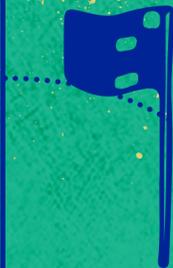


PLAN DE REPRISE

DES ACTIVITÉS DE SOCCER

14 MAI 2020



**SOCCER
QUEBEC**

soccerquebec.org | @soccerquebec



Table

des matières

Introduction.....	p. 3
Phases de retour au jeu.....	p. 4
Foire aux questions - phases de retour.....	p. 6
Description de la phase 1.....	p. 7
Principes directeurs (phase 1)	p. 8
Qu'est-ce que la COVID-19?.....	p. 11
Protocoles et règles sanitaires.....	p. 12
Description des activités	p. 16
Perspectives futures	p. 18
Ressources supplémentaires	p. 19

Introduction

Avant d'autoriser les fédérations sportives à reprendre leurs activités, le gouvernement a demandé à chacune d'elles de présenter un plan qui permet de répondre à deux questions :

- Est-ce que la fédération est capable de gérer ses activités sans devenir un foyer de propagation de la COVID-19?
- Est-ce que la nature même des activités offertes par la fédération est propice à favoriser la contamination à la COVID-19?

Afin de répondre à ces demandes et de respecter les recommandations de la santé publique, plusieurs critères devront être respectés et des mesures devront être mises en place par les clubs si ces derniers souhaitent reprendre leurs activités. **À noter que jusqu'à présent, malgré les annonces encourageantes de la ministre Isabelle Charest le 13 mai 2020, rien n'a été officiellement annoncé ou autorisé par le gouvernement qui pourrait permettre le retour aux activités de soccer (en date du 14 mai 2020).**

Dans un souci d'organisation et de préparation, Soccer Québec veut permettre aux clubs et à ses membres de se préparer de la meilleure manière possible. Chaque club devra présenter son plan d'organisation d'évènement en période de COVID-19, qui devra être approuvé et autorisé par Soccer Québec avant de reprendre ses activités. Plus de détails concernant le formulaire à remplir et les critères ou mesures officielles seront disponibles dès que la santé publique autorisera les activités.

Dans ce document, le retour progressif au jeu est divisé en cinq phases en fonction de l'assouplissement graduel espéré des exigences du gouvernement. Chaque club peut lancer ses activités à partir de la phase qui correspond le mieux à ses besoins et attentes, en autant que ladite phase ait reçu l'approbation de Soccer Québec, en fonction des directives du gouvernement qui aura toujours le dernier mot sur chaque étape du processus de retour au jeu.

La crise provoquée par la COVID-19 se fait sentir partout dans notre société et le monde du soccer, tant professionnel qu'amateur, ni échappe pas.

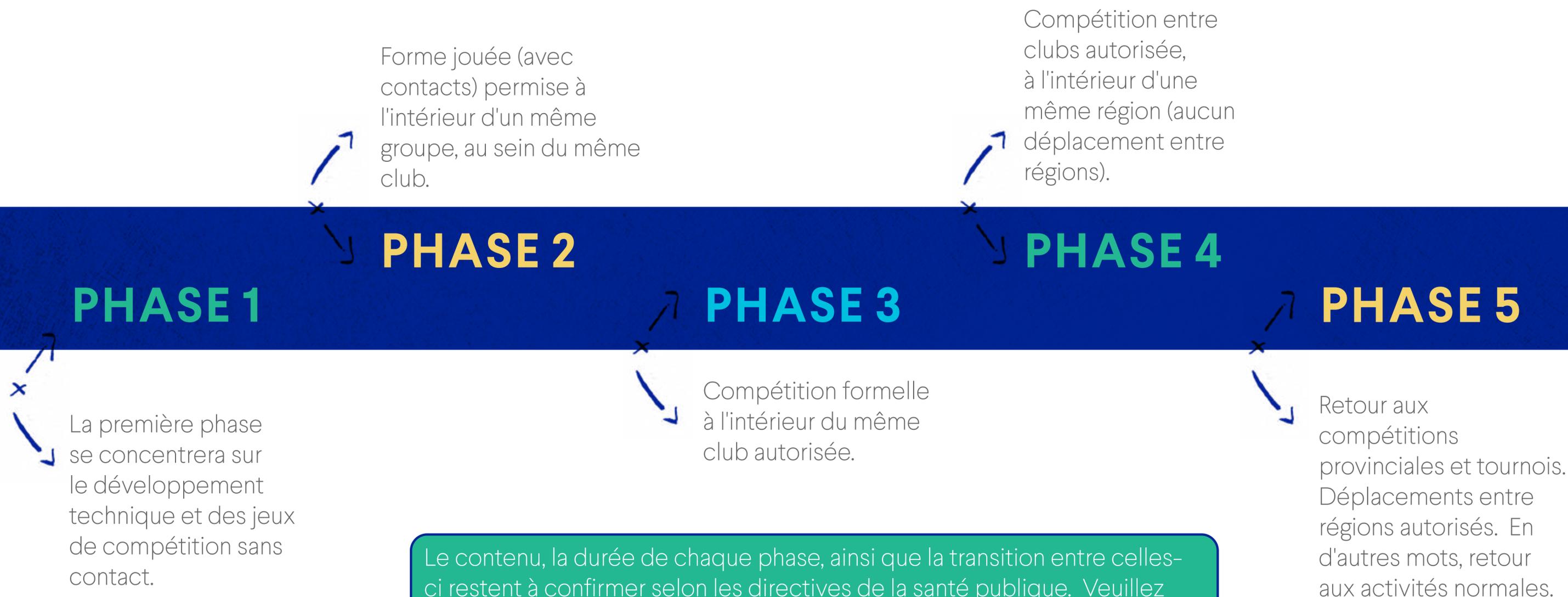
Nous sommes cependant d'avis que le sport doit être perçu comme une forme de service essentiel pour la santé physique et mentale de tous les pratiquants. Avec près de **170 000 joueurs et joueuses** (en temps normal) de partout à travers la province, la reprise des activités de soccer, peu importe sa forme, serait d'un grand bénéfice pour plusieurs dans la mesure où elle répond aux exigences du gouvernement.

La situation actuelle étant hautement imprévisible, Soccer Québec préfère ne pas s'avancer sur aucune date précise et tiendra ses membres au courant de la progression du retour au jeu par l'entremise de ses [réseaux sociaux](#) et de son [site web](#).

Il est aussi important de comprendre que le processus est flexible et que si les recommandations gouvernementales le permettent, **nous sommes en mesure d'accélérer le processus de retour à des activités de soccer normales et des matchs!**

Finalement, veuillez noter que nous publions ce document par souci de transparence et afin de permettre aux clubs et à nos membres de bien se préparer à une éventuelle reprise. Cependant, nous croyons important de répéter que **tout peut rapidement changer selon les directives du gouvernement. Le plan a été soumis, mais n'est pas encore approuvé.** Par le fait même, les informations contenues dans les prochaines pages peuvent être appelées à changer.

Phases de retour au jeu



Le contenu, la durée de chaque phase, ainsi que la transition entre celles-ci restent à confirmer selon les directives de la santé publique. Veuillez noter que selon l'évolution de la situation, **il pourrait être possible de passer certaines phases afin d'accélérer le processus vers un retour aux activités normales** (par exemple, passer directement de la phase 1 à la phase 4, ou même commencer directement à la phase 2).

Phases de retour au jeu (suite)

En tout temps

- Si je présente des symptômes de la COVID-19, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.
- Si j'ai été en contact avec une personne ayant été déclarée positive à la COVID-19, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.
- Si j'ai des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.

Phase 1

- Groupes d'entraînement fixes ne pouvant être changés avant la fin du programme.
- Mise en place d'un registre des présences des participants aux activités.
- Aucune activité sous forme de match ou ne permettant pas la distanciation physique.
- **Aucune activité sur le terrain pour les U4 à U6 (phase 1 seulement).** La gestion de ces catégories sur un terrain ne pouvant se faire de manière sécuritaire, les catégories U4 à U6 pourront intégrer les activités terrain à partir de la phase 2. Le club peut cependant offrir une alternative au U4 à U6 pendant cette phase qui n'implique pas une présence sur les terrains.

Phase 2

- Groupes d'entraînement fixes ne pouvant être changés avant la fin du programme.
- Activités plus complexes avec plusieurs joueurs dans un même espace acceptées.
- Forme jouée avec contact à effectif réduit permise, à l'intérieur d'un même groupe d'entraînement seulement.
- Activités U4 à U6 sur le terrain permises.

Phase 3

- Mouvement libre des joueurs à l'intérieur du club.
- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Retour à une forme de pratique normale.
- Compétition sous forme de match au sein d'un même club acceptée.

Phase 4

- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Compétition sous forme de match interclubs autorisée, à l'intérieur d'une même région.

Phase 5

- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Retour aux compétitions provinciales et tournois.
- Déplacement entre régions autorisés

À noter que chaque phase sera accompagnée de nouvelles mesures et de nouvelles informations. Lors d'un passage vers une autre phase, le club devra faire approuver à nouveau son programme.

Foire aux questions

Phases de retour



Les 5 phases sont-elles obligatoires?

Non, les 5 phases ne sont pas obligatoires! Nous avons élaboré 5 phases afin d'être prêt à toute éventualité mais selon les recommandations gouvernementales, il est tout à fait possible, par exemple, de débiter directement à la phase 2, ou passer de la phase 1 à 4 sans passer par les phases 2 et 3. **Il se pourrait aussi que différentes phases soient appliquées à différentes régions**, encore une fois selon les recommandations gouvernementales. Comme vous pouvez le remarquer, nous avons beaucoup de flexibilité et cela nous permettra de faire face à toutes les circonstances de retour au jeu.

Êtes-vous en mesure de donner des dates pour chaque phase?

La situation étant hautement imprévisible, nous préférons ne pas nous avancer sur des dates précises. Il est difficile de prévoir quand la première phase pourrait débiter et il est tout aussi compliqué de prédire combien de temps chaque phase pourrait durer. L'important, c'est que l'équipe de Soccer Québec est prête à toute éventualité et que peu importe les consignes du gouvernement, nous serons en mesure d'offrir la possibilité à nos joueurs et à nos joueuses de mettre les pieds sur le terrain.

Quelle est la pertinence de participer à la phase 1 si elle se concentre principalement sur le développement technique?

Nous sommes conscients qu'ultimement, c'est le match qui intéresse les joueurs et les joueuses. Nous voyons cependant plusieurs avantages à prendre part à la phase 1 :

- Permettre à l'athlète de s'amuser, progresser et socialiser. Ce sera l'occasion de revoir ses coéquipiers et coéquipières après plusieurs semaines de confinement.
- L'importance du travail technique dans les entraînements, surtout après une longue période d'inactivité, n'est pas à négliger. Toutes les occasions de s'entraîner et de s'améliorer sont à saisir!
- Lorsque nous pourrons passer aux phases suivantes, il sera beaucoup plus simples pour ceux participant à la phase 1 d'effectuer la transition, car ils seront déjà inscrits.

DESCRIPTION DE LA PHASE 1

Les prochaines pages se veulent principalement une description de ce à quoi pourrait ressembler la première phase de retour aux activités. Comme mentionné précédemment, la phase 1 n'est pas une finalité pour toute la saison et il se peut même que les recommandations nous permettent de commencer à la phase 2.

Cependant, comme la phase 1 est celle qui se différencie le plus de ce que nous vivons normalement dans nos activités de club, nous souhaitons vous éclairer davantage sur les principes qui guideraient un retour au jeu dans un contexte de distanciation physique.

Principes directeurs du retour aux activités - Phase 1



Principe 1

Pas de match ou de jeu impliquant des duels pouvant permettre des rapprochements de moins de 2 mètres.

- Dans le contexte actuel, il ne peut y avoir de match de soccer sans un risque d'interaction de moins de 2 mètres.
- Aucun match (formel ou informel) ne pourra être permis pendant la phase 1 de retour aux activités.
- Comme vous le verrez plus loin dans le document, il est quand même possible d'offrir des activités amusantes permettant une certaine forme de compétition. Exercice technique ne veut pas dire ennui!

Principe 2

Gestion rigoureuse de l'espace et de l'organisation des groupes.

- Afin d'éviter les grands regroupements et de favoriser le respect de la distanciation physique, les joueurs et les joueuses seront divisés en petits groupes avec un nombre limite de participants.
- Le ratio joueur/superficie devra être respecté en tout temps selon les normes déterminées par Soccer Québec.
- Le nombre exact de personnes autorisées sur un terrain (à 7, 9 ou 11) sera à déterminer selon les directives du gouvernement. Gardez cependant en tête que des groupes volumineux ne seront probablement pas possibles.

Principes directeurs du retour aux activités - Phase 1 [suite]

Principe 3

Entraînement en fonction des activités autorisés.

- Pendant la phase 1, les entraînements se concentreront principalement sur le développement technique des joueurs et des joueuses.
- Tous les exercices devront obligatoirement respecter le critère de distanciation physique.
- Soccer Québec fournira aux clubs une liste d'activités pour inspiration.



Principe 4

Gestion sécuritaire du matériel personnel et du matériel du club.

- Le matériel personnel sera autorisé sous condition qu'il soit désinfecté avant d'entrer sur le terrain et que le terrain offre un espace dédié à l'équipement.
- L'équipement permis sera limité à : une bouteille d'eau (identifiée), une serviette, un désinfectant, un ballon et un sac de transport.
- Le matériel du club (ballons, cônes, haies, etc.) devra être désinfecté avant l'événement, entre les événements (le cas échéant) et après les événements.

Principes directeurs du retour aux activités - Phase 1 [suite]

Principe 5

Procédures obligatoires d'accueil, de déroulement, de fin et de transition entre les événements.

- Des protocoles sanitaires stricts, élaborés par Soccer Québec, devront être mis en place par les clubs pour l'organisation de leurs activités.
- Si les protocoles ne peuvent être mis en place, un club ne pourra débiter ses activités.
- Les protocoles seront révisés en fonction de l'évolution des directives gouvernementales.

Principe 6

Création du rôle du superviseur « Horacio »

- Personnel, parent ou bénévole formé sur les procédures et mesures sanitaires mises en place.
- Ses principales tâches sont : accueillir les participants et poser des questions relatives aux symptômes de la COVID-19, veiller au respect de la distanciation physique de 2 mètres en tout temps et assurer une gestion sécuritaire des groupes d'entraînement.

Qu'est-ce que la COVID-19?

[*Consultez le site du gouvernement du Québec pour plus d'informations à ce sujet.](#)

Symptômes*



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉS
RESPIRATOIRES



FATIGUE
IMPORTANTE

Prévention*



ÉVITEZ LES CONTACTS AVEC
LES PERSONNES INFECTÉES



LAVEZ-VOUS LES MAINS
RÉGULIÈREMENT



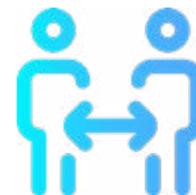
TOUSSEZ/ÉTERNUEZ
DANS VOTRE COUDE



DÉSINFECTEZ LES SURFACES
ET OBJETS RÉGULIÈREMENT
UTILISÉS



MINIMISEZ LE PARTAGE DE
MATÉRIEL (COMME LES
BOUTEILLES)



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE
DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES
AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



ISOLEZ-VOUS EN CAS
D'APPARITION DE
SYMPTÔMES

En cas de doute sur des symptômes de la COVID-19, demeurez à la maison.

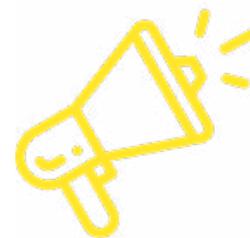
Protocole et règles sanitaires

Phase 1

(clubs)



UNE PERSONNE-RESSOURCE
DANS LE CLUB EST IDENTIFIÉE
POUR REMPLIR LES FORMULAIRES
D'AUTORISATION



LES RÈGLES SONT COMMUNIQUÉES À
TOUS LES INTERVENANTS



CONTACTEZ LA MUNICIPALITÉ POUR
COORDONNER L'UTILISATION
DES TERRAINS



LE CLUB GARDE UN RELEVÉ DES
PRÉSENCES PAR GROUPE



LES RÈGLES
D'HYGIÈNE SONT
CLAIREMENT VISIBLES
SUR LE SITE D'ACTIVITÉS



UNE STATION DE LAVAGE DE
MAINS EST ACCESSIBLE À
L'ENTRÉE DU TERRAIN (LAVAGE
DE MAINS OBLIGATOIRE)



LE MATÉRIEL DU CLUB EST
NETTOYÉ ENTRE CHAQUE
ÉVÉNEMENT



LES SUPERVISEURS « HORACIO
» SONT IDENTIFIÉS ET FORMÉS
PAR LE CLUB



AUCUN ACCÈS AUX
VESTIAIRES



COULOIRS DE CIRCULATION
SUR LES TERRAINS ET DANS LE
STATIONNEMENT CLAIREMENT
IDENTIFIÉS



TROUSSE DE PREMIERS SOINS
DISPONIBLE SUR LES LIEUX



LE CLUB A MIS EN PLACE UN
PLAN D'ACTION D'URGENCE
ADAPTÉ À LA SITUATION



SI LES JOUEURS/JOUEUSES AMÈNENT LEUR
PROPRE BALLON, UNE PERSONNE DÉSIGNÉE
PAR LE CLUB DOIT LES DÉSINFECTER AVANT
D'ENTRER SUR LE TERRAIN

Protocole et règles sanitaires

Phase 1

(participant.e.s)



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, DEMEUREZ À LA MAISON!



ARRIVEZ 10 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE L'ÉVÉNEMENT, DÉJÀ HABILÉ ET PRÊT À PARTICIPER AUX ACTIVITÉS



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES



RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE DE PARTICIPATION (VERBALEMENT, AVEC LE SUPERVISEUR « HORACIO »)



AUCUN DUEL OU CONTACT PERMIS



LIMITEZ LES CONTACTS AVEC VOTRE VISAGE



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



LIMITEZ LES CONTACTS DU BALLON AVEC LES MAINS



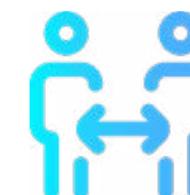
AUCUN PARTAGE DE MATÉRIEL PERSONNEL (BALLON, SERVIETTE, BOUTEILLE, ETC.)



AUCUN JEU DE TÊTE



NE SERREZ PAS LA MAIN AUX AUTRES PARTICIPANTS



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



PRENEZ UNE DOUCHE À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



LAVEZ VOTRE ÉQUIPEMENT À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



LAVEZ-VOUS LES MAINS TOUT DE SUITE APRÈS AVOIR TERMINÉ L'ÉVÉNEMENT

Protocole et

règles sanitaires

Phase 1

(éducateurs.trices)

(Prenez aussi connaissance des **règles du participant** comme elles doivent être appliquées dans vos séances!)



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, DEMEUREZ À LA MAISON!



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON!



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES



ASSUREZ-VOUS QUE LES PARTICIPANTS AIENT RÉPONDU AU QUESTIONNAIRE DE PARTICIPATION



ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE GROUPE RESPECTE LE RATIO ÉDUCATEUR/JOUEUR



EN TOUT TEMPS, RESPECTEZ LES INSTRUCTIONS DE VOTRE CLUB



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



COMMUNIQUEZ RAPIDEMENT AVEC VOTRE CLUB SI VOUS NE POUVEZ ÊTRE PRÉSENTS À L'ÉVÉNEMENT



PRENEZ UNE DOUCHE À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



DÉSINFECTEZ VOTRE MATÉRIEL POUR LE PROCHAIN ÉVÉNEMENT



LAVEZ-VOUS LES MAINS TOUT DE SUITE APRÈS AVOIR TERMINÉ L'ÉVÉNEMENT

Protocole et règles sanitaires

Phase 1

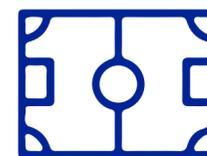
(parents)



SI VOTRE ENFANT PRÉSENTE DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, GARDEZ-LE À LA MAISON!



SI VOTRE ENFANT A ÉTÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, GARDEZ-LE À LA MAISON!



POUR PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT, VOTRE ENFANT DOIT ÊTRE INSCRIT AU CLUB



PRENDRE CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES ET EN INFORMER VOTRE ENFANT



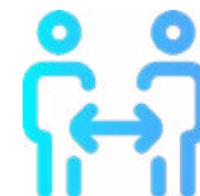
EN TOUT TEMPS, RESPECTEZ LES INSTRUCTIONS DE VOTRE CLUB



ARRIVEZ 10 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE L'ÉVÉNEMENT



RESTEZ PRÈS DU LIEU DE L'ÉVÉNEMENT AFIN D'INTERVENIR AUPRÈS DE VOTRE ENFANT SI NÉCESSAIRE



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARENTS



LIMITEZ LES CONTACTS AVEC VOTRE ENFANT AVANT QUE CELUI-CI AIT PRIS SA DOUCHE APRÈS L'ÉVÉNEMENT



RÉCUPÉREZ VOTRE ENFANT IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ÉVÉNEMENT



LAVEZ L'ÉQUIPEMENT DE VOTRE ENFANT À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



DÉSINFECTEZ LE MATÉRIEL DE VOTRE ENFANT DÈS QUE POSSIBLE

En cas de doute sur des symptômes de la COVID-19, il est préférable de garder votre enfant à la maison.

Afin d'éviter de trop grands rassemblements, vous pouvez laisser votre enfant se présenter seul à l'accueil du terrain (si celui-ci est assez âgé). Pendant la pratique, vous pouvez demeurer à proximité, à l'extérieur du terrain, tout en respectant les règles de distanciation physique.

Description des activités - Phase 1



ACTIVATION ET PRÉPARATION PHYSIQUE

Activités de développement moteur et physique permettant de préparer le corps à l'exercice, de travailler la coordination, la mobilité, la vitesse, etc. Peut même inclure des activités comme du yoga!



Le soccer tennis, un bon exemple d'activité ludique, compétitive et favorisant le développement technique des joueurs et joueuses.



DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE INDIVIDUEL

Activités techniques permettant de développer les habiletés et gestes techniques spécifiques au soccer. Voici quelques exemples : jonglerie, travail de dribble, conduite de balle avec parcours ou travail spécifique par position en petit groupe.



COMPÉTITION

Par activité de compétition, nous référons à des activités qui comprennent de l'opposition entre 2 joueurs ou plus. Ces activités peuvent prendre la forme de soccer-tennis, de course entre plusieurs joueurs ou d'activités où il y a un cumul de points.

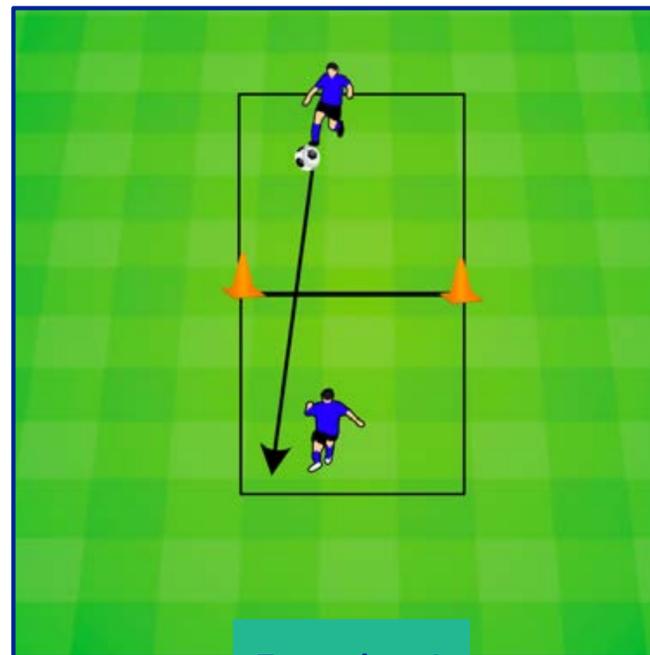


ACTIVITÉ COGNITIVE

Par activité cognitive, nous référons à des ateliers de développement impliquant des réflexions et du travail mental. Ce type d'activité peut être réalisé autant sur un terrain qu'à distance. Voici quelques exemples : analyse vidéo de match, conférence avec invité ou formation.

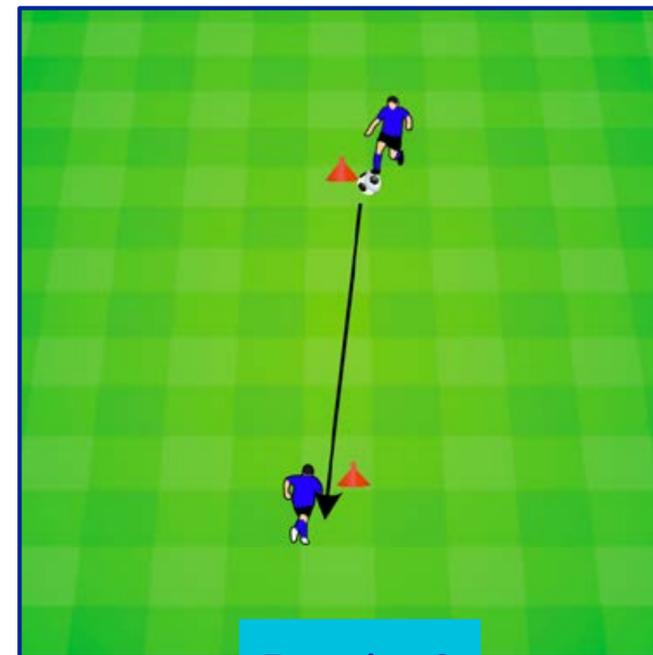
Exemples d'activités ludiques

En plus des nombreux exercices techniques individuels, plusieurs activités ludiques permettant une compétition entre les joueurs et les joueuses sont aussi possibles. Voici 4 exemples!



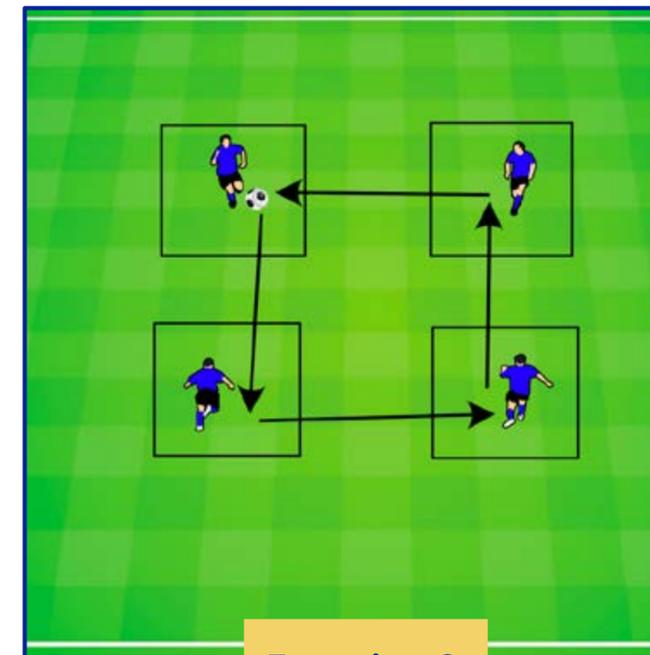
Exercice 1

Soccer tennis, variante au sol : 1 contre 1. On marque un point lorsque le ballon traverse la ligne de fond opposée.



Exercice 2

Jeu de « dards » : Le joueur qui contrôle le ballon le plus proche de son cône marque un point.



Exercice 3

La chaise musicale : Au sifflet de l'éducateur, le joueur en possession du ballon perd une vie

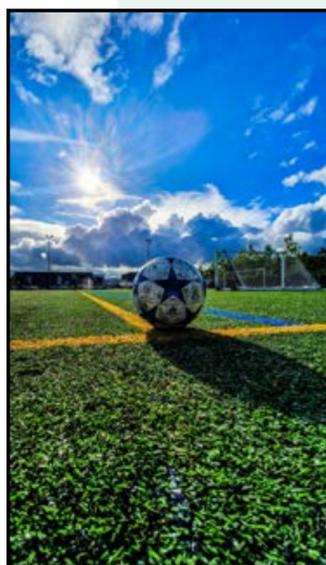


Exercice 4

Courses à relais : Différents parcours, avec ou sans ballon. Course entre les joueurs.

Perspectives

futures



Annnonce officielle

Soccer Québec est toujours en attente d'une confirmation officielle du gouvernement et informera ses membres lorsque les recommandations gouvernementales permettront de retourner aux activités de soccer. On ne parle donc toujours pas d'une annulation de la saison et Soccer Québec continue d'ajuster ses différents scénarios de retour à la compétition en fonction de l'évolution de la situation.

Compétitions (matches, ligues, championnats et tournois)

Nous sommes bien conscients que la compétition, ou plus précisément les matches, est l'élément le plus apprécié de nos athlètes. Nous tenons à vous assurer que Soccer Québec et les associations régionales continuent d'élaborer différents plans de retour à la compétition et lorsque les recommandations de la santé publique nous le permettront, des calendriers de compétition adaptés seront diffusés.

Soyez créatifs et créatives!

Nous vivons une situation exceptionnelle mais les dernières semaines ont pu démontrer que notre communauté avait la créativité nécessaire pour passer au travers de cette crise en offrant un service adapté à nos membres. À cet effet, nous vous invitons à consulter [la page des initiatives en club sur notre site web](#).

Ressources

supplémentaires



[SITE WEB DE SOCCER QUÉBEC](#)



[BANQUE D'EXERCICES EN LIGNE](#)



[GOUVERNEMENT DU QUÉBEC \(COVID-19\) / GOUVERNEMENT DU QUÉBEC \(REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES\)](#)



[TROUSSE D'OUTILS POUR LE SECTEUR DES ACTIVITÉS DE LOISIR, DE SPORT ET DE PLEIN AIR](#)



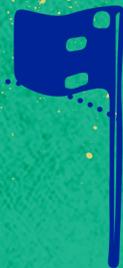
[PAGE FACEBOOK DE SOCCER QUÉBEC](#)



[SPORT'AIDE](#)



SOCCER QUEBEC



soccerquebec.org | [@soccerquebec](https://www.instagram.com/soccerquebec)

