

# Plan de relance – HANDBALL

## Covid 19- Juin 2020

Dans la période d'incertitude que connaît le Québec face à la crise du COVID-19 et ses conséquences, il convient de rester attentif à l'évolution de la crise et en permanence à l'écoute des directives du ministère et de la Direction de la santé publique du Québec au regard de celle-ci, de manière à modifier le cadre et les préconisations contenus dans ce document.



## État de la situation

---

Le handball tel qu'on le pratique demande une certaine proximité. Sport collectif et de contact, il peut représenter un risque de contamination de la COVID-19. Handball Québec tient à offrir à ses membres ce plan de relance graduel afin que chacun puisse se préparer et reprendre les activités de façon sécuritaire et ainsi minimiser les facteurs de risques.

Tous les membres affiliés (organisations, athlètes, entraîneurs et officiels) devront sans contredit suivre toutes les consignes adéquatement en vue d'un retour graduel aux activités sportives afin de ne pas favoriser de nouvelles éclosions du virus.

Ce plan propose un retour par étape avec des phases distinctes où les critères et les consignes devront être respectées. Nous devons travailler en collaboration avec le Gouvernement et la Direction de la santé publique. C'est pourquoi il est important de mettre à jour régulièrement ce document que les membres de Handball Québec utiliseront et appliqueront de façon responsable.

En raison de la situation qui évolue quotidiennement, aucune date ne sera énoncée dans ce plan de relance pour les futures phases (étapes).

## Mise à jour de la santé publique

---

La ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la condition féminine Isabelle Charest, a annoncée le 4 juin dernier une nouvelle phase de reprise des activités **extérieures** (sports, loisirs et plein air). C'est à compter du 8 juin que les sports collectifs peuvent reprendre graduellement, sous la forme **d'entraînements extérieurs encadrés** sous condition du respect des directives de la Direction de la santé publique.

Handball Québec reste à l'affut de l'annonce des prochaines phases et saura actualiser les mises à jour via les réseaux sociaux et son site internet. Vous pouvez aussi suivre les phases de « déconfinement » des activités sportives dictées par le Gouvernement du Québec en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19.

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Québec 

## Obligations légales (employeurs et travailleurs)

Dans le contexte de la COVID-19, il est important que les obligations légales en santé et sécurité en milieu de travail soient appliquées et respectées autant pour l'employeur que pour les travailleurs.

### EMPLOYEUR

L'employeur a l'obligation de protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de ses travailleurs. La Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) exige que l'employeur prenne toutes les mesures nécessaires pour y parvenir (article 51). Pour ce faire, il doit, entre autres, mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques. Dans le contexte de la COVID-19, l'employeur doit s'assurer que les mesures de prévention habituellement mises en œuvre sont toujours adaptées. Sinon, il doit les modifier pour protéger les travailleuses et les travailleurs contre les risques de contamination. L'employeur doit également les informer sur les risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19. Il doit également leur assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés afin que tous aient l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui leur est confié.

### TRAVAILLEUR

Chaque travailleuse ou travailleur a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail (article 49 de la LSST). Pour ce faire, il doit respecter les règles et les mesures mises en application dans le contexte de la COVID-19, au même titre que les autres règles appliquées dans le milieu de travail. La travailleuse ou le travailleur doit aussi participer à l'identification et à l'élimination des risques. S'il voit des risques ou s'il a des suggestions à cet égard, il doit en faire part au comité de santé et de sécurité (s'il y en a un), à son supérieur ou à un représentant de l'employeur.

**CNESST - lien**



## Modalités d'assurances- Handball Québec

Plusieurs questionnements sont soulevés quant aux couvertures d'assurances applicables en période de pandémie et en vue de la reprise des activités. Voici un résumé des points importants à retenir :

❶ D'abord, il est important de mentionner que la police d'assurance responsabilité civile générale, dont la période de couverture est du 1<sup>er</sup> décembre au 30 novembre de chaque année, est, et a toujours été en vigueur, même depuis le début de la pandémie. Il en est de même pour la police d'assurance des administrateurs et dirigeants dont la période de couverture est du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre.

Il n'y a eu aucun arrêt ou suspension des protections d'assurance par l'assureur. Ce sont plutôt les activités des fédérations qui étaient, ou sont encore, en suspens, car prohibées par les autorités gouvernementales. L'assureur considérera ces activités couvertes, sans autre avis, au fur et à mesure que les prohibitions seront levées.

❷ Il va de soi que toutes les règles sanitaires et consignes exigées par les autorités gouvernementales, de même que toutes les règles de sécurité et autres, de chaque fédération, doivent être respectées lors de la reprise des activités.

❸ Un membre d'une fédération (ou d'un club) est couvert lorsqu'il pratique l'activité visée par sa fédération, dans un cadre « organisé », par exemple : avec son équipe, sous la supervision ou à la demande de son entraîneur, selon un horaire prévu ou fixé par le club, sur les lieux approuvés par la fédération, etc.

❹ Il est de la responsabilité de chaque fédération d'informer régulièrement ses membres quant au statut de leurs activités. Lorsqu'il y a reprise, partielle ou totale, des activités, la fédération doit le préciser clairement et réitérer les règles et consignes qui doivent être suivies.



❺ Les gens qui pratiquent une activité à l'extérieur du cadre organisé d'un club/d'une fédération seront généralement couverts par leur assurance résidentielle, puisqu'il s'agit d'un passe-temps (sous réserve de certaines activités qui peuvent être spécifiquement exclues par l'assureur résidentiel).

❻ Depuis l'entrée en vigueur du programme d'assurance, la pratique libre (ou la pratique récréative autonome) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité. Assurez-vous que votre activité est bien sanctionnée par la Fédération.

❼ **Enfin**, dans un souci d'être proactif face aux dangers associés à la pandémie, et afin d'en limiter les risques, nous suggérons aux fédérations de faire signer à chaque participant ou client un document intitulé « **Reconnaissance de risque** ». Cette pratique est maintenant appliquée par plusieurs fédérations nationales et autres entreprises. Essentiellement, en signant un tel document, le participant reconnaît que malgré toutes les précautions prises par l'organisme, les risques de contracter le **COVID-19** demeurent. Le document contient également un engagement du participant de s'abstenir de participer aux activités s'il démontre des symptômes liés au **COVID-19**. Nous croyons qu'il serait prudent d'encourager tous les clubs à utiliser cet outil à titre préventif. Un modèle de reconnaissance de risque est joint à la présente.



# 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 propagerait 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.

La Fédération québécoise de handball olympique et ses membres, dont votre club ou association 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 la Fédération québécoise de handball olympique et votre club ou association 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 la Fédération québécoise de handball olympique ou votre club ou association. 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 la Fédération québécoise de handball olympique ou de votre club ou association 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 (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours ;
  - 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 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 la Fédération québécoise de handball olympique ou de votre club ou association durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.
- 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 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 la Fédération québécoise de handball olympique ou du club ou association durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que la Fédération québécoise de handball olympique 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)

-----  
Nom du parent/tuteur/responsable légal  
(si le participant est mineur)

-----  
Signature du participant

-----  
Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu/Date : \_\_\_\_\_

[Téléchargement – Reconnaissance de risque \(lien\)](#)

## Les symptômes COVID-19

---

Les symptômes d'une contamination à la COVID-19 peuvent être :

- ◇ La fièvre
- ◇ L'apparition ou l'aggravation d'une toux
- ◇ Une difficulté à respirer
- ◇ Une perte subite de l'odorat sans congestion nasale, perte de goût
- ◇ Mal de gorge, mal de tête
- ◇ Douleur musculaire
- ◇ Une fatigue intense
- ◇ Une perte importante de l'appétit
- ◇ La diarrhée



*En cas de doute sur les symptômes de la COVID-19,  
Demeurez à la maison.*

## Informations sanitaires (mesures d'hygiène)

Les informations suivantes en matière de santé, sécurité et les mesures d'hygiène sont considérées comme applicable à chacune des étapes et des phases du cadre de retour pour le handball jusqu'à ce que les directives et informations de la santé publique changent. Ces informations sont applicables à tous les environnements d'entraînement, c'est-à-dire encadrées, en gymnase, en plein air et pour chacune des catégories existantes liées à la Fédération québécoise de handball olympique.



*POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES*

## La prévention COVID-19



LAVEZ VOS MAINS RÉGULIÈREMENT (20 SECONDES)



RESPECTEZ LA DISTANCIATION – 2 MÈTRES



TOUSSEZ / ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



ÉVITEZ LES CONTACTS PHYSIQUES TEL QUE POIGNÉE DE MAIN, ACCOLADE...



ÉVITEZ DE TOUCHER À VOTRE VISAGE



RESTEZ INFORMÉ DES RÈGLES ET DES DIRECTIVES



JETEZ VOS MOUCHOIRS IMMÉDIATEMENT

## Protocole Handball Québec- COVID-19

---

Les organisateurs responsables devront mettre en place les mesures sanitaires sur les lieux afin d'assurer la sécurité de ses membres (entraîneurs, athlètes, bénévoles etc) et un **protocole** de contrôle pour avoir accès à l'activité encadré et ce, de façon quotidienne.

Un responsable du contrôle devra être identifié afin de vérifier, selon une liste de critère, l'état de santé de chacun des athlètes et des entraîneurs sur les lieux à partir d'une liste de présence pour chacune des activités et pour chaque jour d'activité. Il s'agit ici du **RESPONSABLE DE LA SANTÉ**.



Un participant (entraîneur ou athlète) pourrait se voir refuser l'accès à une activité s'il déclare avoir des symptômes, avoir été en contact avec une personne infectée ou être dernièrement de retour de voyage par le questionnaire d'auto-déclaration lors de son arrivée.

L'entraîneur ou l'athlète qui ont des symptômes sur les lieux de l'activité seront isolés immédiatement et l'activité sera suspendue. Le responsable devra contacter la direction de la santé publique de sa région.

Le port du masque ou du couvre visage pourrait être exigé si la distanciation de 2 mètres ne peut être respectée selon les lieux ou si la personne est à risque (maladie chronique).

**Important :** Il ne faut pas délaissier les autres mesures d'hygiène (lavage de mains, distance, désinfectant etc) car le port du masque ne suffit pas à la protection de celui qui le porte et des autres également.

Si un athlète ou encore un entraîneur présente des symptômes ou est infecté par la Covid-19 ou a été testé positif au dépistage, il devra, dans un premier temps, en informer le responsable de l'activité. Par la suite, il devra s'isoler et suivre toutes les recommandations du médecin ainsi que les consignes de la santé publique. Son retour pourra se faire seulement dans la mesure d'une approbation médicale ou d'un test négatif de la Covid-19.

Il sera essentiel de la part du **RESPONSABLE DE LA SANTÉ**, dans le cas où la personne infectée a fréquenté les lieux de l'activité physique, d'aviser le groupe ou toute autre personne ayant été sur les lieux et de demander leur isolement pour la période recommandée de 14 jours.

Il est également préférable que les joueurs et entraîneurs présentant des facteurs de risque élevés tel que asthme, obésité, maladie chronique comme le diabète etc ne participe pas aux entraînements.

Pour en connaître d'avantage, veuillez consulter le site internet du Gouvernement du Québec.

**Gouvernement du Québec- Covid-19 (lien)**

## Mesures sanitaires et sécuritaires – handball

**Distance sociale :** Pour les premières phases, tant et aussi longtemps que la santé publique ne lève pas la recommandation, le respect de la distanciation physique (**2 mètres**) est exigé. Aucun contact physique, aucune exercice de contact ou poignée de main ou d'accolade ne seront permises.

**Partage d'équipement et matériel :** Il est recommandé que les athlètes arrivent en tenue de sport, prêt à l'entraînement et apporte avec eux leur équipement bien identifié et désinfecté

Ballon de handball  
 Gourge d'eau  
 Serviette  
 Désinfectant et savon pour les mains



Il est recommandé que chacun dispose de son propre gel désinfectant. L'organisation devra cependant disposer de gel désinfectant et de produits nettoyants afin de répondre aux mesures d'hygiène.

Le matériel sportif et pédagogique devra être nettoyé AVANT et APRÈS l'entraînement au moyen de produit désinfectant (buts, ballons, cerceaux, cônes, dossards etc)

Les vestiaires, les douches et les salles d'équipe auront un usage minimum.



**Transport :** Les athlètes et entraîneurs se rendront sur les lieux de pratique par leur propre moyen de transport et éviteront au maximum le co-voiturage et le transport en commun si possible (si impossible, le port du masque dans le transport en commun est recommandé).

**Les parents** devront déposer les enfants à l'extérieur de l'établissement et ne seront pas autorisé à assister à l'entraînement.

**Déplacements et lieux :** Les entraînements doivent se faire au niveau local ou régional uniquement ou sous réserves des consignes gouvernementales. Les entraînements ou parties amicales de groupe multi-régions sont interdits jusqu'à nouvel ordre.

**Gestion des groupes :** Les différents groupes devront respecter les heures d'arrivée et les heures de départ afin de minimiser le trafic et le croisement des différents groupes d'entraînement.

C'est l'espace disponible pour l'activité qui dictera le nombre d'athlètes maximum pour un entraîneur (**RATIO**). La règle de distanciation devant toujours être appliquée (2 mètres), les dimensions des terrains auront un impact sur la préparation et l'application des exercices et des activités. Cependant, il est fortement recommandé de minimiser le nombre d'athlète par groupe afin de mieux contrôler les mesures à appliquer (sanitaires et sécuritaires).

Tous les athlètes, entraîneurs, bénévoles, personnels et personnes impliquées dans une activité de handball « encadrée » doit :

- **Remplir le formulaire de reconnaissance de risque-Covid-19** proposé par l'assureur (avant son premier contact avec le groupe d'entraînement).
- **Répondre au questionnaire d'auto-déclaration** à chacun des entraînements ou des activités encadrées (verbalement au responsable).

[ Par « encadré », on entend ici par une prise en charge d'un entraîneur certifié et lors d'une activité sanctionnée par la Fédération provinciale].



HANDBALL

**Gestion des communications :** Les clubs et organisateurs devront assurer une bonne gestion des communications, d'encadrement de personnel, de relations avec diverses partenaires. Les responsables et entraîneurs doivent connaître et/ou formés sur le plan d'urgence des installations sportives en fonction de la nouvelle réalité. Il faut que tous s'adapte à la notion de changement, à vivre avec la réalité du Covid-19.

**Responsable de la santé :** Les principales tâches du **RESPONSABLE DE LA SANTÉ** est d'accueillir les participants et de compléter la liste des présences en posant les questions verbalement et en notant les réponses aux questions à propos de la COVID-19. Il doit également veiller à faire respecter la distanciation physique de deux (2) mètres en tout temps. Finalement il devra assurer une gestion sécuritaire des groupes d'entraînement.

**Port du masque :** Le port du masque pour les athlètes **pendant** l'activité physique tel que le handball n'est pas recommandé car il peut engendrer des problèmes respiratoires. Par contre, les entraîneurs et les responsables peuvent porter le masque en tout temps.

## Formulaire d'auto-déclaration - Handball

*Toutes personnes devraient répondre "NON" à toutes les questions suivantes avant de pouvoir avoir accès à son groupe ou lieu d'entraînement. Le responsable de la santé devra lire les questions à voix haute et l'athlète devra confirmer verbalement ses réponses (3). Un rapport de présence et des réponses devront être gardé par le club.*

EST-CE QUE JE PRÉSENTE L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS ?

- Fièvre
- Frissons ou tremblements
- Apparition ou l'aggravation d'une toux
- Difficulté à respirer - essoufflement
- Perte subite de l'odorat
- Perte de goût
- Mal de gorge
- Mal de tête
- Douleurs musculaires anormales
- Douleurs thoraciques
- Fatigue intense
- Perte importante de l'appétit
- Diarrhée maladie gastro-intestinale

AI-JE ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE COVID-19 OU L'AI-JE SOIGNÉE ?

SUIS-JE REVENU D'UN VOYAGE À L'ÉTRANGER AU COURS DES DEUX DERNIÈRES SEMAINES ?



*Ne pénaliser pas les athlètes pour l'absence d'entraînement ou si un athlète ou un membre de sa famille ne se sent pas bien, il doit rester à la maison.*

## Phases de retour au jeu – Handball

---

***Une mise à jour de ce guide sera publiée lorsque le gouvernement nous fera part des consignes et normes qui seront à respecter dans la prochaine phase, notamment en ce qui a trait à :***

***- la levée de la mesure de distanciation de un à deux mètres qui, jusqu'à nouvel ordre, affectera sévèrement la pratique du handball en raison de la proximité et du contact normalement requise entre les joueurs.***

***- la pratique sportive à l'intérieure ;***

***- la tenue de matchs de ligues, de tournois et du Circuit.***

***- les camps d'entraînement de handball nécessitant du voyageage inter-régions.***

### UN RAPPEL

Chacune des conditions et des recommandations devront être respectées pour chacune des phases de ce présent guide. Les règles sanitaires et d'hygiènes doivent demeurer une priorité pour tous, elles sont directement liées à la santé de nos handballeurs 🤝

## Phases de retour au jeu (SUITE) – Handball

---

### **Phase 1 :** (20 mai)

Handball à la maison  
 Activité individuelle et non supervisée à l'**extérieur**  
 Avec ou sans ballon  
 Remise en forme  
 Respect des règles de distanciation et des règles d'hygiène.



### **Phase 2 :** (8 Juin)

Entraînement individuel ou collectif supervisé à l'extérieur.  
 Situations d'apprentissages collectives ou individuelles sans contact  
 Activités en relation à deux (2) sans contact  
 Petits groupes, avec ou sans ballon. Sans opposition.  
 Respect des règles de distanciation et des règles d'hygiène.



### **Phase 3 :** (22 juin)

Entraînement individuel ou collectif supervisé à l'extérieur ou à l'intérieur avec contacts courts autorisés.  
 Augmentation des échanges collectifs (contacts courts)  
 Groupe selon l'espace disponible, avec ou sans ballon (petits groupes suggérés).  
 Jeu en infériorité numérique.  
 Respect des règles de distanciation et des règles d'hygiène.



### **Phase 4 :** (À venir)

Entraînement et jeu supervisé intérieur en interne d'un même programme  
 (Club, équipe, programme Sport-Études, établissement scolaire)  
 Avec opposition  
 En préparation à une reprise à la normale  
 Respect des règles de distanciation et des règles d'hygiène.



### **Phase 5 :** (À venir)

Reprise des entraînements et compétitions régionales et provinciales  
 selon les recommandations et directives du ministère et de la santé  
 publique.



## Phase 1- Handball à la maison (20 mai)

---



Après plusieurs semaines de confinement, il est important de recommencer à travailler progressivement.

### **Contenu :**

Travail d'activation et préparation physique individuelle

Activités visant à développer les capacités physiques des différentes courses.  
(Endurance, résistance, vitesse)

Travail de renforcement musculaire général.

Travail de motricité générale ou spécifique avec ou sans ballon.

Travail de dissociation segmentaire.

Il peut être intéressant de profiter de ce moment pour visionner ou analyser des vidéos de match.

## Phase 2- Entraînement individuel ou collectif supervisé à l'extérieur (8 juin)

---



Handball Québec recommande le travail sous forme d'atelier tout en respectant la règle de distanciation.

Il sera donc permis dans cette phase de travailler le réseau d'échange dans un 1er temps à deux en prenant soin de garder les mêmes binômes de travail pour toute une séance et d'être vigilant sur l'utilisation d'un seul ballon par binôme.

(Suivre le protocole d'utilisation et de désinfection du ballon partagé)

### **Contenu :**

Préparation physique

Motricité générale et spécifique

Relation à 2 sans défenseurs et sans opposition

Travail de tirs avec gardien de but, possibilité de rajouter un contre à 2 mètres du tireur.

## Phase 3- Entraînement collectif supervisé à l'extérieur ou intérieur- avec contacts courts (22 juin)

---



Pour cette phase, nous poursuivons le travail sous forme d'atelier en respectant les règles de distanciation mais **les contacts courts** (furtifs) seront acceptés. Nous suggérons des groupes réduits pour travailler les infériorités numériques.

### Contenu :

Possibilité d'introduire l'aspect de défense mais toujours sans contact direct. Les notions de dissuasion, interception et contre, seront mis en valeur.

Le jeu sur grand espace et à préconiser. (Contre-attaque et montée de balle).

Dans un premier temps, il sera possible d'effectuer des phases joué sans contact direct en donnant une supériorité numérique aux attaquants en situation de

- 2 contre 1
- 3 contre 1
- 3 contre 2.

Dans un deuxième temps, il sera possible d'effectuer des jeux supervisés sans contact à 4 joueurs de champ plus un gardien ou moins selon la grandeur du terrain.

Le gardien de but aura également une action (appui/soutien) offensive afin de créer un surnombre pendant les phases d'attaque.

## Phase 4- Entraînement collectif supervisé à l'intérieur d'un même groupe ou en équipe



La rentrée dans les gymnases ou en salle est un moment clé dans la reprise de notre sport. L'importance d'être vigilant au respect des règles est primordiale.

La phase 4 est caractérisée par un retour progressif en gymnase, avec le matériel et le lignage tel que nous le connaissons.

La phase 4 peut très bien se dérouler à l'**extérieur** si les recommandations de la santé publique restent inchangées ou si les gymnases sont indisponibles.

L'allègement des règles sanitaires et de distanciation permettra un retour progressif à la réalité de notre sport et ce pour le collectif des membres d'une même équipe ou du même groupe. Le nombre d'individu par groupe peut augmenter.

Un contact furtif et court sera permis mais avec néanmoins quelques contraintes.

### **Contenu :**

❶ Dans un premier temps Handball Québec préconise un retour au jeu dans des espaces réduits.

Les défenseurs pourront avoir une action et un contact furtif avec l'adversaire.

La neutralisation est toujours interdite.

❷ Dans un deuxième temps, des situations de jeu pourront être effectuées à 5 joueurs de champs et un gardien. (Égalités numérique).

Le jeu avec le pivot ne sera pas possible avant la fin de cette phase.

Il est recommandé d'évoluer avec une défense étagée (4-1 ou 3-2)

❸ Dans un troisième temps, le jeu à 7 contre 7 (6+1) sans neutralisation sera de retour.

Les défenses 4-2, 3-3 et 3-2-1 seront autorisées et encouragées.

Le pivot (dû à sa proximité avec les défenseurs) fera son entrée lorsque les règles sanitaires, de distanciation et de contacts directs seront levées.

## Phase 5- Reprise de la compétition graduelle



Après le feu vert des autorités gouvernementales, les entraînements, le jeu et les compétitions reprendront normalement.

## Références :

---

Direction de la santé publique

Gouvernement du Québec

Fédération française de handball

Merci aux différentes fédérations sportives québécoises pour le partage de leur guide et de leurs expertises.

## Liens utiles :

---

[Situation du coronavirus \(Covid-19\) au Québec](#)

Québec 

[Trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air](#)

Trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air



[Sport'Aide](#)



## AIDE MÉMOIRE – CLUBS – ASSOCIATIONS-ÉQUIPES- ORGANISATEURS

Voici les mesures devant être prises *par les clubs, associations, équipes ou organisateurs* pour permettre la pratique du sport - handball

- Lire et signer le formulaire attestant la compréhension du présent guide et que les séances d'entraînement données par les intervenants (peu importe le lieu et la catégorie) respectent les directives.
- Les participants (athlètes, entraîneurs, intervenants) doivent être affiliés à Handball Québec afin d'être couverts par les règles, politiques et assurances de Handball Québec.
- Les règles doivent être communiquées à tous les intervenants.
- L'utilisation des plateaux sportifs sera coordonnée en collaboration avec les propriétaires ou municipalités des régions.
- Tenir et conserver une liste de présence des groupes en activité.
- Les règles d'hygiène doivent être affichées sur les sites d'entraînement.
- Une station de « lavage des mains ou de désinfection » doit être mise à la disposition des athlètes et des participants à un endroit stratégique (lavage des mains obligatoire).
- Les **responsables de la santé** doivent être identifiés par les clubs et devront bien comprendre et assumer leur rôle.
- Créer un plan d'urgence à la situation.
- S'assurer que la tâche de désinfection du matériel (buts, ballons, cônes, cerceaux...) soit désignée à une personne de confiance.



## AIDE MÉMOIRE – ATHLÈTES ET PARTICIPANTS

---

*Voici les mesures devant être respectées par les athlètes et participants pour permettre la pratique du sport - handball*

-  En cas de symptômes de la COVID-19 ou si vous avez été en contact avec un cas positif, restez à la maison.
-  Les participants (athlètes, entraîneurs, intervenants) doivent être affiliés à Handball Québec afin d'être couverts par les règles, politiques et assurances de Handball Québec.
-  Consultez les règles et les mesures d'hygiène obligatoires. Lavez vos mains avant et après l'entraînement.



-  Prévoir quelques minutes avant le début de l'entraînement seulement pour répondre aux 3 questions du responsable santé. Évitez par contre d'arriver trop à l'avance pour ne pas croiser les autres groupes.
-  Arrivez en tenue de sport et prêt à l'entraînement (les vestiaires non disponibles).
-  Aucun contact physique permis avec les autres participants, aucun partage de matériel personnel.
-  Gardez en tout temps la distance de 2 mètres avec les autres participants
-  Limitez les contacts avec votre visage
-  Lavez vos mains (savon ou désinfectant) aussitôt l'activité terminée.
-  Lavez votre équipement et vos vêtements en arrivant à la maison. Prenez une douche après avoir lavé vos vêtements.

## AIDE MÉMOIRE – ENTRAÎNEURS ET INTERVENANTS

---

*Voici les mesures devant être suivies par les entraîneurs pour permettre la pratique du sport – handball. Veuillez noter que ceux-ci doivent également consulter les règles touchants les athlètes, puisqu’elles doivent être appliquées en tout temps, peu importe la catégorie supervisée.*

- En cas de symptômes de la COVID-19 ou si vous avez été en contact avec un cas positif, Restez à la maison !
- Lavez vos mains dès l’activité terminée.
- Consultez les règles et les mesures d’hygiène obligatoires.
- Lavez vos vêtements en arrivant à la maison. Prenez une douche à la maison après avoir lavé vos vêtements.
- Respectez les instructions du club ou de l’association en tout temps.
- Respectez les mêmes mesures que les athlètes lorsque vous êtes dans les lieux d’entraînement.
- Gardez une distance d’au moins 2 mètres en tout temps avec les autres participants.
- Assurez- vous que le matériel est désinfecté en vue d’une prochaine activité.



## AIDE MÉMOIRE – PARENTS

Voici les mesures devant être prises **par les parents** pour permettre la pratique du sport - handball

-  Si votre enfant présente des symptômes de la COVID-19 ou s'il a été en contact avec un cas positif, gardez-le à la maison. En cas de doute concernant des symptômes de la COVID-19, il est préférable de ne pas participer à l'activité et de rester à la maison.
-  Respectez les instructions du club ou de l'association en tout temps.
-  Sensibilisez votre enfant aux règlements et mesures d'hygiène obligatoires indiquées dans le présent guide.
-  Prévoyez quelques minutes seulement avant le début de l'activité pour répondre aux 3 questions du responsable santé. Évitez par contre d'arriver trop à l'avance pour ne pas croiser les autres groupes.
-  Récupérez votre enfant aussitôt l'activité terminée.
-  Désinfectez le matériel de votre enfant dès que possible.
-  Lavez l'équipement et les vêtements de votre enfant en arrivant à la maison.



-  Afin d'éviter les rassemblements, laissez votre enfant se présenter seul à l'entraînement. Durant l'activité, il est conseillé de ne pas être présent afin de limiter les contacts.
-  Vous pouvez rester à proximité mais à l'extérieur des terrains, en respectant la distanciation physique avec les autres parents.