# PLAN DE RETOUR AU JEU

Une reprise graduelle de La Crosse

mise à jour : 2021-03-16



### **REMERCIEMENTS**

Il importe d'abord de remercier très chaleureusement tous ceux et celles qui ont permis d'enrichir ce document en partageant leur travail, acceptant de participer aux rencontres et aux groupes de discussion.

Leur contribution a été extrêmement fructueuse et a permis la production de ce guide.

### **RÉDACTION**

Fédération de Crosse du Québec

Fédération de Crosse du Québec CP33, Sainte-Catherine, Québec J5C 1C7 www.crossequebec.com

© Fédération de Crosse du Québec, 2021

Tous droits réservés – aucune partie de ce document ne peut être reproduite sans le consentement de la Fédération de Crosse du Québec

### **CONTEXTE**

La Fédération de Crosse du Québec s'est toujours préoccupée de la santé physique et mentale de ses membres et en ces temps de pandémie, cette mission est d'autant plus importante pour nous.

La FCQ y voit ici une opportunité pour contribuer au bien-être des jeunes pendant les mois à venir, ainsi qu'à l'automne en appliquant une série de recommandations qui permettra à nos joueurs de s'adonner à notre sport national d'été du Canada, La Crosse.

Comme la situation évolue quotidiennement, ce plan de retour au jeu de La Crosse est en constante évolution et sera ajusté selon l'évolution des connaissances ainsi que des recommandations de la Santé Publique. C'est un quide pour tous les intervenants impliqués à La Crosse en ces temps de pandémie.

Divisé en 3 phases, il mise non seulement le développement des habiletés des athlètes de Crosse, mais également sur le plaisir de jouer et de bouger. Nous sommes très conscients que les jeunes joueurs et joueuses de La Crosse au Québec ont hâte de reprendre les activités. Chaque phase est d'une durée variable et possède son objectif spécifique qui mènera progressivement au retour à la compétition avec des équipes complètes (phase 3). Une approbation de la Fédération de Crosse du Québec sera requise avant de passer à la phase suivante.

Un guide officiel explicatif de ces différentes règles, de même que les consignes à suivre spécifiques seront communiqués aux responsables préalablement.

Ce plan de retour au jeu de La Crosse tient compte des informations en date du 15 mars 2021.

# À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE

Ce document s'adresse à tous les intervenants et partenaires impliqués au développement de La crosse au Québec.

Association de Crosse Mineure Locale Ligue de Crosse Mineure Provinciale Circuit Provincial de Crosse Senior Ligue Senior de Crosse-au-Champ du Québec Ligue de Crosse Senior du Québec Membres du conseil d'administration de la Fédération de Crosse du Québec Responsable des entraineurs Responsable des officiels Intervenants ciblés

### DIFFUSION DE CET OUVRAGE

Conscient de l'impact que ce modèle de développement peut avoir sur nos jeunes athlètes adeptes de La Crosse au Québec, ce document sera diffusé ainsi;

- Affichage sur le site internet de la Fédération de Crosse du Québec
- Par courriel aux intervenants et partenaires identifiés
- Rencontre individuelle, si nécessaire

# Table des matières SANTÉ PUBLIQUE & CONSIGNES 6 COVID-19 – Situation actuelle......6 Symptômes à reconnaître 6 Responsables de l'activité ....... Participants: joueurs, entraîneurs et officiels...... Accompagnateurs 8 CRITÈRES D'ADMISSION AUX ACTIVITÉS......9 Admission à l'activité 9 Admission à l'activité d'un participant ayant contacté la COVID-19 ......9 Mesures sanitaires 13 Endroit 14 Mesures sanitaires 16 Mesures sanitaires 19 Plan de pratique 20 Phase 4 – Retour à la compétition......21 Types d'activités......21

Mesures sanitaires	22
Endroit	23
Plan de pratique	23
Mise en place du plan de retour au jeu de La Crosse	24
RECONNAISSANCE DE RISQUE	25
AUTO-ÉVALUATION COVID-19	26
AFFICHES	27
ANNEXE – PLAN DE PRATIQUE	28
Phase 1	28
Exemple d'exercices	28
Phase 2	30
Exemple d'exercices	30

# SANTÉ PUBLIQUE & CONSIGNES

### **COVID-19 – Situation actuelle**

À l'heure actuelle, le Québec compte ENCORE de nombreux cas de la COVID-19, dont un grand nombre d'entre eux sont déjà rétablis. Une distanciation physique est toujours exigée pour éviter la propagation du virus. Les événements sportifs amateurs peuvent accueillir un maximum de 250 personnes (selon la capacité de l'infrastructure). Le respect les directives gouvernementales au sujet de la distanciation physique et du port du masque ou couvre-visage revient aux organisateurs. Les déplacements entre les régions sont autorisés, mais les gens doivent minimiser les arrêts non essentiels et se rendre directement au lieu de l'activité de La Crosse. Le masque ou couvre-visage est obligatoire pour toutes personnes âgées de 10 ans et plus en tout temps (recommandé aux 2 à 9 ans), à l'exception des joueurs et joueuses.

### Symptômes à reconnaître

Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent n'avoir que peu ou pas de symptômes. Les symptômes peuvent s'apparenter à ceux d'un rhume ou d'une grippe.

Les symptômes peuvent inclure mains non limitées :

- De la toux
- De la fièvre
- Des difficultés respiratoires

Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après l'exposition à la COVID-19. Des données récentes indiquent que le virus peut être transmis par une personne infectée qui ne présente pas de symptômes, soit parce qu'elle :

- N'a pas encore développé de symptômes (pré symptomatique)
- Ne présentera jamais de symptômes (asymptomatique)

Les experts savent que ce type de transmission se produit lorsque des personnes sont en contact étroit ou qu'elles se trouvent dans un milieu où le respect des règles de distanciation sociale est impossible. Il est donc important d'observer les mesures de prévention.

Pour plus d'information, veuillez vous référer au lien suivant sur le site du Gouvernement du Canada



### Fièvre

### Enfant de 0-5 ans :

 température rectale de 38,5 °C (101,3 °F) et plus

### Enfant de 6 ans et plus:

 température buccale de 38,1 °C (100,6 °F) et plus



### Symptômes généraux

- Perte soudaine d'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût
- Grande fatigue
- Perte d'appétit importante
- Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique)



### Symptômes respiratoires

- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Essoufflement, difficulté à respirer
- Mal de gorge
- Nez qui coule ou nez bouché



# Symptômes gastro-intestinaux

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Maux de ventre

### Consignes de la santé publique

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, des mesures de protection doivent être mises en place pour protéger la santé de tous, lors de la pratique d'activités de La Crosse. La Fédération de Crosse du Québec s'est engagée à élaborer des consignes adaptées à la pratique du sport de La Crosse. Le succès du retour au jeu normal repose sur la capacité des gens à appliquer rigoureusement les consignes sanitaires lors d'activités de La Crosse notamment ;

- Éviter de porter les mains à son visage
- Se laver les mains à l'eau et au savon, régulièrement durant 20 secondes
- Tousser dans son coude
- Garder une distance de deux mètres.

### **AVANT L'ACTIVITÉ**

### • Si vous présentez des symptômes, avez reçu un résultat positif ou êtes considéré comme contact étroit d'un cas de COVID-19, demeurez à la maison.

- Malgré la réouverture de certaines régions, il est demandé d'éviter les déplacements non
- Planifiez la séquence de vos actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de deux mètres.
- Informez-vous auprès du gestionnaire de site ou d'installation sur les mesures mises en place et ce que vous devrez faire pour les respecter.
- Limitez les accessoires ou équipements personnels à apporter au strict minimum
- Rendez-vous directement sur le site de pratique. Évitez les déplacements inutiles.

### PENDANT L'ACTIVITÉ

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique en arrivant et fréquemment par la suite.
- Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de deux mètres
- Il pourrait être envisagé de porter un masque ou un couvre-visage lorsque la distance de deux mètres ne peut être respectée.
- Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.
- Évitez tout partage d'équipement. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de désinfecter les objets ou les équipements partagés chaque fois qu'il y a un nouvel utilisateur.
- Chaque utilisateur devrait également utiliser son propre équipement dans la mesure du possible.

### APRÈS L'ACTIVITÉ

- Évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique et à votre retour à la maison.
- Évitez de prendre votre douche sur place.
- À la fin de l'activité, retirez les vêtements, les dossards ou autres, placezles dans un sac et lavez-les avec le savon à lessive habituel.











### Résumé des consignes

Ce plan de retour au jeu de La Crosse tient compte des informations en date du 15 mars 2021.

	ORANGE	ROUGE
15 mars	Début des activités sportives parascolaires en	Début des activités sportives parascolaires
	groupe-classe stable.	en groupe-classe stable.
26 mars	Sports intérieurs : activités organisées	Sports intérieurs : ouverture des
	permises en groupe d'un maximum de 8	infrastructures intérieures pour pratique en
	athlètes et 1 entraîneur, en respectant en tout	solo, en dyade ou en bulle familiale.
	temps la distanciation physique.	
		Sports extérieurs : aucun changement
	Sports extérieurs : activités organisées	(activités organisées permises en groupe
	permises en groupe d'un maximum de 12	d'un maximum de 8 avec un entraîneur, en
	athlètes et 1 entraîneur, en respectant en tout	respectant en tout temps la distanciation
	temps la distanciation physique.	physique).
	Début des activités sportives parascolaires	Ouverture des gyms (salles
	intra-école, suivant les mêmes ratios de 8 et de	d'entraînement).
	12 personnes selon la pratique d'un sport	
	intérieur ou extérieur.	

### Mesures de distanciation physique

Les règles de distanciation physique en vigueur sont obligatoires en tout temps pour tous. Le port du masque devra respecter les mesures indiquées par la Santé Publique.

### Responsables de l'activité

La responsabilité de faire respecter la distanciation physique revient aux responsables de la tenue de l'activité. Dans le cas du non-respect de ces règles, le responsable doit intervenir.

À L'ARRIVÉE DES PARTICIPANTS	PENDANT L'ACTIVITÉ	APRÈS L'ACTIVIÉ
Le responsable accueille les participants et accompagnateurs et les dirige selon les directives.	Le responsable, via l'entraîneur du groupe/équipe, s'assure de rappeler régulièrement aux participants les règles en vigueur.	Le responsable s'assure que tous quittent l'infrastructure immédiatement après l'activité en respectant les directives d'usage.
		Prévoir une période pour éviter les chevauchements de groupes à l'entrée et à la sortie.

Participants: joueurs, entra	aîneurs et officiels	
À L'ARRIVÉE DES PARTICIPANTS	PENDANT L'ACTIVITÉ	APRÈS L'ACTIVIÉ
L'équipement de protection doit être revêtu selon la procédure en place.	Le déroulement de l'activité doit se faire selon la phase de jeu et les règles émises.	Le participant doit quitter immédiatement après l'activité.
Les participants se présenter seulement à l'heure mentionnée.	Le port du masque est obligatoire pour les entraîneurs derrière le banc des joueurs.	

### Accompagnateurs

1200111Pugillatours		
À L'ARRIVÉE DES PARTICIPANTS	PENDANT L'ACTIVITÉ	APRÈS L'ACTIVIÉ
La responsabilité du parent de respecter	L'accompagnateur doit se présenter à	L'activité terminée, l'accompagnateur doit
les règles en vigueur.	l'heure de début de l'activité.	immédiatement quitter l'infrastructure et
Afin d'éviter les il pourrait être demandé qu'un seul accompagnateur par participants soit présent lors de l'activité	L'accompagnateur doit en tout temps respecter les règles en vigueur.	attendre le participant à l'endroit prescrit.

# CRITÈRES D'ADMISSION AUX ACTIVITÉS

### Admission à l'activité

Tous les participants seront interrogés sur leurs états de santé lors de l'arrivée sur le lieu de l'activité, ils devront répondre aux questions suivantes. *Veuillez utiliser la fiche d'évaluation en annexe*.

- Toux
- Fièvre
- Difficulté respiratoire
- Perte de l'odorat
- Retour d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de 2 semaines
- Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19

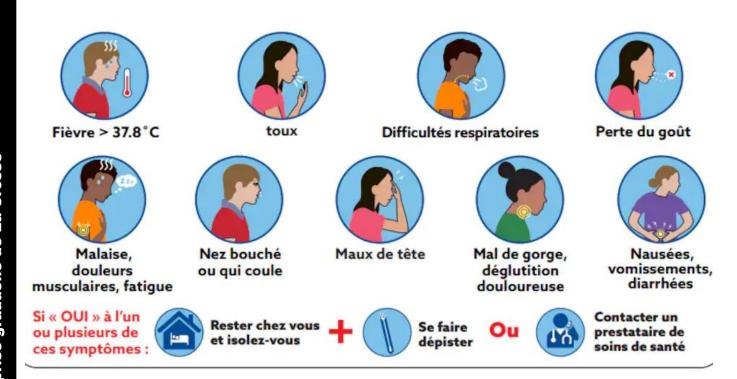
Advenant une réponse affirmative à une de ces questions, le participant ne sera pas admis à l'activité et l'information sera notée au registre de la démarche quotidienne.

\*La protection de la confidentialité de ces renseignements sera mise en œuvre.

### Admission à l'activité d'un participant ayant contacté la COVID-19

- Une période d'au moins 14 jours écoulée depuis le début de la maladie dans sa phase aiguë
- Une absence de symptômes aigus depuis 24 heures (excluant une toux qui peut persister)
- Une absence de fièvre depuis 48 heures (sans prise d'antipyrétiques)
- Nous aurons un registre/rapport pour les retours aux activités

La confidentialité est primordiale et doit obligatoirement être respectée par tous les responsables



# RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS

### Fédération de Crosse du Québec

Le rôle de la Fédération est de communiquer l'information de la reprise graduelle des activités de La Crosse à ses membres et de s'assurer de la bonne compréhension du plan de retour au jeu. La Fédération de Crosse du Québec est responsable du respect et du bon déroulement de son plan de retour au jeu en communiquant régulièrement avec l'ensemble des intervenants.



### Association de crosse mineure

Les associations de crosse mineure sont responsables de l'application du plan de retour au jeu.

Il est primordial que l'association de crosse mineure maintienne une communication constante avec responsables de leur ville, car chacune d'elle aura ses propres exigences. Il sera tout aussi important de bien communiquer avec les parents afin de s'assurer que le plan de retour au jeu soit bien connu par l'ensemble des membres.

Il est fortement recommandé d'avoir un responsable de la sécurité COVID-19 au sein de chaque association de crosse mineure pour la mise en place et l'application du plan de retour au jeu.

Rôle des responsables de la sécurité COVID-19

- Responsables de l'application et du respect du plan.
- **↓** Communication régulière avec la Fédération de Crosse du Québec
- ♣ Communication directe avec les participants et les parents.
- 4 S'assurer que les règles du plan de retour au jeu soient appliquées. Au besoin, ils peuvent intervenir.
- ≠ Tenir un registre des présences des participants à chaque activité, afin de pouvoir retracer ces derniers.

### Ligue de Crosse

Afin d'avoir des compétitions de Crosse, il est primordial d'ajuster les règles de jeu avec les recommandations de la Santé Publique. Les règles concernant le contact physique, le nombre de joueurs, ou tout autre règlement jugés important au déroulement sécuritaire des activités de La Crosse seront déterminés par les responsables de la ligue de La Crosse et la Fédération de Crosse du Québec.

Les règles de jeu (si la situation le permet) seront communiquées aux responsables des associations de crosse mineures, des entraîneurs, des officiels ainsi que tout autre intervenant jugé nécessaire.



# ÉTAPES DE REPRISE DES ACTIVITÉS

La Fédération de Crosse du Québec propose quatre phases vers une reprise des activités normales de crosse. Le passage à la phase suivante sera possible uniquement lorsque les autorités responsables émettront les consignes.

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
	Peut varier selon les règles en vigueur	Peut varier selon les règles en vigueur	Peut varier selon les règles en vigueur	Peut varier selon les règles en vigueur
GÉNÉRAL	Sors ton bâton	S'amuser en jouant	Compétitions retreintes	Retour à la compétition
SOMMAIRE	Aucune partie permise	Jeu collectif sans contacts.  Le jeu (parties) est permis selon les règles en vigueur	Jeu collectif avec contact limité Les parties sont autorisées selon les règles en vigueur	Reprise normale des activités selon les recommandations
FORMAT	Exercices individuels; maniement, récupération, lancers, passe-réceptions, exercices de plyométrie  Exercices collectifs individuels; situation de jeu, système défensif et offensif  Station de 4 à 6 joueurs, selon l'espace disponible  Jeux d'apprentissage collectifs	Exercices individuels et collectifs; maniements, récupération, lancers, passe-réceptions, situation de jeu, système défensif et offensif  Exercices collectifs; situation de jeu se rapprochant de la réalité, jeux d'apprentissage collectifs  Le contact physique n'est pas admis	Exercices individuels et collectifs; maniements, récupération, lancers, passeréceptions, situation de jeu, système défensif et offensif  Exercices collectifs; situation de jeu se rapprochant de la réalité, jeux d'apprentissage collectifs  Le contact physique est admis selon les règles en vigueur	Les activités normales de compétition sont permises  Exercices individuels et collectifs; maniements, récupération, lancers passeréceptions, situation de jeu, système défensif et offensif  Exercices collectifs; situation de jeu, jeux d'apprentissage collectifs  Le contact physique admis
LOGISTIQUE	Cédule scrupuleusement respectée.  Activités d'une durée de 50 à 60 minutes et 10 minutes d'écart entre les groupes afin de s'assurer de l'hygiène des lieux et des équipements.  Règles de distanciation en vigueur pour tous.  L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités.	Cédule scrupuleusement respectée  Activités d'une durée de 50 à 60 minutes et 10 minutes d'écart entre les groupes afin de s'assurer de l'hygiène des lieux et des équipements.  Règles de distanciation en vigueur pour tous.  L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités.	Cédule scrupuleusement respectée  Activités d'une durée variante et 10 minutes d'écart entre les groupes afin de s'assurer de l'hygiène des lieux et des équipements.  Règles de distanciation en vigueur pour tous.  L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités.	Cédule scrupuleusement respectée  Règles de distanciation en vigueur pour tous.  L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités.
PARTICIPANTS	Tous les participants doivent être inscrits et avoir rempli la ficher dévaluation  Le nombre maximum de participants est dicté par la santé publique.	Tous les participants doivent être inscrits et avoir rempli la ficher dévaluation  Le nombre maximum de participants est dicté par la santé publique.	Tous les participants doivent être inscrits et avoir rempli la ficher dévaluation  Le nombre maximum de participants est dicté par la santé publique.	Tous les participants doivent être inscrits et avoir rempli la ficher dévaluation  Le nombre maximum de participants est dicté par la santé publique
ÉQUIPES	N/A	Formation d'équipe selon les recommandations en vigueur	Formation d'équipe selon les recommandations en vigueur	Formation d'équipe selon les recommandations en vigueur
ENTRAÎNEURS	Tous les entraîneurs doivent être informés des règles en vigueur.	Tous les entraîneurs doivent être informés des règles en vigueur.	Tous les entraîneurs doivent être informés des règles en vigueur.	Tous les entraîneurs doivent être informés des règles en vigueur.
OFFICIELS	N/A	Tous les officiels doivent être informés des règles en vigueur.	Tous les officiels doivent être informés des règles en vigueur.	Tous les officiels doivent être informés des règles en vigueur.

### Phase 1 – Sors ton bâton

### Types d'activités

Le jeu (partie de crosse) ne sera pas permis durant cette phase.

Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'activité, aucun participant ne sera admis s'il n'a pas été préalablement inscrit.

La cédule sera scrupuleusement respectée par le personnel sur place. Les activités seront de 50 à 60 minutes et 10 minutes sépareront le départ d'un groupe et l'arrivée du prochain groupe afin de s'assurer de l'hygiène des lieux et des équipements.

Les règles de distanciation seront toujours respectées entre joueurs et/ou intervenants.

Les activités proposées seront des exercices d'entraînements individuels et collectifs *sans contact;* 



- Exercices techniques individuels; maniements de la balle, récupération de la balle, passes et réceptions, lancers, exercices de plyométrie ...
- Exercices collectifs individuels; situation de jeu, système défensif et offensif ...
- Jeux d'apprentissage collectifs
- Station de 4 à 6 joueurs, selon l'espace disponible afin de respecter en tout temps la règle de distanciation physique
- Le ratio d'intervenants/participants recommandé est
  - o 5 à 12 ans : un intervenant pour quatre participants
  - o 13 à 17 ans : un pour 6 participants



### **Mesures sanitaires**

Arrivée sur place, entrée	Comptoir	Pendant l'activité	Entretien
principale	inscription/enregistrement	los narticinants sus la sus t	L'équipoppopt sellestifes
Affiches visuelles de	La règle de distanciation	Les participants amèneront leurs propres bouteilles	L'équipement collectif sera désinfecté selon la
distanciation physique	sera appliquée entre le	d'eau, et devront être	procédure en vigueur par les
aistanciation physique	registraire et le participant	visiblement identifiés au	intervenants sur place
La règle de distanciation	registrance et le participant	nom du joueur	mervenams sur prace
sera appliquée entre le	Affiches avec les consignes	nom aa joacar	
registraire et le participant	de distanciation et	Station de lavage de main	
	d'hygiène visible	obligatoire à tous ou	
Un préposé (avec masque)	. <b>, 3</b>	désinfectants de type Purell	
accueillera les participants	Aucun argent comptant ne	, ,,	
en respectant les règles de	sera accepté	Station de désinfectant pour	
distanciation sociale, et les	·	l'équipement collectif	
informera des différentes	Les échanges et interactions		
règles d'hygiène mises en	seront limités et à 2 mètres		
place pour cette activité	en tout temps		
Station de lavage de main	Aucun partage de crayon ne		
obligatoire à tous ou	se fera pour les signatures		
désinfectants de type Purell	de contrat/document		
	Les crayons et autres		
	équipements, si utilisés		
	seront nettoyés et		
	désinfectés après chacune des utilisations		
	des diffisations		
	Les participants recevront		
	les consignes précises à		
	chacune de leur visite		
	Les participants arriveront		
	vêtus sur les lieux, avec		
	l'équipement demandé;		
	casque avec grille et gant de		
	crosse. Dans l'absence de		
	contact physique, les		
	équipements de protection		
	ne seront pas nécessaires		
	et/ou obligatoires.		
	Chatian de laurere de marie		
	Station de lavage de main		
	ou désinfectant reconnu		

### **Endroit**

L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités.

- Terrain extérieur uniquement.
  - Surfaces de gazon ou synthétiques (terrains de soccer ou football)
  - Surfaces cloisonnées avec dalles de ciment ou de béton (patinoires extérieures)
- Terrain où les règles sanitaires pourront être appliquées adéquatement
- La Fédération se pliera aux recommandations de la santé publique concernant l'interdiction de voyager d'une région à l'autre



### Plan de pratique

Consulter les exemples de pratique en Annexe

### Consignes à respecter

- Toujours garder 2m de distance entre les joueurs (utiliser cônes, bouts du bâton ...)
- Ateliers/ Stations de 4 à 10 joueurs, selon l'espace
- Masques pour tous
- Ne pas approcher le gardien pour récupérer sa balle
- Le casque et les gants ne doivent jamais être enlevés

### Réchauffement

- Réchauffement dynamique (high knees, butt kicks, shuffle, karaoke, etc)
- Garder un écart de 2m entre les joueurs
- Parcours d'agilité
- Course vers l'avant, côté, ouvrir les hanches et en diagonal, arrière



### Phase 2 - S'amuser en jouant

### Types d'activités

Cette deuxième phase de la reprise des activités introduit les notions de jeu collectif sans le contact physique. Les compétitions seront autorisées en tenant compte de règles précises.

Aucun participant ne sera admis s'il n'a pas été préalablement inscrit.

La cédule sera scrupuleusement respectée par le personnel sur place. Les activités seront de 50 à 60 minutes et 10 minutes sépareront le départ d'un groupe et l'arrivée du prochain groupe afin de s'assurer de l'hygiène des lieux et des équipements.



Les règles de distanciation recommandées seront toujours respectées entre les joueurs et/ou intervenants.

Les activités proposées seront des exercices d'entraînements individuels et collectifs ainsi que des compétitions selon les règles préalablement communiquées.

- Exercices techniques individuels; maniements de la balle, récupération de la balle, passes et réceptions, lancers, exercices de plyométrie ...
- Exercices collectifs individuels; situation de jeu, système défensif et offensif ...
- Exercices collectifs; situation de jeu se rapprochant de la réalité ...
- Jeux d'apprentissage collectifs



### **Mesures sanitaires**

		5 1 . 11 . 11 . 17	
Arrivée sur place, entrée	Comptoir	Pendant l'activité	Entretien
principale	inscription/enregistrement		.,,
Affich as visuallas da	La ubala da diatamaintian	Les participants amèneront	L'équipement collectif sera
Affiches visuelles de	La règle de distanciation	leurs propres bouteilles	désinfecté selon la
distanciation physique	sera appliquée entre le	d'eau, et devront être	procédure en vigueur pas les
La ràgla da distanciation	registraire et le participant	visiblement identifiés au	intervenants sur place
La règle de distanciation sera appliquée entre le	Affiches avec les consignes	nom du joueur	
registraire et le participant	de distanciation et	Station de lavage de main	
registrane et le participant	d'hygiène seront visible de	obligatoire à tous ou	
Un préposé (avec masque)	tous les angles	désinfectants de type Purell	
accueillera les participants	tous ies ungles	desingectaries de type r aren	
en respectant les règles de	Aucun argent comptant ne	Station de désinfectant pour	
distanciation sociale, et les	sera accepté	l'équipement collectif	
informera des différentes			
règles d'hygiène mises en	Les échanges et interactions		
place pour cette activité	seront limités et à 2 mètres		
	en tout temps		
Station de lavage de main			
obligatoire à tous ou	Aucun partage de crayon ne		
désinfectants de type Purell	se fera pour les signatures		
	de contrat/document		
	Les crayons et autres		
	équipements, si utilisés		
	seront nettoyés et		
	désinfectés après chacune		
	des utilisations		
	Les participants recevront		
	les consignes précises à		
	chacune de leur visite		
	Les participants arriveront		
	vêtus sur les lieux, avec		
	l'équipement demandé;		
	casque avec grille et gant de		
	crosse		
	Station de lavage de main		
	ou désinfectants de type		
	Purell		

### **Endroit**

L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités

- Terrain extérieur uniquement.
  - Surfaces de gazon ou synthétiques (terrains de soccer ou football)
  - Surfaces cloisonnées avec dalles de ciment ou de béton (patinoires extérieures)
- Terrain où les règles sanitaires pourront être appliquées adéquatement
- La Fédération se pliera aux recommandations de la santé publique concernant l'interdiction de voyager d'une région à l'autre

### Plan de pratique

Consulter les exemples de pratique en Annexe

### Consignes à respecter

- Le contact physique (corps à corps) n'est pas autorisé
- Le contact avec le bâton est autorisé
- Ateliers/ Stations de 6 à 12 joueurs, selon l'espace
- Masques obligatoires pour tous, selon les recommandations de la santé publique
- Le casque et les gants ne doivent jamais être enlevés.
- Jeux simulés encouragés avec un nombre limité de joueurs tout en respectant les règles du contact physique; 3vs3 au lieu de 5vs5, ...

### Réchauffement

- Réchauffement dynamique (high knees, butt kicks, shuffle, karaoke, etc)
- Parcours d'agilité
- Course vers l'avant, côté, ouvrir les hanches et en diagonal, arrière



### Phase 3 – Compétitions restreintes

### Types d'activités

La troisième phase marque le début des activités de crosse, avec contact physique limité. Les règles reliées au contact physique seront arrimées avec les recommandations de la santé publique.

Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'activité, aucun participant ne sera admis s'il n'a pas été préalablement inscrit.

Les activités avec le contact physique limité sont permises;

- Compétition (partie de crosse)
- Exercices techniques individuels; maniements de la balle, récupération de la balle, passes et réceptions, lancers, exercices de plyométrie ...
- Exercices collectifs individuels; situation de jeu, système défensif et offensif ...
- Exercices collectifs; situation de jeu ...
- Jeux d'apprentissage collectifs



### **Mesures sanitaires**

Arrivée sur place, entrée	Comptoir	Pendant l'activité	Entretien
principale	inscription/enregistrement		
		Les participants amèneront	L'équipement collectif sera
Affiches visuelles de	La règle de distanciation	leurs propres bouteilles	désinfecté selon la
distanciation physique	sera appliquée entre le	d'eau, et devront être	procédure en vigueur pas
	registraire et le participant	visiblement identifiés au	les intervenants sur place
La règle de distanciation		nom du joueur	
sera appliquée entre le	Affiches avec les consignes		
registraire et le participant	de distanciation et	Station de lavage de main	
	d'hygiène seront visible de	obligatoire à tous ou	
Un préposé (avec masque)	tous les angles	désinfectants de type Purell	
accueillera les participants			
en respectant les règles de	Aucun argent comptant ne	Station de désinfectant pour	
distanciation sociale, et les	sera accepté	l'équipement collectif	
informera des différentes			
règles d'hygiène mises en	Les échanges et interactions		
place pour cette activité	seront limités et à 2 mètres		
	en tout temps		
Station de lavage de main	·		
obligatoire à tous ou	Aucun partage de crayon ne		
désinfectants de type Purell	se fera pour les signatures		
,,	de contrat/document		
	,		
	Les crayons et autres		
	équipements, si utilisés		
	seront nettoyés et		
	désinfectés après chacune		
	des utilisations		
	Les participants recevront		
	les consignes précises à		
	chacune de leur visite		
	Les participants arriveront		
	vêtus sur les lieux, avec		
	l'équipement demandé;		
	casque avec grille et gant de		
	crosse		
	Station de lavage de main		
	ou désinfectants de type		
	Purell		

### **Endroit**

L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités

- Terrain extérieur uniquement.
  - Surfaces de gazon ou synthétiques (terrains de soccer ou football)
  - Surfaces cloisonnées avec dalles de ciment ou de béton (patinoires extérieures)
- Terrain où les règles sanitaires pourront être appliquées adéquatement
- La Fédération se pliera aux recommandations de la santé publique concernant l'interdiction de voyager d'une région à l'autre

### Plan de pratique

Consulter les exemples de pratique en Annexe

### Consignes à respecter

- Le contact physique (corps à corps) est autorisé selon les règles en vigueur
- Le contact avec le bâton est autorisé
- Le nombre de joueurs des ateliers/ stations sera déterminé à la suite des recommandations de la Santé publique.
- Le port du masque obligatoire ou non, selon les recommandations de la santé publique
- Le casque et les gants ne doivent jamais être enlevés.

### Réchauffement

- Réchauffement dynamique (high knees, butt kicks, shuffle, karaoke, etc)
- Parcours d'agilité
- Course vers l'avant, côté, ouvrir les hanches et en diagonal, arrière



### Phase 4 – Retour à la compétition

### Types d'activités

La quatrième phase est caractérisée par des activités de crosse, avec contact physique. Le jeu se déroulera selon les règles normales de La Crosse. Certains ajustements pourront être insérés selon les recommandations de la santé publique.

Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'activité, aucun participant ne sera admis s'il n'a pas été préalablement inscrit.

Les activités avec le contact physique complet sont permises;

- Compétition (partie de crosse)
- Exercices techniques individuels; maniements de la balle, récupération de la balle, passes et réceptions, lancers, exercices de plyométrie ...
- Exercices collectifs individuels; situation de jeu, système défensif et offensif ...
- Exercices collectifs; situation de jeu ...
- Jeux d'apprentissage collectifs



### **Mesures sanitaires**

Arrivée sur place, entrée	Comptoir	Pendant l'activité	Entretien
principale	inscription/enregistrement		
		Les participants amèneront	L'équipement collectif sera
Affiches visuelles de	La règle de distanciation	leurs propres bouteilles	désinfecté selon la
distanciation physique	sera appliquée entre le	d'eau, et devront être	procédure en vigueur pas
	registraire et le participant	visiblement identifiés au	les intervenants sur place
La règle de distanciation		nom du joueur	
sera appliquée entre le	Affiches avec les consignes		
registraire et le participant	de distanciation et	Station de lavage de main	
	d'hygiène seront visible de	obligatoire à tous ou	
Un préposé (avec masque)	tous les angles	désinfectants de type Purell	
accueillera les participants			
en respectant les règles de	Aucun argent comptant ne	Station de désinfectant pour	
distanciation sociale, et les	sera accepté	l'équipement collectif	
informera des différentes	·		
règles d'hygiène mises en	Les échanges et interactions		
place pour cette activité	seront limités et à 2 mètres		
	en tout temps		
Station de lavage de main			
obligatoire à tous ou	Aucun partage de crayon ne		
désinfectants de type Purell	se fera pour les signatures		
	de contrat/document		
	Les crayons et autres		
	équipements, si utilisés		
	seront nettoyés et		
	désinfectés après chacune		
	des utilisations		
	Les participants recevront		
	les consignes précises à		
	chacune de leur visite		
	Les participants arriveront		
	vêtus sur les lieux, avec		
	l'équipement demandé;		
	casque avec grille et gant de		
	crosse		
	Station de lavage de main		
	ou désinfectants de type		
	Purell		

### **Endroit**

L'endroit sera identifié selon les recommandations des autorités

- Terrain extérieur uniquement.
  - Surfaces de gazon ou synthétiques (terrains de soccer ou football)
  - Surfaces cloisonnées avec dalles de ciment ou de béton (patinoires extérieures)
- Terrain où les règles sanitaires pourront être appliquées adéquatement
- La Fédération se pliera aux recommandations de la santé publique concernant l'interdiction de voyager d'une région à l'autre

### Plan de pratique

Consulter les exemples de pratique en Annexe

### Consignes à respecter

- Le contact physique (corps à corps) est autorisé
- Le contact avec le bâton est autorisé
- Aucune limite sur le nombre de joueurs des ateliers/ stations à moins que la Santé Publique le recommande.
- Le port du masque obligatoire ou non, selon les recommandations de la santé publique
- Le casque et les gants ne doivent jamais être enlevés.

### Réchauffement

- Réchauffement dynamique (high knees, butt kicks, shuffle, karaoke, etc)
- Parcours d'agilité
- Course vers l'avant, côté, ouvrir les hanches et en diagonal, arrière



### Mise en place du plan de retour au jeu de La Crosse

Le format et les règles concernant les activités de Crosse seront déterminés selon la phase, tout en suivant les recommandations de la Santé Publique en vigueur.

La Fédération de Crosse du Québec communiquera les informations aux responsables et s'assurera de sa compréhension.

# 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 ne 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 de Crosse du Québec et ses membres, dont (nom du Club/de la Ligue) 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 de Crosse du Québec et (nom de l'organisme) 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 de Crosse du Québec ou de *(nom du Club/de la Ligue)*. 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 de Crosse du Québec ou de (nom du Club/de la Ligue) 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 de Crosse du Québec ou de *(nom du Club/de la Ligue)* 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 de Crosse du Québec ou de (nom du Club/de la Ligue) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que la Fédération de Crosse du 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 (lett	re moulée)	Nom du parent/tuteur/responsable légal (si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)
Signature du partic	cipant	Signature du parent/tuteur/responsable légal
Lieu:		Date:

# PLAN DE RETOUR AU JEU Une reprise graduelle de La Crosse

# **AUTO-ÉVALUATION COVID-19**

Avant de se présenter aux activités de Crosse, chaque participant doit remplir cette fiche d'auto-évaluation (joueur - parent, - entraîneur — officiel — intervenant)

RESSENTEZ-VOUS L'UN DES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA COVID-19 SUIVANTS :	OUI	NON
• Fièvre	_	
<ul> <li>l'enfant de 0-5 ans: 38,5°C (101,3°F) et plus</li> </ul>		
<ul> <li>l'enfant de 6 ans et plus: 38,1°C (100,6°F) et plus</li> </ul>		
<ul><li>l'adulte: 38°C (100,4°F) et plus</li></ul>		
<ul> <li>personne aînée: 37,8°C (100°F) et plus</li> </ul>		
<ul> <li>ou 1,1°C de plus que la valeur habituelle d'une personne</li> </ul>		
<ul> <li>Apparition ou aggravation d'une toux</li> </ul>		
Difficultés respiratoires		
<ul> <li>Nez qui coule ou congestion nasale</li> </ul>		
<ul> <li>Vomissement, seulement chez l'enfant</li> </ul>		
<ul> <li>Maux de ventre, seulement chez l'enfant</li> </ul>		
<ul> <li>Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût</li> </ul>		
RESSENTEZ-VOUS DEUX (OU PLUS) DES SYMPTÔMES SUIVANTS :	OUI	NON
Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie		ш
Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie  • Mal de gorge		ш
Mal de gorge	Ш	
<ul><li>Mal de gorge</li><li>Mal de tête</li></ul>	Ш	
<ul> <li>Mal de gorge</li> <li>Mal de tête</li> <li>Douleur musculaire</li> </ul>		
<ul> <li>Mal de gorge</li> <li>Mal de tête</li> <li>Douleur musculaire</li> <li>Fatigue intense</li> </ul>		
<ul> <li>Mal de gorge</li> <li>Mal de tête</li> <li>Douleur musculaire</li> <li>Fatigue intense</li> <li>Perte importante de l'appétit</li> </ul>	OUI	NON
<ul> <li>Mal de gorge</li> <li>Mal de tête</li> <li>Douleur musculaire</li> <li>Fatigue intense</li> <li>Perte importante de l'appétit</li> <li>Symptômes gastro-intestinaux (douleur abdominale, diarrhée, vomissement)</li> </ul>	OUI OUI	NON NON

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UNE DE CES QUESTIONS, VEUILLEZ PAR MESURE PRÉVENTIVE :

Ne pas vous présenter au lieu de l'activité

Demeurez à votre domicile et communiquez 1 877 644-4545

SI VOUS OBTENEZ UN TEST POSITIF:

Vous devez obligatoirement informer votre association mineure de Crosse immédiatement

### **AFFICHES**





On continue de se protéger! (gouv.qc.ca)



GARDEZ UNE DISTANCIATION PHYSIQUE DE 2 MÈTRES (6 PIEDS)

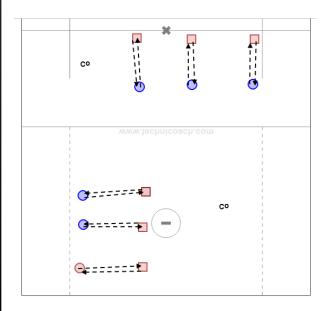


Le lavage des mains, simple et efficace! (gouv.qc.ca)

# ANNEXE – PLAN DE PRATIQUE

### Phase 1

Exemple d'exercices Passes & réceptions

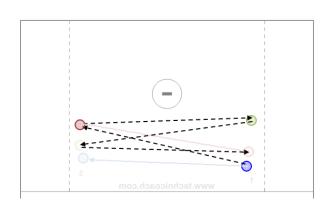


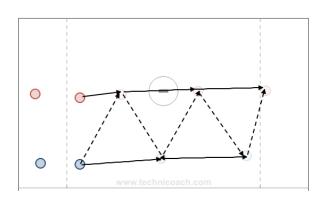
PASSES AVEC PARTENAIRE
STATIONNAIRE
(FACE À FACE)

Emphase sur bonne technique (rotation sur 2 axes, sur le bout des pieds, etc)

PASSES EN MOUVEMENT (FACE À FACE)
Shuttle Drill – Navette – Line Drills

Progression rouler la balle, bondir la
balle, passe dans les airs, 2<sup>e</sup> joueur passe
au premier sur un 'break', contourner le
cône au centre avec feintes

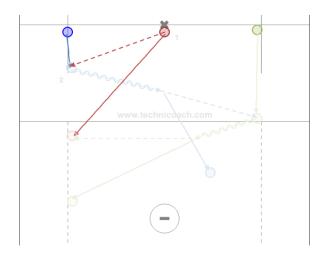




PASSE EN MOUVEMENT DE CÔTÉ

Emphase sur l'exécution

# **3-MAN WEAVE** Finir avec un lancer



### Jeux compétitifs

### 3 VS 3

Le porteur de la balle ne peut pas courir Si la balle tombe par terre, elle est donnée à l'autre équipe Limite de temps pour marquer un but les défenseurs suivent, mais ne s'approche pas des adversaires, ils restent proches simplement pour récupérer la balle si échappée (utiliser temps limite du moment qu'ils échappent la balle

### **COURSE À RELAIS**

Diverses options possibles

**BASEBALL CROSSE (KICKBALL)** 

**ATTEINDRE LES CIBLES** 

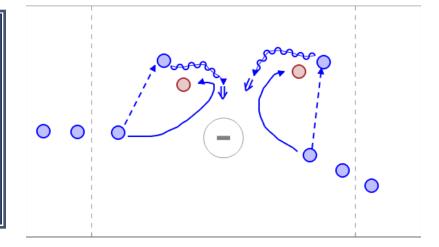
### Exemple d'exercices

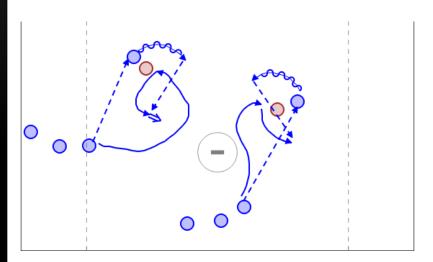
### **Exercices collectifs**

### **BLOQUE OFFENSIF**

Passe et va faire un bloque offensif

Lancer au but





### **BLOQUE OFFENSIF & SORTIE DE BLOQUE**

Passe et va faire un bloque offensif

Sors de son bloque et reçoit une passe

Lancer au but