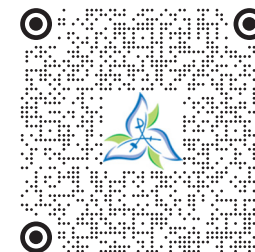


L'ENTRAÎNEMENT POUR L'ESCRIME

Ce tableau devrait être clairement affiché dans les salles d'armes et les salles d'entraînement dans tous les clubs, en tout temps, pour informer tous les participants des outils d'atténuation de risque durant les leçons individuelles entre l'entraîneur et l'athlète **du même groupe d'entraînement**.



Veuillez confirmer la phase actuelle et les détails sur la page du **retour au jeu de l'AEO** | fencingontario.ca



NIVEAU DU RISQUE **AUCUN** (PHASE 1)



Télé-entraînement
avec vidéo ou
document dirigé par
l'entraîneur

NIVEAU DU RISQUE **BAS** (PHASE 1)

Respecter la distanciation physique (>2m)

Environnement extérieur avec amplement de circulation d'air.

Entraînement à faible intensité avec une respiration normale et une activité cardiovasculaire normale (Les athlètes doivent être capable de dire des phrases complètes entre les respirations.)

Planifier les entraînements individuels de façon à avoir le temps nécessaire pour désinfecter et avoir une circulation d'air suffisante entre les entraînements pour éviter une contagion entre les athlètes (pas de leçon une après l'autre).

Actions techniques fait sur une cible ou mannequin d'entraînement.



À l'intérieur de la distanciation physique (<2m)

NIVEAU DU RISQUE **MODÉRÉ** (PHASE 2)

Action d'escrime individuelle fait en distance de fente ou de marche-fente avec l'entraîneur (Arrêt, coupé au poignet et avant-bras, touche au pied)

Entraînement d'intensité modérée avec légère augmentation de la respiration et de l'activité cardiovasculaire. (L'athlète doit être capable de dire de courtes phrases entre les respirations).



Alternier les athlètes qui prennent la leçon de manière à avoir le temps nécessaire pour désinfecter et avoir une circulation d'air suffisante entre les entraînements pour éviter une contagion entre les athlètes (pas de leçon une après l'autre).



Environnement d'un gymnase intérieur avec fenêtres ouvertes et circulation d'air intérieur-extérieur.

Leçon d'escrime individuelle à l'intérieur de la distanciation physique de 2 mètres <10 min

COMBAT RAPPROCHÉ

À l'intérieur de la distanciation physique (<2m)

NIVEAU DU RISQUE **ÉLEVÉ** (PHASE 3-4)

Action d'escrime individuelle qui est toujours exécutée en distance courte avec l'entraîneur (combat rapproché, flèche, etc.)

Combat ou exercice entre athlètes.



Plusieurs athlètes prenant la leçon les uns après les autres avec le même entraîneur. (pas le temps de désinfecter ni d'aérer entre les leçons)



Entraînement à haute intensité avec respiration et activité cardiovasculaire élevée. (L'athlète est seulement capable de dire 1 ou 2 mots entre ses respirations)

Environnement de gymnase intérieur avec faible ventilation et espace d'entraînement limitée.

Leçon d'escrime individuelle à l'intérieur de la distanciation physique > 10 min