

# COVID-19 : pratiques sportives sécuritaires



Compétences individuelles



Compétences d'équipe



Compétition au sein d'une équipe ou d'une cohorte



Compétition régionale



Compétition à l'extérieur du Nouveau-Brunswick

## Risque faible

## Risque élevé

- Faible intensité des contacts
- Sports individuels
- Modifications efficaces au jeu afin de réduire les contacts physiques
- Intensité élevée des contacts (proximité, fréquence, durée des contacts)
- Sports d'équipe
- Sports à fort contact

## Prendre des mesures pour se protéger et protéger les autres

### Avant de partir

- Demandez à voir les plans opérationnels en réponse à la COVID-19 (tous les organismes doivent en avoir un)
- Ayez conscience de l'importance de suivre les règles; elles contribuent à nous protéger
- Assurez-vous de vous sentir bien; si vous vous sentez malade, restez à la maison
- Apportez votre propre bouteille d'eau et vos propres collations et veillez à bien les étiqueter (ne pas partager)
- Sachez dans quelle phase d'alerte votre zone se trouve et quelle incidence cette phase a sur les activités. Faites preuve de souplesse
- Assurez-vous d'être à l'aise avec les risques que présente l'activité. Les risques de tomber gravement malade sont plus élevés chez les personnes souffrant déjà d'une maladie grave ou de problèmes de santé préexistants

### Des conseils pour tous

- Connaissez les symptômes
- Sachez quoi faire si vous tombez malade, notamment comment vous isolez si vous développez des symptômes
- Appuyez les règles
- Donnez l'exemple
- Pratiquez la distanciation physique
- Portez un masque lorsqu'il le faut
- Lavez-vous les mains
- Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade
- Limitez vos interactions sociales à l'extérieur de vos activités sportives

# COVID-19 : pratiques sportives sécuritaires

## Autres facteurs de risques importants à comprendre



### Taille du groupe

- Plus la taille d'un groupe est importante, plus les risques sont élevés (taille de l'équipe, nombre de spectateurs).
- La taille du lieu compte : les espaces restreints peuvent accueillir moins de personnes.
- Vous devez arriver à l'heure et quittez les lieux immédiatement après l'activité. Ne flânez pas.



### Déplacements

- Les organismes provinciaux ont reçu la consigne de signaler les déplacements extrarégionaux; suivez leurs directives.
- Le fait de rester près de chez soi pour pratiquer des activités sportives contribue à empêcher la COVID-19 de se propager d'une région à l'autre.



### Comportements sécuritaires

- Vous ne devez pas pousser d'acclamations, chanter, crier, ni cracher, car ces comportements peuvent propager la COVID-19 plus facilement.
- Vous devez trouver des façons non physiques de célébrer, qui permettent de respecter la distanciation physique (pas de caucus de groupe, pas de « tape m'en cinq » ni de poignées de main).
- Selon l'activité, le port du masque peut s'avérer obligatoire. Le cas échéant, portez un masque, et tâchez d'en porter un chaque fois que possible.
- Sur la ligne de touche ou de côté, les joueurs doivent porter un masque s'ils ne sont pas régulièrement remplacés; les entraîneurs, le personnel et les bénévoles doivent tous porter un masque lorsqu'ils sont sur cette ligne.
- Tous les spectateurs doivent porter un masque s'il y a lieu.



### Parties

- Les efforts physiques de groupe augmentent les risques.
- Il faut modifier les activités afin de limiter les contacts. Seuls des contacts de courte durée sont permis pendant les activités sportives.
- La pratique des sports à fort contact doit se faire entre un maximum de quatre partenaires, et ces partenaires doivent toujours être les mêmes.
- La tenue des parties et des compétitions est permise selon la phase d'alerte de la région. Il pourrait être nécessaire de faire approuver l'activité au préalable.
- Les activités à l'extérieur sont plus sécuritaires que celles à l'intérieur (une bonne ventilation réduit les risques de propagation).

Pour plus de renseignements sur les règles de pratique des sports selon la phase de rétablissement, consultez [FAQ - sports et loisirs](#).

La tenue de parties et de compétitions est permise selon la phase d'alerte. Il pourrait être nécessaire d'obtenir une approbation préalable. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le [guide pour les festivals et les événements](#).



Distanciation physique



Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon ou du désinfectant pour les mains



Restez à la maison si vous êtes malade



Portez un masque en tissu