



03

TROISIÈME PÉRIODE

PUISQUE LES CONSIGNES DE
DISTANCIATION PHYSIQUE SONT
RÉVISÉES PAR LE
GOUVERNEMENT ET SOUS
RÉSERVE DE L'APPROBATION DE
LA SANTÉ PUBLIQUE.

WWW.FQU.CA

UNE SAISON 2020 PARTICULIÈRE

La saison estivale 2020 aura été, peu importe le déroulement des prochains mois, très particulière. Tous impuissants devant la situation, chacun tente tant bien que mal de contribuer à la cohésion sociale et au retour à la normale.

L'équipe de la Fédération n'y fait pas exception et travaille d'arrache-pied depuis des semaines pour anticiper quand, et surtout comment, nous pourrions éventuellement jouer à nouveau à l'ultimate.

Nous souhaitons que nos associations soient en mesure de proposer des activités à leurs membres et espérons toujours être en mesure d'offrir une finalité provinciale à celles-ci. Toutefois, tout comme vous, nous sommes à la merci des consignes et du plan de déconfinement du gouvernement.

LES LIMITES DE LA PLANIFICATION

Bien que nous souhaitions prévoir au maximum comment le retour au jeu se déroulera, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de prévoir l'imprévisible.

Les instances gouvernementales elles-mêmes ne sont pas en mesure d'informer la population avec précisions de la nature et du calendrier des prochaines étapes du déconfinement. Conséquemment, nous pensons qu'il est très important de présenter ce plan comme une planification certes mais, une planification qui devra à tout moment être révisée et ajustée.

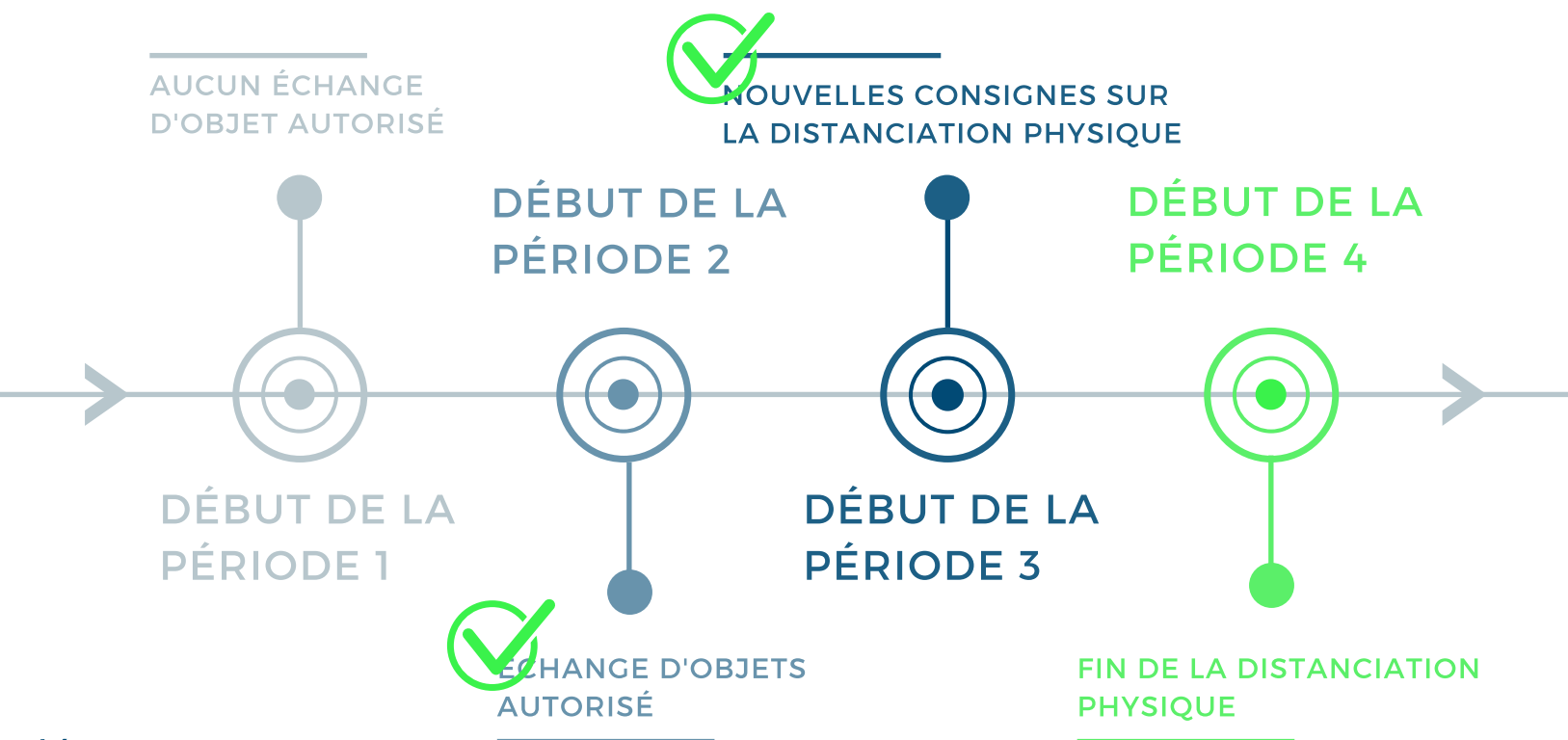
Nous allons identifier dans ce document les principaux jalons qui nous permettront de passer d'une période à la suivante et les grandes lignes directrices qui guideront les activités à travers chacune de celles-ci.

LE PLAN DE REPRISE

Les grandes périodes du plan de reprise de la FQU

Le gouvernement a annoncé en mai dernier un plan de déconfinement sportif provincial en cinq grandes phases. Parallèlement, il annonce également régulièrement la levée ou la modification de certaines mesures en lien avec par exemple; la distanciation, les déplacements entre les régions ou la grosseur des rassemblements qui sont permis, ou interdits. C'est d'ailleurs davantage en fonction de ces différentes mesures et non en suivant les phases du gouvernement que la reprise de l'ultimate se dessinera. Nous avons donc décidé de baser nos périodes de reprise sur les principales mesures contraignantes à la pratique complète de notre sport soit : la permission d'échanger un objet, la distanciation physique et le déplacement entre les régions.

LE RÉSUMÉ DU PLAN



PÉRIODE 03

La communauté ultime
devra être exemplaire, pour
jouer son rôle dans
l'endiguement de la
pandémie.

C'est à la lumière des plus récentes données épidémiologiques que nous pouvons ajuster certaines orientations de la période 3 du plan de reprise.

En effet, c'était basé sur la prémisse que la meilleure façon de diminuer le risque de propager le virus était d'abord de réduire le nombre de personnes dans notre rayon de contagion, que nous avons appuyé plusieurs des lignes directrices de cette période. Or il semble plutôt selon les autorités de la santé publique, que la durée du contact soit un facteur plus important à considérer dans l'évaluation du niveau de risque que la multiplicité des contacts. Aussi, il appert que ce sont avant tout les contacts prolongés et avec une même personne, (plus de 10 minutes) qui sont à éviter.

C'est donc en fonction de ces nouvelles données que nous proposons ce plan ajusté et quelque peu moins contraignant.

Jeu adapté

La troisième période est celle de la reprise du jeu, certes adapté, mais jeu quand même. Ce qui nous permet maintenant d'entrer dans cette période c'est:

- 1 - L'échange de disque autorisé
- 2 - La distanciation physique toujours en place mais avec une flexibilité dans le sport possible.

La fédération travaille en continu sur son plan de retour graduel au jeu en partenariat avec le gouvernement du Québec et les associations régionales. Nous vous invitons à consulter la page internet de notre site dédiée à la COVID.

PÉRIODE 03

Il est de la responsabilité de chacun de faire son maximum pour limiter son rayon de contagion et ses contacts.

LIGNES DIRECTRICES

Le risque de contagion est un spectre

Le risque varie en fonction de la distance et du temps d'exposition au virus. Plus de distance + moins de temps = risque plus faible.

Il y a deux façons de réduire notre risque de contagion lorsqu'on joue :

- 1 – réduire notre rayon de contagion (la zone dans laquelle on est contagieux)
- 2 – réduire le nombre de personnes dans le rayon (DP en tout temps hors du jeu)
- 3 - IMPORTANT: réduire la durée d'exposition avec la même personne (moins de 10 minutes)

Comment diminuer son rayon de contagion ?

- Le port de masque : la FQU a pris la décision de ne pas imposer le port du masque pour ne pas augmenter les contraintes cardio-vasculaires.
- Désinfecter les disques fréquemment;
- Se laver les mains fréquemment, avant, pendant et après l'activité.

Comment réduire le temps d'exposition à mon rayon de contagion?

- Éviter d'être pairé avec le même adversaire durant toute la partie
- Garder mes distances:
 - 2m en tout temps sauf:
 - lorsque je pose une marque sur le porteur du disque, je dois quand même garder minimum 1m de distance
 - lors des situations de marquage/démarquage, il sera toléré que je m'approche accidentellement jusqu'à 1m
 - lors des duels aériens lors desquels les contacts accidentels peuvent être tolérés
- Favoriser une formation offensive horizontale.

Cette formation plus espacée entraîne moins d'écran et moins de contact en général. Ce positionnement ne sera pas obligatoire mais conseillé. À défaut d'utiliser cette formation, respecter un écart minimum de 2m entre chaque duo dans la formation.

La fédération travaille en continu sur son plan de retour graduel au jeu en partenariat avec le gouvernement du Québec et les associations régionales. Nous vous invitons à consulter la page internet de notre site dédiée à la COVID.

RÈGLEMENT ADAPTÉ POUR LA PÉRIODE 3

La marque

Les recommandations de la santé publique sont à l'effet que la distanciation physique de 2m est maintenue en tout temps. Néanmoins, DURANT LE JEU, les contacts ou rapprochements de courte durée et peu fréquents sont permis. Un contact accidentel, où une réduction de la distanciation physique pour un période totalisant une accumulation de moins de 10 minutes avec la même personne sont tolérables dans la mesure où il s'agit d'événements courts.

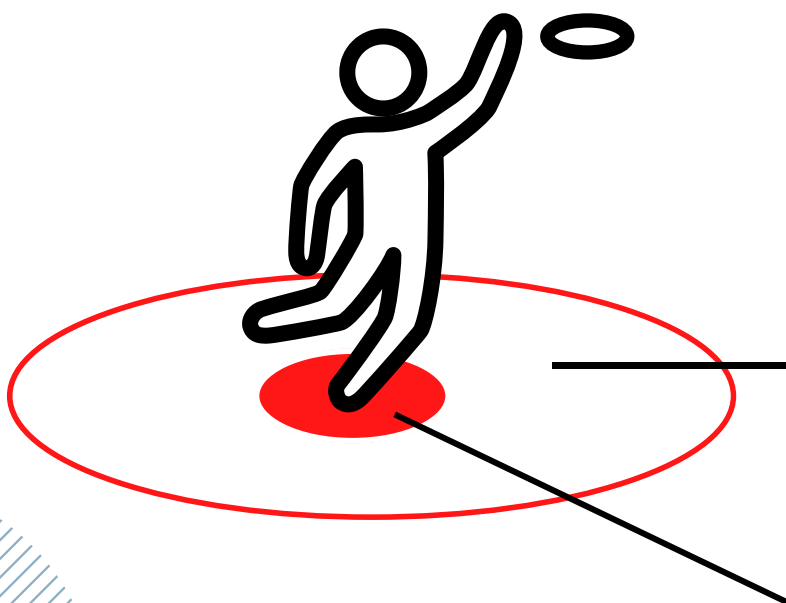
Conséquemment:

- Je dois conserver 2 m de distance en tout temps sauf:
 - lorsque je pose une marque sur le porteur du disque, je dois quand même garder minimum 1m de distance
 - lors des situations de marquage/démarquage, il sera toléré que je m'approche accidentellement jusqu'à 1m
 - dans les duels aériens lors desquels les contacts accidentels peuvent être tolérés.

Si le.la lanceur.e voit la marque dans les 1 m, il.elle peut appeler "espace de disque" ou "disc space". Le compte est maintenu à 10.

Contact

L'ultimate est un sport sans contact. Tout contact non-accidentel est à proscrire. Si l'attaquant.e ou le.la défenseur.e entre de façon régulière et volontaire dans le rayon de 1 m, un "contact" peut être appelé. Le.la joueur.se concerné.e doit s'adapter au plus vite sans arrêt du jeu.



ZONE LIBRE

En dehors des 2m, il n'y a aucune limite de temps. Vous n'êtes pas dans le rayon de contagion.

DANS LE RAYON

Autorisé à pour le marquage/démarquage et la marque avec 1 m de distance minimum.

EN CONTACT

Le moins possible. Uniquement autorisé accidentellement pour les duels aériens et interceptions.

< 10 MIN
AVEC LA
MEME
PERSONNE

RÈGLEMENT ADAPTÉ POUR LA PÉRIODE 3

Le pairage

Favoriser des pairages différents tout au long de la partie afin d'éviter de dépasser les 10 minutes (excluant les arrêts de jeu) avec une même personne.

Changement de joueur à la volée recommandé

Les changements à la volée permettent de créer un roulement d'adversaire sans avoir à calculer. Les changements au point sont toujours possibles simplement en s'assurant de changer régulièrement d'opposition.

Distanciation physique hors jeu

En dehors des moments de jeu, les joueur.euse.s devront garder une stricte distanciation physique de 2m.

Format de jeu régulier

Les contacts courts avec différents adversaires sont sécuritaires. Alors, nous autorisons la tenue de parties d'ultimate (règlement adapté) avec le nombre « classique » de joueurs sur le terrain. Vous pouvez vous référer au document [taille des terrains FQU](#).

Cercle de l'esprit du jeu

Les cercles de l'esprit du jeu seront adaptés pour respecter la distanciation physique. Au choix un cercle élargi ou deux lignes en respectant la règle des 2m.

RAPPEL DES CONSIGNES SANITAIRES

Avant la pratique

- Identifier un.e responsable de l'application des mesures sanitaires préalablement à toutes les activités collectives.
- Assurez-vous d'apporter avec vous suffisamment d'eau pour toute l'activité.
- Désinfectez votre équipement, disques, gants, gourdes, etc.
- Apportez un désinfectant pour les mains.
- Lavez-vous les mains avec du savon ou du désinfectant.
- Seules les personnes impliquées directement dans l'activité concernée ont accès aux terrains.
- Arrivez peu de temps avant l'horaire prévu de votre activité.

Vous devez rester à la maison si:

- Vous avez eu la COVID-19, avez été en contact avec quelqu'un ayant eu la COVID-19 ou êtes revenu de l'étranger au cours des 14 derniers jours.
- Vous avez des symptômes apparents de la COVID-19.
- Vous ou quelqu'un qui réside avec vous êtes dans une catégorie de santé à haut risque.

Après la pratique

- Quittez les lieux dès que votre activité est terminée.
- Évitez les contacts avec les autres personnes présentes.
- Assurez-vous de récupérer tout votre équipement après l'activité.
- Lavez-vous les mains à la fin de votre activité ainsi qu'au retour à la maison.
- Nettoyez votre équipement, y compris vos disques, vos gants et vos bouteilles d'eau.

Comment réagir s'il y a déclaration d'un cas

- Lavez tout le matériel utilisé lors de l'activité.
- Ne pas utiliser le matériel pendant une période de 3 jours.
- Identifiez toutes les personnes qui ont été en contact avec la personne infectée.
- Contactez toutes les personnes ayant été en contact avec la personne infectée pour les aviser et les inviter à aller se faire tester pour la COVID-19;
 - Il est important de ne jamais mentionner l'identité de la personne contaminée, vous devez simplement aviser les participants qu'ils ont été en contact.
 - De futures consignes de l'INSPQ parviendront sur le protocole à suivre en cas de déclaration d'un cas.

ACTIVITÉS POSSIBLES

Afin de guider les clubs et associations dans l'organisation de leurs activités, voici une liste non-exhaustive des possibilités et interdictions pour cette période.

ACTIVITÉS COUSINES DE L'ULTIMATE

- ✓ Disque-Golf
- ✓ "Double Disc Court" en respectant la distanciation physique
- ✓ "Double Disc Court"

PRÉPARATION PHYSIQUE

- ✓ À l'extérieur en petits groupe en respectant la distanciation
- ✓ À l'extérieur sans restriction de nombre en respectant la distanciation
- ✗ Sans restriction

ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS SUPERVISÉS : CLINIQUES D'INITIATION OU DE PERFECTIONNEMENT, TRAVAIL D'HABILITÉS INDIVIDUELLES OU ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS D'ÉQUIPES

- ✓ Groupes de plus de 10 en respectant les ratios
- ✓ En respectant la distanciation physique
- ✓ Avec échange de disques
- ✓ Marquage individuel adapté - Voir la page : "Règlements adaptés"
- ✗ Pratique sans restriction de distanciation

PARTIES D'ULTIMATE

- ✓ Parties locales avec règlements adaptés (ALA) - Voir "Règlements adaptés"
- ✗ Parties locales sans adaptations aux règlements
- ✓ Compétitions régionales
- ✓ Compétitions inter-régionales
- ✗ Tournois provinciaux (à revoir après le 31 août)
- ✗ Compétitions nationales et internationales

ACADÉMIE QUÉBÉCOISE D'ULTIMATE

- ✓ AQU version adaptée COVID-19 (période 3)
- ✗ AQU sans adaptations

SÉLECTIONS RÉGIONALES - TOURNOI DES RÉGIONS

- ✓ Planification de la journée de sélection
- ✓ Organisation de la journée de sélection
- ✓ Organisation de journées de perfectionnement
- ✓ Rencontres avec d'autres régions
- ✗ TDR (à revoir après le 31 août)



TROISIÈME PÉRIODE

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Ces recommandations s'adressent aux organisateur.trice.s d'événements. Soyez vigilant.e.s et respectez les consignes gouvernementales.



Identifiez une personne responsable de l'application des mesures sanitaires.



Disposez visiblement les affiches des mesures sanitaires de la période sur tous les sites d'activités. Trouvez la [ici](#).



Demandez à tou.te.s les joueur.se.s de confirmer qu'ils ne présentent pas de symptômes.



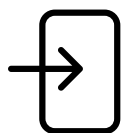
Demandez à chaque équipe de fournir son désinfectant sanitaire.



Bien que les parties soient permises, évitez d'utiliser des tableaux de pointage pour diminuer les risques.



Avisez vos participant.e.s qu'ils doivent prévoir suffisamment d'eau pour toute la durée de leur activité.



Évaluer et gérer au besoin, les points d'accès et de sorties de tous les terrains.



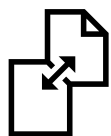
Augmentez le temps entre les parties pour limiter les croisements.



Faites des parties et des entraînements plus courts pour diminuer l'exposition au risque.



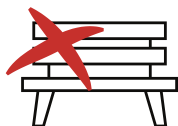
Limitez l'accès aux terrains aux participant.e.s à des heures précises et limitées.



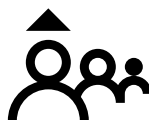
Augmentez l'espace entre les terrains.



Indiquez à vos participant.e.s qu'il est interdit de taper dans les mains de ses partenaires ou adversaires.



Si possible, organisez les bancs de joueurs afin que seulement une personne puisse s'y asseoir.



Demandez à vos participant.e.s de libérer le terrain le plus rapidement possible après leur activité.

REMERCIEMENTS



Dans ce contexte particulier, nous tenons à souligner votre collaboration.

—

Enfin, la FQU est très heureuse de constater que jusqu'ici, sa communauté respecte les consignes gouvernementales et participe activement aux efforts de lutte contre la propagation de la COVID-19. Nous souhaitons évidemment que tout le monde poursuive son excellent travail et suive toutes les directives du gouvernement.

RÉFÉRENCES ET OUTILS

Pour plus d'informations des différentes instances concernées par la crise.



Boîtes à outils pour les entraîneur.trice.s et organisateur.trice.s d'activités

Une petite base pour vous inspirer dans votre planification d'activités. Attention, il ne s'agit pas d'une banque d'exercices mais bien de quelques exemples donnant des lignes directrices.



Téléchargez l'affiche des mesures et des recommandations en vigueur

N'hésitez pas à télécharger et imprimer l'affiche des mesures sanitaires recommandées par la Fédération et à l'afficher dans les installations où vous pratiquez l'ultimate.



Site de la Fédération



Site du gouvernement sur la COVID



Plan de reprise des activités sportives du gouvernement



Trousse à outils de la CNESST pour les activités sportives et de loisirs



Sport'aide

