Nutrition .....	12
L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble » .....	12
Spectacle des médaillés des Championnats nationaux canadiens de patinage 2025 .....	12
Médias et entrevues .....	13
Test de dopage .....	14
Personnes-ressources .....	15
Siège social .....	15
Accompagnateurs de l'Équipe du Québec – Saison 2024-2025 .....	15
Site web .....	15
Annexe .....	16
Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite .....	16





**Équipe du Québec**  
**Guide de l'athlète et de l'entraîneur**  
Saison 2024-2025





## Inscription à l'Équipe du Québec

L'athlète qui se qualifie pour l'Équipe du Québec (lors des Championnats de la section Québec 2025 - Junior et Senior en novembre et/ou lors des Championnats de la section Québec 2025 - Sans Limite à Novice en décembre) doit faire son inscription selon l'horaire disponible sur notre site Internet. **Notez qu'un seul accompagnateur par athlète sera permis dans la salle d'inscription.**

### Patineurs âgés de moins de 18 ans :

Un athlète âgé de moins de 18 ans doit obligatoirement être accompagné par un parent ou un tuteur pour remplir le questionnaire médical et le dégageant de responsabilité.

### ⇒ Processus d'inscription :

1. Accueil : Confirmation de la qualification pour l'Équipe du Québec;
2. Vêtements : Essayage et commande des vêtements de l'Équipe du Québec;
3. Inscription en ligne :
  - S'inscrire sur UPLIFTER (information de l'athlète, les musiques et formulaires sur les contenus de programmes);
  - S'inscrire dans Splex\* (Équipe du Québec, Compétitions nationales, règlements et autorisation)

*\*Il est important d'avoir vos mots de passe pour UPLIFTER et SPLEX afin de faciliter le processus.*
4. Paiement : Effectuer le paiement de l'inscription à l'Équipe du Québec en totalité (comprends les vêtements et les frais d'inscription, ainsi que l'inscription au Défi Patinage Canada 2024-2025 ou pour le Trophée Patinage Canada 2024-2025
5. Photo : Prise de la photo officielle de l'Équipe du Québec avec la veste d'entraînement;
6. Hébergement : Faire la réservation de l'hébergement pour le Défi Patinage Canada 2024-2025 ou pour le Trophée Patinage Canada 2024-2025.
7. Transport :
  - a. Défi Patinage Canada 2024-2025 (Junior et Senior): la compétition ayant lieu à Winnipeg au Manitoba, les athlètes voyageront par avion. La réservation du billet d'avion doit se faire en même temps que l'hébergement.





**Équipe du Québec**  
**Guide de l'athlète et de l'entraîneur**  
*Saison 2024-2025*

- b. Trophée Patinage Canada 2024-2025 (Pré-Novice et Novice): la compétition ayant lieu à Edmonton, en Alberta, les athlètes voyageront par avion. La réservation des billets d'avion (athlète et parent obligatoire) doit se faire en même temps que l'hébergement.





**IMPORTANT :**

Il faut prévoir entre 1 h et 1 h 30 pour finaliser votre inscription.

Nous vous demandons d'avoir en votre possession les documents suivants :

- ⇒ Numéro de Patinage Canada;
- ⇒ Numéro d'assurance maladie;
- ⇒ Les contenus de vos deux programmes;
- ⇒ Les renseignements sur votre musique;
- ⇒ Votre musique en MP3 sur une clé USB
- ⇒ Votre photo (de la tête à la taille) sur une clé USB
- ⇒ Vos coordonnées complètes;
- ⇒ Les coordonnées de votre médecin;
- ⇒ Vos informations pour SPLEX et UPLIFTER (mot de passe et adresse courriel);
- ⇒ Le nom des entraîneurs qui vous accompagneront lors du Défi Patinage Canada 2024-2025 et du Trophée Patinage Canada 2024-2025. **IMPORTANT :** l'accréditation des entraîneurs se fera à partir de l'information inscrite sur le formulaire SPLEX et UPLIFTER.

### Frais de Patinage Québec

Les frais demandés par Patinage Québec incluent entre autres votre hébergement, votre transport, votre accès à la suite de l'Équipe du Québec, les collations offertes et la présence des accompagnateurs qui se dévouent pour les athlètes. Prenez note que pour ce qui est des directives concernant l'accès à la suite de l'Équipe du Québec et des collations offertes, les modalités seront transmises avant la compétition.

#### **Catégorie Pré-Novice et Novice:**

Des frais de **575,00 \$** (plus taxes et frais d'administration) sont payables lors de l'inscription. Vous pouvez acquitter ces frais par carte de crédit, carte de débit ou chèque.

#### **Catégories Junior et Senior :**

Des frais de **850,00 \$** (plus taxes et frais d'administration) sont payables lors de l'inscription. Vous pouvez acquitter ces frais par carte de crédit, carte de débit ou chèque.

#### **Membre de l'Équipe nationale Senior :**





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

NOTE : Un athlète se qualifiant dans deux catégories différentes ne paiera qu'une seule fois les frais de Patinage Québec, soit le montant le plus élevé. Cependant, l'athlète doit payer ses frais de Patinage Canada, et ce, pour les deux catégories.

### Frais de Patinage Canada

#### Défi Patinage Canada 2024-2025

Les frais d'inscription pour cette compétition devront être payés lors de votre inscription à l'Équipe du Québec lors des Championnats de la section Québec 2025 – Junior et Senior.

Voici les frais :

- Simple : **375,00 \$**
- Couple et Danse : **550,00 \$**

#### Trophée Patinage Canada 2024-2025

Si le patineur se qualifie pour le Trophée Patinage Canada 2024-2025 lors des Championnats de section Québec 2025 Sans Limite à Novice, 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**

#### Championnats nationaux canadiens de patinage 2025

Si le patineur se qualifie pour les Championnats nationaux canadiens de patinage 2025 lors du Défi Patinage Canada 2024-2025, 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**

#### Coupe Patinage Canada 2024-2025

Les frais d'inscription de cette compétition devront être payés lors de votre inscription à l'Équipe du Québec lors des Championnats de la section Québec 2025 :

- Équipe de patinage synchronisée : **à venir**





## Vêtements

Veillez prendre note qu'il n'y aura aucun changement aux vêtements de l'Équipe du Québec 2024-2025 à l'exception de l'écusson à installer sur les manteaux d'hiver déjà vendus. En effet, nous allons remettre aux athlètes qualifiés ayant le manteau d'hiver avec l'ancien logo un écusson du nouveau logo lors de l'inscription à l'Équipe du Québec afin que vous puissiez couvrir l'ancien logo.



Si l'athlète ne possède pas les vêtements de l'Équipe du Québec, il doit **obligatoirement faire l'achat du manteau d'hiver et de la veste d'entraînement**. Le patineur doit faire l'achat des vêtements en même temps que l'inscription à l'Équipe du Québec :

### Liste de prix – Vêtements de l'Équipe du Québec

- ⇒ Manteau d'hiver : 200,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);
- ⇒ Veste d'entraînement: 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);
- ⇒ Chandail à manche courte : 40,00 \$ (plus taxes et frais d'administration).

Le manteau et la veste d'entraînement doivent être portés en tout temps lors des déplacements par les athlètes, lors de leur participation aux compétitions nationales. Lors de ces compétitions nationales, les athlètes ayant participé à des compétitions internationales **ne peuvent, en aucun cas, porter les vêtements**





**de Patinage Canada.** 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).

## Transport

Transport en avion - Point de ralliement devant le terminal d'Air Canada

- Défi Patinage Canada 2024-2025
- Trophée Patinage Canada 2024-2025

### Consigne :

- ⇒ Vous devez vous présenter à l'aéroport au moins 3 heures avant l'heure de départ de votre vol;
  - La liste des vols – départs et arrivées – 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

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

[Air Canada – Guide d'information sur les bagages](#)

## Obligations du parent pour le transport

### Athlète âgé de 13 ans et moins :

Un athlète 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 [mjjolicoeur@patinage.qc.ca](mailto:mjjolicoeur@patinage.qc.ca) ou par télécopieur au 514-252-3170.

## Hébergement

Patinage Québec s'occupe de réserver les chambres nécessaires pour les athlètes. 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 :

- Défi Patinage Canada 2024-2025: 10 novembre 2024
- Championnats nationaux canadiens de patinage 2025 : 1<sup>er</sup> décembre 2024
- Trophée Patinage Canada 2024- 13 décembre 2024.

Pour ce faire, il doit remplir le formulaire de réservation de chambre disponible sur le site internet de Patinage Québec et/ou par courriel à [mjjolicoeur@patinage.qc.ca](mailto:mjjolicoeur@patinage.qc.ca).

## Obligation du parent pour l'hébergement

### Athlète âgé de moins de 18 ans:

Un patineur âgé de moins de 18 ans 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 [mjjolicoeur@patinage.qc.ca](mailto:mjjolicoeur@patinage.qc.ca) ou par télécopieur au 514-252-3170.

### Athlète âgé de 18 ans et plus :

L'athlète 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<sup>er</sup> 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.

### Modalités de paiement et de remboursement

#### Partage avec un autre athlète :

Si un athlète décide de partager sa chambre avec un autre athlète, 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:

Si l'athlète décide de partager sa chambre avec un membre de sa famille, Patinage Québec 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 seront 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 :

Marie-Josée Jolicoeur  
Coordonnatrice aux programmes de patinage et à l'Équipe du Québec  
7665, boulevard Lacordaire  
Montréal (Québec) H1S 2A7  
Téléphone : 514 252-3073 poste :3473  
Télécopie : 514 252-3170  
Courriel : [mjjolicoeur@patinage.qc.ca](mailto:mjjolicoeur@patinage.qc.ca)

### Informations complémentaires importantes

#### Vérification avant votre départ

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





- ⇒ Veste d'entraînement, manteau et legging/pantalon de l'Équipe du Québec;
- ⇒ Patins, protège-lames et serviettes ou chamois;
- ⇒ Musique en deux copies sur CD;
- ⇒ Musique pour un numéro d'exhibition (pour les Championnats nationaux canadiens de patinage 2025, 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.

### Nutrition

- ⇒ Une bonne nutrition aide à maintenir une bonne forme physique et mentale;
- ⇒ Noter que les collations et autres servis au salon des patineurs ne servent pas à remplacer un repas c'est plutôt un complément disponible pour ceux/celles qui ont des pratiques tôt le matin et/ou en fin de soirée.
- ⇒ 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, il 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.

### 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 à l'extérieur 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 !

### Spectacle des médaillés des Championnats nationaux canadiens de patinage 2025

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





Tous les athlètes ayant les points de classement pour les Championnats des Quatre Continents ISU de Patinage Artistique demeureront après la fin de la compétition pour avoir l'opportunité de participer au spectacle (si Patinage Canada en fait la demande) et reviendront sur le vol du lundi.

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

### 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.





## Test de dopage

De nos jours, presque tous les contrôles de dopage sont effectués sans préavis, ce qui signifie que les athlètes peuvent être avisés en tout temps et en tout lieu de fournir un échantillon d'urine, de sang ou les deux. Un agent de contrôle du dopage (ACD) informera l'athlète de ses droits et responsabilités et les guidera tout au long du processus.

Pendant les compétitions, les athlètes sélectionnés pour effectuer un contrôle de dopage devront se rendre à un poste de contrôle antidopage. Une fois les athlètes avisés, une escorte les accompagnera partout où ils iront. Les athlètes peuvent retarder leur arrivée au poste de contrôle antidopage si, par exemple, ils doivent récupérer ou prendre part à une cérémonie de remise de médailles, mais une escorte les accompagnera en tout temps.

Que les athlètes prennent part à des compétitions ou non, ils devront fournir un échantillon d'urine et/ou de sang. Pour les échantillons d'urine, les athlètes devront laver leurs mains ou porter des gants avant de fournir un échantillon devant une escorte.

Dès que les athlètes auront fourni un échantillon qui respecte les exigences d'analyse, l'agent de contrôle du dopage les guidera afin qu'ils emballent leur échantillon et remplissent les documents nécessaires.

Pendant ce processus, les athlètes peuvent être accompagnés d'un représentant.

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](http://www.cces.ca) Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)





## Personnes-ressources

### Siège social

Nathalie Martin      Téléphone : 514-252-3073, poste 3180  
Courriel : [nathaliemartin@patinage.qc.ca](mailto:nathaliemartin@patinage.qc.ca)

Marie-Josée Jolicoeur      Téléphone : 514-252-3073, poste 3473  
Courriel : [mjjolicoeur@patinage.qc.ca](mailto:mjjolicoeur@patinage.qc.ca)

### Accompagnateurs de l'Équipe du Québec – Saison 2024-2025

Nathalie Martin, directrice Haute performance

Micheline Barthe  
Marthe Beaudoin  
Carole Bellerose  
France Bisson  
Marina Capistran  
Ginette Charbonneau  
Hélène D'Amours  
Lyne Desgagnés  
Patricia Fournier

Suzanne Giasson  
Rémi Gibara  
Gabrielle Gibeault  
Rhéa Grütter  
Claudette Larouche  
Janet Racine  
France Renaud  
Jean-François Touchette

### Site web

Tous les renseignements tels que les guides et les règles de conduite seront affichés sur le site internet de Patinage Québec en cliquant ici : [Membres/Athlètes/Équipe du Québec](#).

Les renseignements tels que le transport et l'hébergement se trouveront sur le site web en suivant les liens suivants :

[Compétitions/Nationales/Défis de Patinage Canada 2024-2025](#)

[Championnats nationaux canadiens de patinage 2025](#)

[Trophée Patinage Canada 2024-2025](#)





## Annexe

### 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?**



**Ce qu'il faut savoir...**



**sur la gastro-entérite**

**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 (fosses 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



