



Lignes directrices pour l'atténuation des risques des leçons individuelles

Lorsque le temps sera opportun ET que votre région vous le permettra, veuillez prendre ces lignes directrices en considération lorsque vous planifierez les leçons individuelles.

Les étapes d'atténuation suivantes de doivent pas, en aucun cas, être considéré comme une permission donnée aux entraîneurs pour donner des leçons individuelles.

Les mesures d'atténuation de risques suivantes sont pour la considération des entraîneurs, parents et athlètes qui juge que les leçons individuelles sont appropriées. Les entraîneurs, athlètes et parents doivent réaliser que les leçons individuelles qui inclus des actions dans la section modéré ou risque élevé (voir tableau ci-bas) ont une forte chance de constamment briser le 2 mètres de distanciation physique, qui aura pour effet d'avoir un risque plus élevé pour l'entraîneur et l'athlète. Donc, les participants doivent agir en tant qu'individuels informés et contrôler la situation en tout temps pour atténuer ce risque.

Le Tableau d'Atténuation de Risque ci-bas devrait être affiché dans tous les espaces d'entraînement dans les clubs pour que les entraîneurs, athlètes et parents puissent prendre des décisions informées durant tous les stages de retour au jeu en Ontario.

Les étapes d'atténuation de risque et le tableau d'actions ci-bas n'ont pas la priorité sur la loi provinciale et les suggestions des organisations sportives nationales. **CONNAISSEZ LA LOI PROVINCIALE ET LES DIRECTIVES DE VOTRE RÉGION. L'ignorance de la loi n'est pas une raison valable pour briser la loi.** L'AEO (Association d'Escrime de l'Ontario) n'est **PAS** responsable des décisions des entraîneurs et des propriétaires de clubs. Les propriétaires de club et les entraîneurs sont **COMPLÈTEMENT** responsables de s'assurer qu'ils respectent les régulations fédérales, provinciales et municipales pour la **SÉCURITÉ** des participants.

ÉTAPES D'ATTÉNUATION

- Portez un masque médical ou une doublure de masque. Les masques médicaux ou autre masques ajustés prêt du visage devrait être portés seulement lorsque le niveau de respiration n'est pas élevé (vous devriez être facilement capable d'avoir une conversation durant la leçon). Là où le masque médical ne peut être utilisé, une doublure de masque (comme Leon Paul vend par exemple) devrait être utilisée.
- Les entraîneurs devraient envisager porter une visière par-dessus leur masque d'escrime.
- Les entraîneurs devraient contrôler la distance entre eux et l'athlète en tout temps pour maintenir le 2 mètres de distanciation physique le plus possible. Adaptez les exercices selon la grandeur de l'athlète pour minimiser le temps à l'intérieur du 2 mètres. Changement de longueur d'arme pour les jeunes enfants, changement de cible, etc.
- Désinfecter les planchers et autres surfaces avant et après la leçon individuelle et, lorsque c'est possible, planifier l'horaire des leçons pour permettre la circulation d'air frais entre les leçons.
- Lorsque c'est possible, augmenter l'échange d'air intérieur-extérieur avec des grands ventilateurs. ÉVITER l'utilisation de ventilateurs pour recirculer l'air dans un endroit fermé (pas de fenêtres) puisque cela va augmenter la propagation de gouttelettes.

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**.*

<i>Niveau du risque</i>	Entraînement spécifique à l'escrime
AUCUN	Télé-entraînement avec vidéo ou document dirigé par l'entraîneur
BAS Respecter la distanciation physique (>2m)	Actions techniques fait sur une cible ou mannequin d'entraînement.
	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).
	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.)
	Environnement extérieur avec amplement de circulation d'air.
MODÉRÉ À l'intérieur de la distanciation physique (<2m)	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)
	Alterner 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).
	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).
	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
ÉLEVÉ Combat rapproché À l'intérieur de la distanciation physique (<2m)	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