



Plan de reprise des activités de Balle au mur Québec (BAMQ)

Introduction

Dans ce document, le retour progressif au jeu pour la Balle au mur (BAM) est divisé en deux disciplines, soit la version 4 murs et la version 1- mur. C'est le même jeu qui se pratique sur deux surfaces différentes. Nous y reviendrons plus tard. Le retour progressif au jeu est divisé en six phases en fonction de l'assouplissement graduel des exigences du gouvernement. Le plan est détaillé afin de limiter la contagion et éviter que les activités de BAM ne deviennent un foyer de contamination. Des mesures de distanciation sociale, d'hygiène et d'entretien, de limitation des contacts sont pensées pour chacune des phases.

Il faut prendre en compte que pour pratiquer la BAM à 4 murs les terrains sont souvent situés dans des gyms ou centre sportif municipal. Les règles appropriées pour ces établissements devront également être suivies. Il est important pour les centres de conditionnement physique et centres sportifs de se référer au guide des normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités de loisir, sport et de plein air. (<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid19/Documents/DC100-2161-guide-sports-loisirs.pdf>)

Pour la BAM 1-mur, pour l'instant, c'est seulement à l'extérieur qu'on peut pratiquer notre sport pour l'été.

La BAM est un entraînement qui apporte plusieurs bienfaits pour la santé physique et mentale et qui est pratiqué par des gens de tous âges, en majorité par des adultes. De ce fait, nous croyons important que la reprise des activités soit faite dès que possible tout en respectant les règles de la santé publique du Québec. À cette date-ci, nous croyons qu'il serait pertinent de considérer la reprise des activités de la phase 1.

De plus, le processus est flexible et si les recommandations gouvernementales le permettent, nous sommes en mesure d'accélérer le processus de retour à des activités de BAM normales.

Phases de retour au jeu

<p>Phase 1 (dès maintenant)</p>	<p>Pratique libre individuelle, (version 4 murs et 1 mur)</p> <ul style="list-style-type: none">• Le port de gant est obligatoire pour la version 1 mur durant cette phase.• Prévoir un chandail de rechange si trop humide (version 4 murs et 1 mur).• Pratique libre avec un membre du même ménage, (version 4 murs et 1-mur extérieur).• Les joueurs doivent emmener leur propre serviette et s'essuyer à chaque changement de possession. (version 4 murs et 1-mur extérieur).
<p>Phase 2 (dès le 29 juin)</p>	<p>Tous les éléments de la phase précédente</p> <ul style="list-style-type: none">• Pratique libre en simple seulement. Les joueurs qui pratiquent ensemble doivent être exclusif pendant 14 jours. (version 4 murs et 1 mur extérieur).
<p>Phase 3 (dès le 13 juillet)</p>	<p>Tous les éléments de la phase précédente</p> <ul style="list-style-type: none">• Pratique libre en simple, avec rotation des participants permis. Lorsqu'on attend son tour, les mesures de distanciation sociale s'appliquent (version 4 murs et 1-mur extérieur)• Le jeu en double sera permis (1-mur extérieur).

<p>Phase 4 (à venir)</p>	<p>Tous les éléments de la phase précédente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique libre sans restriction sur le nombre de partenaires. • Le jeu en double sera permis (4 murs).
<p>Phase 5 (à venir)</p>	<p>Tous les éléments des phases précédentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tournoi en simple (1-mur extérieur). • Nombre limité de spectateurs respectant la distanciation sociale.
<p>Phase 6 (à venir)</p>	<p>Tous les éléments des phases précédentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour aux activités normales pour tous les joueurs. • Tournoi en simple et doubles (4 murs).

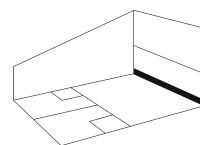
Consignes pour les clubs



La réservation des terrains de Balle au mur doit se faire à l'avance (en ligne ou par téléphone) afin de tenir un recensement des utilisateurs des installations.
Phases 1 à 3



Les réservations de terrain doivent être espacées d'un minimum de 15 minutes afin d'éviter que les joueurs se croisent.
Phases 1 à 3



Le matériel du club doit être nettoyé entre chaque utilisation.
Phases 1 à 5



Les gyms et centre sportifs doivent mettre à la disposition des joueurs les produits nécessaires pour se désinfecter les mains et pour désinfecter le matériel.
Phases 1 à 5



Mettre des directives claires pour l'endroit où les joueurs doivent déposer leur sac de balle au mur.
Phases 1 à 3



Les gyms et centres sportifs où on lieue les activités de balle au mur doivent appliquer les autres règles sanitaires.



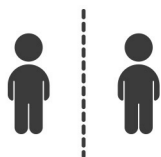
Le port d'un masque et d'une protection oculaire est recommandé pour l'entraîneur.
Phases 1 à 3



Les règles d'hygiène doivent être clairement affichées et communiquées aux membres.
Phases 1 à 5



Les planchers, murs et vitres des terrains doivent être nettoyés plus souvent qu'à l'habitude.
Phases 1 à 5



Des couloirs de circulation doivent être établis afin de faciliter la distanciation sociale près des terrains de balle au mur.
Phases 1 à 3











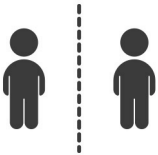



Limiter le nombre de surfaces que les joueurs peuvent toucher à l'extérieur du terrain. Par exemple, ne laissez que deux chaises près de chaque terrain.
Phases 1 à 3



Pour les joueurs d'âge mineur, un seul parent accompagnateur est permis.
Phases 1 à 3

Consignes pour les joueurs

		
<p>Arrivez au plus tôt 5 minutes avant votre réservation et quittez au plus tard 5 minutes après la fin votre réservation. Phases 1 à 3</p>	<p>Nous recommandons le port du masque à l'extérieur des terrains de balle au mur lors des déplacements dans le club. Phases 1 à 3</p>	<p>Lavez ou désinfectez vos mains avant et après l'entraînement. Phases 1 à 5</p>
		
<p>Limitez les objets personnels au strict minimum et utilisez les bacs de rangement mis à disposition par le club. Phases 1 à 3</p>	<p>Désinfectez la poignée de la porte avant et après l'entraînement. (La poignée extérieur et intérieur du terrain) Phases 1 à 3</p>	<p>Il est interdit d'essuyer la sueur de ses mains sur les murs. (Ne pas glisser sa main sur le mur) Phases 1 à 6</p>
		
<p>Demeurez à la maison si vous avez des symptômes de la Covid-19 ou avez été en contact avec quelqu'un qui présente des symptômes. Phases 1 à 6</p>	<p>Prenez une douche à votre arrivée à la maison. Phases 1 à 3</p>	<p>Lavez votre équipement et vos vêtements à votre arrivée à la maison. Phases 1 à 3</p>
		
<p>Renoncez à la poignée de main. Phases 1 à 5</p>	<p>Gardez une distance de 2 mètres avec son partenaire à l'intérieur du terrain (Phase 2) et avec les autres personnes dans le club (Phase 1 à 3)</p>	<p>Nettoyer la balle régulièrement avec une serviette.</p>

CONSIGNES POUR LES JOUEURS

Lavez ou désinfectez vos mains avant et après l'entraînement.

Phases 1 à 5 : Nous recommandons le port du masque à l'extérieur des terrains de balle au mur lors des déplacements dans le club.

Phases 1 à 5 : Si possible, désinfectez la poignée de la porte avant et après l'entraînement. (La poignée extérieure et intérieure du terrain).

Phases 1 à 5 : Limitez les objets personnels au strict minimum et utilisez les bacs de rangement mis à votre disposition par le club.

Phases 1 à 5 : Il est interdit d'essuyer la sueur de ses mains sur les murs. (Ne pas glisser sa main sur le mur).

Phases 1 à 5 : Arrivez au plus tôt 5 minutes avant votre réservation et quittez au plus tard 5 minutes après la fin votre réservation.

Phases 1 à 6 : Demeurez à la maison si vous avez des symptômes de la Covid-19 ou avez été en contact avec quelqu'un qui présente des symptômes.

Phases 1 à 6 : Prenez une douche à votre arrivée à la maison.

Phases 1 à 5: Lavez vos vêtements à votre arrivée à la maison.

Ressources supplémentaires

Directives de santé publique - Reprise des activités physiques et sportives :

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/directives-reprise-activites-sportives/>

Recommandations de la Fédération des Sports à Quatre Murs du Québec et le plan de relance de Squash Québec :

<http://www.squash.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/plan-relance-2020.pdf>

Guide des normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des loisirs, sports et de plein air :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161-guidesports-loisirs.pdf>

Site de Balle au Mur Québec :

<http://balleaumur.qc.ca/>