

Plan de relance – HANDBALL

Covid 19- Août 2020- VERSION 2

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 situation 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- **version 2**, afin que chacun puisse se préparer et reprendre les activités de façon sécuritaire et ainsi minimiser les facteurs de risque.

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 respectés. 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 précise ne sera énoncée dans ce plan de relance pour les futures phases (étapes).

Mise à jour de la santé publique (version 2)

La ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, a annoncée mercredi le 17 juin une nouvelle phase de reprise des activités sportives. Depuis le 22 juin, les infrastructures sportives intérieures peuvent ouvrir à nouveau.

Les matchs pour les sports collectifs peuvent également reprendre, dans le respect des directives de la Direction générale de la santé publique.

Des directives concernant le port du couvre-visage ont également été émises le 16 juillet ainsi qu'une modification des règles concernant le nombre maximal (250) de personnes permis lors d'événements intérieurs et extérieurs applicables à compter du 3 août 2020. Nous sommes à ce jour, à la phase 3 du plan de relance, cette phase ayant été ajustée aux nouvelles normes. Lors de l'annonce des phases suivantes, le plan de relance du handball sera mis à jour par Handball Québec et actualisé via les réseaux sociaux et le site internet.

Détails des mises à jour

Le port du couvre-visage est obligatoire pour toute personne âgée de 10 ans et plus* dans les lieux intérieurs où sont offerts des activités physiques et sportives.

Le port du couvre-visage dans ces lieux doit être porté en tout temps (à l'arrivée, dans les déplacements, dans les vestiaires...) à l'exception des moments suivants :

- Lors de l'activité physique et sportive **
- Lorsque la personne est assise sur un banc de joueurs en attente d'une substitution (en sport collectif par exemple) et que la distanciation physique minimale de 1.5 mètres est respectée
- Lorsque la personne est assise à titre de spectateur (notamment dans les gradins) et que la distanciation physique minimale de 1.5 mètres est respectée
- Lorsque la personne est assise dans les aires de restauration ET que la distanciation physique minimale de 1.5 mètres est respectée.
- Toute personne présente dans un gymnase se doit de respecter la distanciation sociale, à l'exception des athlètes sur le terrain et un maximum de 250 personnes par gymnase est autorisé, incluant les athlètes.

**Pour les enfants de 2 à 10 ans, le port du couvre-visage dans ces lieux est fortement recommandée mais non obligatoire.*

*** Il est toutefois fortement recommandé de porter le couvre-visage lors des activités de faible intensité (ex marche) dans les espaces publics où la distanciation physique ne peut être maintenue. Il est également recommandé aux entraîneurs, préposés à l'équipement et personnel médical de porter le couvre-visage s'ils ne peuvent respecter en tout temps la distanciation physique.*

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

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^{er} 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^{er} 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 la **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 – HANDBALL QUÉBEC COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La COVID-19 est extrêmement contagieuse 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.

Handball Québec 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 Handball Québec 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 la COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter la COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse de la 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 la COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Handball Québec ou **votre club ou association**. L'exposition ou l'infection à la 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 Handball Québec 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 10 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 Handball Québec ou de **votre club ou association** durant au moins 10 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 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 du pays 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 Handball Québec 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 Handball Québec 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 est 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 ainsi que la Fédération. 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 de la santé publique.

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. Handball Québec doit aussi en être avisé dans les plus brefs délais.

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 participent 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-Juin

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

- Ballon de handball
- Gourde 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 voir même, indisponibles.



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 (le port du masque dans le transport en commun est obligatoire).

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

Il est fortement recommandé de minimiser le nombre d'athlètes par groupe afin de mieux contrôler les mesures à appliquer (sanitaires et sécuritaires).

- 60 mètres : 40 personnes
- 40 mètres : 30 personnes
- 30 mètres : 20 personnes
- 20 mètres : 10 personnes

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

- **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 « encadrée », 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 divers partenaires. Les responsables et entraîneurs doivent connaître et/ou être formés sur le plan d'urgence des installations sportives en fonction de la nouvelle réalité. Il faut que tous s'adaptent à la notion de changement, à vivre avec la réalité de la 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 et faire respecter le port du couvre visage à l'extérieur du cadre des entraînements (terrain). 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 ?



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- août 2020

Mesures préventives à respecter

À compter du 23 août, pour toute activité de handball, veuillez-vous référer aux normes sanitaires suivantes énoncées par le gouvernement :

- Limiter le matériel sportif au strict minimum comme une bouteille d'eau et une serviette
- Accès limité aux aires communes et utilisation restreinte et non recommandée des toilettes, vestiaires et douches
- Capacité : Pour les phases 1 à 3, les parents et spectateurs sont interdits dans les gymnases ou sur les lieux d'entraînements. Les organisateurs devront faire respecter cette règle spécifique. **Possiblement** pour les phases suivantes (4 et 5), le nombre de 250 personnes au total à l'intérieur, incluant les athlètes, encadrement et spectateurs avec distanciation sociale de 2m (debout) et 1.5 mètres (assis) et port du masque restera à la discrétion des clubs et/ou établissements.
- Nombre par groupe moins grand pour distanciation et mêmes participants dans un même groupe.
- Pas de caucus, pas d'accolade, pas de poignée de main
- Désinfecter le ballon partagé dans un même groupe au début et à la fin de l'activité
- Bloc d'activité espacé pour une phase de nettoyage
- Aucun partage d'effets personnels
- Zone d'activité réservée par groupe pour limiter les contacts entre les groupes
- Modifier l'horaire de l'activité des groupes pour limiter le croisement entre eux

Installations

- Les responsables, gestionnaires des installations comme les écoles et les centres sportifs décideront de la réouverture de leurs installations et géreront l'accès selon leurs ressources et leur capacité du respect des normes.
- Repères au mur et au sol pour le sens de la circulation à respecter.
- Limiter le nombre de participants et leur déplacement sur le même site.
- Accès limité aux espaces sanitaires et vestiaires.

Phases de retour au jeu – 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 : (Mise à jour : 23 août)

-Début des entraînements et remise en forme pour les clubs, associations, écoles et Sport- Études- intérieur et extérieur.



-Respect des règles de distanciation et des règles d'hygiène.

-Privilégier que chaque joueur garde son propre ballon lors d'actions individuelles.

-Les parents et spectateurs ne sont pas admis sur les lieux d'entraînements.

Il est fortement recommandé de débiter progressivement et de travailler par étape pour la phase 3. Chacune des étapes devrait durer environ 2 semaines.

Étape 1

- Activité avec motricité générale spécifique, 1 ballon par joueur (parcours, manipulation de balle, dribble...).
- Travail physique (avec ou sans ballon) – début progressif en prenant toutes les précautions nécessaires par rapport à un public qui n'a peut-être pas fait d'efforts physiques depuis quelques mois.
- Travail de passes à 2, à 3 et à 4.

- Travail spécifique technique individuel (tirs, changements de direction, etc.).
- Travail spécifique pour les gardiens de buts.
- Situations d'apprentissage individuelles et collectives en petits groupes (exemple à 2, à 3 ou 4) et sans contact.

Étape 2

- Activités d'opposition (attaquant / défenseur / gardien de but) à plusieurs, sans contact, avec ballon.
- En plus des activités précédentes, il sera possible de mettre en place :
 - Des traversées de terrain avec de la coopération et de l'opposition pour accéder au tir (toujours sans contact).
 - Des oppositions près du but adverse pour traverser, contourner ou passer par-dessus la défense (toujours sans contact).
 - Afin d'éviter les contacts, il conviendra de : limiter les crédits d'actions des défenseurs (tenir une balle à 2 mains par exemple et interdiction de toucher les attaquants).
 - Mettre les défenseurs en infériorité numérique (2 contre 1 / 3 contre 2 / 4 contre 3).
 - Pas de pivot et pas d'entrée de pivot.
 - Comme le jet franc fait partie intégrale du jeu et que les contacts furtifs (maximum de 2 secondes) sont permis par la santé publique en sport collectif, on peut les autoriser sans y mettre l'emphasis dans les exercices et situations de jeu.

Étape 3

- Ajout de situations de jeu à 3 contre 3 et 4 contre 4 (maximum).
- Possibilité de match intra-équipe 3 contre 3 et 4 contre 4 (maximum).
- Seuls les contacts furtifs sont acceptés (maximum de 2 secondes).
- Pas de pivots en permanence- Seule l'entrée courte du pivot est permise (on parle ici de 10 secondes maximum).

Phase 4 : (selon l'évolution de la situation, possiblement à la fin octobre, selon les recommandations du comité de relance de Handball Québec).



-Poursuite de la phase 3 avec évolution possible vers le 5 contre 5.

-Mise en place des règles spécifiques du 5 contre 5 qui respectent les consignes de la santé publique (exemple; pas de pivot en permanence, entrée du pivot sporadique, maximum de 10 secondes, contacts furtifs, etc.).

-Matches d'exhibition inter-régions selon les regroupements de régions approuvés par Handball Québec.

-Compétition inter-régionale, sanctionnée par la Fédération, selon les regroupements de régions approuvés par Handball Québec.

Phase 5 : (À venir)



Reprise des compétitions inter-régionales et provinciales à 6 contre 6, sanctionnée par la Fédération et selon les recommandations et directives de la santé publique.

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 – MARCHE À SUIVRE EN CAS DE COVID DANS UN GROUPE



Si tu as des symptômes¹ :

- Tu avises ton entraîneur et tu restes à la maison !
- Tu contactes le 1 877 644-4545 dans les plus brefs délais et suis les directives de santé publique qui te seront transmises.
- Tu t'isoles à la maison jusqu'à ce que tu reçoives les directives de santé publique.



Si un joueur ou un entraîneur obtient un résultat positif à la Covid-19 :

- Tous les joueurs de l'équipe, les entraîneurs de l'équipe et la permanence de la Fédération² sont automatiquement informés par le responsable du Club lorsqu'un cas de COVID-19 sera diagnostiqué dans l'équipe ;
- Les entraînements de cette équipe sont arrêtés jusqu'à nouvelle ordre ;
- Les joueurs de l'équipe doivent aller se faire tester et communiquer leur résultat à leur entraîneur dès que possible ;
- Le joueur doit contacter le 1 877 644-4545 dans les plus brefs délais et suivre les directives de santé publique qui lui seront transmises. Le joueur malade doit s'isoler à la maison jusqu'à ce qu'il reçoive les directives de santé publique.



La reprise des activités

La reprise des entraînements avec les joueurs ayant testés négatifs peut se faire avec l'accord de la Santé publique.

¹ Les symptômes à surveiller sont : fièvre, toux, difficulté à respirer, mal de gorge, perte de goût et d'odorat, grande fatigue, perte d'appétit importante, douleurs musculaires généralisées, vomissements, diarrhée. Ces symptômes d'allure grippale peuvent s'apparenter à ceux de la COVID-19, mais ne signifient pas une infection à celle-ci. Il est donc important de demeurer vigilant et de consulter [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) ou de contacter le 1 877 644-4545 pour plus d'information.

² Coordonnées de la Fédération : 514-252-3067 – Directrice Michelle Lortie 514-296-4772

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 plan de relance et s'assurer que tous les intervenants et participants 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 et les directives de la santé publique doivent être communiquées à tous les participants et intervenants. Les règles d'hygiène doivent être affichées sur les sites d'entraînement et de compétition.
-  L'utilisation des plateaux sportifs sera coordonnée en collaboration avec les propriétaires, les municipalités ou les écoles des régions et les règles et directives des établissements devront aussi être respectées.
-  Tenir et conserver une liste de présence des groupes en activités. Avertir les parents qui ne sont pas admis lors des entraînements et des activités pour diminuer le nombre de personnes sur les lieux d'entraînement.
-  Une station de lavage de mains ou de désinfection doit être mise à la disposition des athlètes et des participants à un endroit stratégique (lavage de mains obligatoire avant et après l'activité).
-  Les responsables de la santé doivent être identifiés par les responsables ou organisateurs et devront bien comprendre et assumer leur rôle.
-  S'assurer que la tâche de désinfection du matériel (buts, ballons, cônes, cerceaux) soit désignée à une personne de confiance.
-  Prendre contact avec la Fédération si un cas de covid-19 est positif au sein de votre organisation.



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 et appliquez les règles et les mesures d'hygiène obligatoires. Lavez vos mains avant et après l'entraînement. Désinfectez votre ballon et votre matériel.
-  Prévoir quelques minutes avant le début de l'activité pour répondre aux 3 questions du responsable de la santé et des présences. 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 ayant une utilisation très restreinte).
-  Aucun partage de matériel. Le port du masque est obligatoire pour les plus de 10 ans partout (sauf sur le terrain, lors de l'activité physique), dans les corridors, dans les lieux publics et partagés avant et après l'entraînement ou l'activité.
-  Limitez les contacts non nécessaires.
-  Lavez votre équipement et vos vêtements en arrivant à la maison.



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 !
-  Consultez et appliquez les règles et les mesures d'hygiène obligatoires. Lavez vos mains avant et après l'entraînement. Utilisez un couvre visage si possible.
-  Respectez les instructions du club ou de l'association en tout temps. Assurez-vous que la prise des présences est effectuée à chacune des activités.
-  Assurez-vous que le matériel est désinfecté en vue d'une prochaine activité.
-  Assurez-vous de respecter les consignes émis dans le plan de relance par Handball Québec pour vos entraînements et activités de sorte que la santé et sécurité des participants soient priorités.
-  Lavez vos vêtements en arrivant à la maison et prenez une douche.



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 les 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.
-  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.
-  Sensibilisez votre enfant aux règlements, mesures d'hygiènes et de sécurités obligatoires face à la nouvelle réalité.



-  Désinfectez le matériel de votre enfant dès que possible.
-  Lavez l'équipement et les vêtements de votre enfant en arrivant à la maison.
-  Évitez les rassemblements avec les autres parents et spectateurs lorsque la période de compétition débutera. Respectez les consignes et la distanciation, portez un masque en tout temps lorsque prescrit.

NOTES :