

Les recommandations de Racquetball Canada à l'intention des joueurs pour le retour à l'entraînement

Même si de nombreuses régions du Canada ont encore des restrictions strictes en ce qui concerne la COVID-19, les restrictions ont été allégées dans plusieurs régions du pays. Racquetball Canada s'est engagée à assurer la sécurité de tous les participants.

Nous accorderons la priorité à la protection de la santé et de la sécurité des athlètes, des entraîneurs et des adeptes du racquetball. Ce principe doit régir le retour à l'entraînement des joueurs. Nous devons aussi respecter les lignes directrices émises par les autorités de la santé de chaque champ de compétence. Dans la plupart des cas, cela signifie que nous devons adapter le contexte et les horaires d'entraînement.

Il faut comprendre que le gouvernement et les instances de santé publique pourraient appliquer certaines restrictions aux centres sportifs, et que la direction des clubs et des installations pourrait mettre en place des mesures et des précautions pour réduire le risque de transmission du virus dans l'établissement et lors de la pratique du racquetball.

Racquetball Canada vous recommande de suivre les directives de santé suivantes. Vous trouverez donc ci-dessous des recommandations propres au racquetball qui vous indiqueront quand il est sécuritaires de recommencer à jouer au racquetball.

CONNAISSANCE DES RISQUES

La pratique du racquetball, tant à l'entraînement qu'en compétition, est contraire aux recommandations de distanciation physique associées à la COVID-19, et par conséquent, il existe un risque de transmission de l'infection entre les participants. Voici les facteurs de risque inhérents :

1. Au racquetball, les joueurs ont souvent des contacts physiques rapprochés; bien moins que deux mètres.
2. Selon les données épidémiologiques, ce virus se transmet rapidement par les gouttelettes provenant des voies respiratoires et par les contacts physiques. Le racquetball peut provoquer un accroissement de l'activité respiratoire.
3. Le racquetball se joue à l'intérieur.
4. Le racquetball se joue dans un espace fermé et restreint.
5. Le racquetball est un sport pratiqué par des personnes de tous âges, dont certains participants risquent de contracter la COVID-19.

En raison de la nature du racquetball, même si l'on suit ces recommandations, ce sport demeure une activité à fort risque de transmission **SI** un adversaire, un partenaire ou un entraîneur est atteint de la COVID-19 ou qu'il est contagieux.

Racquetball Canada est d'avis que le racquetball est un sport qui peut réunir les Canadiens lorsque c'est sécuritaire de le pratiquer.

AVANT DE JOUER

1. Informez-vous pour savoir si votre ville ou région permet la pratique du racquetball conformément aux critères énoncés par les instances gouvernementales pour la levée des mesures de confinement, et si votre municipalité autorise l'utilisation des courts de racquetball.
2. Déterminez avec qui vous jouerez ou vous vous entraînerez. S'entraîner seul ou jouer avec des membres de la famille qui sont en santé ou des personnes qui partagent avec vous le même foyer depuis 14 jours est l'option la moins risquée.
3. Évitez de jouer, si vous ou votre partenaire de jeu :
 - i. Présentez des symptômes de la COVID-19 : par exemple, fièvre, toux, difficulté à respirer ou pneumonie dans les deux poumons.*
 - ii. Avez été en contact avec une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19 dans les 14 derniers jours.
 - iii. Êtes considérées comme une personne vulnérable ou à risque (c'est-à-dire, que vous êtes une personne âgée, vous souffrez de problèmes de santé, comme une pression artérielle élevée, des maladies pulmonaires, le diabète, l'obésité, l'asthme).
4. On recommande fortement aux joueurs de compétition de mettre la pédale douce avant de reprendre la compétition. Compte tenu de la longue pause, les joueurs ont plus de risques de subir des blessures dues au manque d'entraînement, des blessures graves causées par la surutilisation et d'autres blessures. Racquetball Canada recommande fortement plusieurs semaines de mise en forme sur le court et en dehors du court avant le retour à la compétition.
5. Pour les enfants de moins de 18 ans, le club pourrait demander au parent ou tuteur de fournir un consentement écrit qui autorise son enfant à participer à la séance de racquetball.
6. Un seul parent ou tuteur devrait accompagner un joueur d'âge mineur dans l'établissement de racquetball.
7. Dans la mesure du possible, opter pour les réservations et les paiements en ligne. Sinon, les paiements électroniques (taper-payer) sont fortement recommandés.
8. Apporter sa propre serviette, car le centre n'en fournira plus.

Les symptômes incluent : la toux, la fièvre, des difficultés respiratoires, et pneumonies dans les deux poumons.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>

9. Laisser le temps au personnel de désinfecter les courts avant d'y entrer.

SE PRÉPARER À JOUER

10. Respecter les restrictions concernant le type d'activités permises relativement à la phase de réouverture de l'établissement, en vertu des directives de la santé publique et de la direction du club.
11. Prendre des précautions concernant les balles. Même s'il n'existe aucune preuve que le virus peut vivre sur une balle de racquetball, on sait que le virus transmis par les gouttelettes provenant d'une personne infectée vers une autre personne peut potentiellement survivre sur certaines surfaces pendant trois jours.
12. Apporter ses propres balles de racquetball. Ramasser à l'aide de la raquette les balles de racquetball laissées sur le court.
13. La manipulation d'une même balle par différents joueurs durant un match devrait être évitée. Chaque joueur (ou duo dans le cas du racquetball en double) apporte sa balle sur le court, et chacun s'échauffe avec sa propre balle. Chaque joueur ne peut que servir avec sa balle et ne toucher, que ce soit avec la main ou le corps, que sa propre balle. Lorsque la personne qui a servi perd l'échange, elle reprend sa balle et la range dans sa poche, alors que son adversaire se prépare à servir avec sa propre balle.
14. Il faut envisager de vaporiser les balles de racquetball à l'aide d'un désinfectant après chaque séance de racquetball. Le remplacement régulier des balles est fortement recommandé. Il faut envisager d'ajouter des temps morts supplémentaires pour changer de balle, si c'est nécessaire.
15. Sur le court, les joueurs doivent déposer leurs effets personnels dans le bac fourni par le club ou l'établissement.
16. Se protéger des infections :
 - i. Arriver le plus près possible de l'heure à laquelle vous êtes attendu au centre de racquetball. Pour protéger les autres, il est recommandé de porter un masque, avant et après le jeu.
 - ii. Se laver les mains avec un savon désinfectant et de l'eau pendant au moins 20 secondes avant d'entrer sur le court.
 - iii. Avoir à portée de main du gel désinfectant.
 - iv. Utiliser de nouvelles balles et une nouvelle prise, si possible.

- v. Nettoyer son équipement régulièrement, y compris les raquettes et les bouteilles d'eau.
- vi. Ne pas prêter son équipement à son partenaire de jeu.
- vii. Apporter une bouteille d'eau pleine ou deux pour éviter d'utiliser la fontaine d'eau ou les robinets.
- viii. En cas de toux ou d'éternuement, il est recommandé d'utiliser un mouchoir ou d'utiliser son maillot pour se couvrir la bouche et le nez.
- ix. Éviter de toucher aux poignées de porte, aux bancs et autres objets où le virus pourrait survivre. En cas d'un contact avec un objet, il est conseillé de bien se laver les mains et de désinfecter la surface qui a été touchée. Envisager de désigner quelqu'un chargé d'ouvrir et de fermer la porte du court.
- x. Éviter l'utilisation du matériel commun, comme les raquettes et les lunettes de protection. Les joueurs doivent utiliser l'équipement personnel seulement.
- xi. Envisager de prendre des précautions supplémentaires en jouant avec deux gants et d'ajouter un gant hydrofuge sous le gant de racquetball.
- xii. Les lunettes de racquetball certifiées doivent être portées en tout temps sur le court.
- xiii. Les joueurs peuvent porter un écran facial complet pour prévenir la transmission du virus par les gouttelettes. Un écran facial n'est pas nécessairement une protection oculaire certifiée, et pourrait devoir être porté avec des lunettes si vous êtes visé normalement par le port obligatoire de lunettes certifiées.
- xiv. Sauf si la santé publique l'exige, les clubs pourront établir leurs propres politiques sur le port obligatoire ou facultatif du masque sur le court pour couvrir le nez et la bouche durant le jeu ou l'entraînement. Il n'a pas été établi que le masque était efficace et utile pour une activité à haute intensité comme le racquetball. Les points suivants sont à considérer :
 - a. Les dernières données donnent lieu à croire que les masques servent principalement à empêcher les personnes symptomatiques ou asymptomatiques de propager la maladie par des gouttelettes, plutôt qu'à se protéger elles-mêmes
 - b. Pour ce qui est de l'utilité, il n'existe aucune étude sur l'impact physiologique du port du masque au racquetball, et aucune personne à ce jour n'a testé son utilisation. Voici quelques MISES EN GARDE :
 - Jouer au racquetball avec un masque doit se faire avec prudence en raison de l'augmentation de la résistance de la respiration associée au port du masque. Comme le racquetball est une activité à grande intensité, le corps pourrait ne pas avoir un apport suffisant en oxygène pour approvisionner les muscles sollicités et les fonctions importantes du corps. Avant tout, une mauvaise oxygénation du cerveau peut causer des sensations de tête légère, des

évanouissements, des étourdissements et un essoufflement. L'approche générale devrait être de commencer à jouer lentement et de garder le niveau d'effort bas à modéré jusqu'à ce que le joueur apprenne comment son corps réagit aux variations respiratoires et variations de la circulation de l'air.

- Tout le monde peut présenter ces symptômes, mais les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires devraient faire preuve d'encore plus de prudence.
- Toute personne qui tente de jouer avec un masque devrait essayer de réduire le risque d'effets indésirables en faisant d'abord des efforts physiques de faible intensité et en surveillant l'apparition de la sensation d'essoufflement. Les joueurs doivent s'attendre à observer une plus faible circulation de l'air dans les poumons, un signe que les muscles qui travaillent sont moins oxygénés et par conséquent, que le corps ne peut plus produire autant d'énergie. La fatigue se fera sentir plus rapidement et la récupération sera plus lente.
- Tout joueur qui ressent des symptômes comme la sensation de tête légère, des évanouissements, des étourdissements et de l'essoufflement devrait immédiatement cesser de jouer et s'asseoir, le dos contre le mur en cas d'évanouissement. Il devrait ensuite retirer son masque si les symptômes ne se résorbent pas immédiatement ou qu'ils s'aggravent. Il devrait rester assis jusqu'à la disparition des symptômes et la fin de la séance, et se relever avec prudence étant donné qu'il pourrait s'évanouir à nouveau même s'il commence à se sentir mieux.

Racquetball Canada suggère de laisser le port obligatoire du masque facial à la discrétion des clubs. Par exemple, le masque pourrait être obligatoire pour les séances à faible intensité, pour les entraînements, pour les personnes de 50 ans et plus, ou pour les personnes qui travaillent auprès de jeunes enfants. Pour les séances en solo ou les matchs de compétition, le port pourrait être laissé à la discrétion du joueur. Les politiques des clubs sur le port des masques faciaux devraient être communiquées clairement à l'avance pour prévenir les différends entre les joueurs sur le point d'entrer sur le court.

PENDANT LE JEU

17. Éviter les contacts avec les autres joueurs. Pour ce faire, instaurer une règle plus libérale concernant les « gênes ».
18. Les poignées de main traditionnelles entre joueurs, les salutations avec les poings fermés, les tapes dans le dos, ou autres contacts physiques non nécessaires sont à éviter. Les joueurs pourraient plutôt taper leurs raquettes ou faire un signe de tête.
19. Éviter de se toucher le visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou lors d'un échange avec un autre joueur.

20. Utiliser sa raquette ou son pied pour renvoyer une balle vers l'adversaire. Éviter de ramasser des balles de racquetball avec les mains. Observer les recommandations concernant l'utilisation de ses propres balles décrites ci-dessus.
21. Il est strictement **INTERDIT** d'essuyer la sueur de ses mains ou de ses avant-bras sur les murs des courts. Les joueurs peuvent apporter de petites serviettes à mains personnelles qu'ils garderont sur eux ou sur le court, au pied de la plaque de tôle (tin).
22. Pour le racquetball en double, les joueurs ne sont PAS AUTORISÉS à chuchoter entre eux de près pour élaborer des stratégies.
23. Pour éviter d'entrer et de sortir à répétition du court, il est conseillé d'apporter des bouteilles d'eau bien remplies et de petites serviettes sur le court, placées dans les coins du court.

APRÈS LE JEU

24. Bien se laver les mains avec de l'eau et un savon désinfectant ou avec du gel désinfectant.
25. Si les joueurs doivent entrer les résultats dans un ordinateur ou sur une feuille de tournoi, les méthodes suivantes sont à considérer :
 - i. Utiliser un ordinateur personnel plutôt que les ordinateurs fournis par le club; ou
 - ii. Envoyer par courriel les renseignements aux représentants des clubs concernés qui pourront entrer les résultats dans le système informatique; ou
 - iii. Respecter les consignes d'hygiène, comme la désinfection du clavier ou du crayon à l'aide de lingettes désinfectantes après utilisation.
26. Ne pas utiliser les vestiaires pour se changer. Prendre une douche à la maison.
27. Quitter le court dès que le jeu est terminé.
28. Les activités hors programme et sociales sont interdites. Aucun rassemblement après le jeu.
29. Tous les joueurs doivent quitter l'établissement dès qu'ils ont terminé de jouer.
30. On recommande aux joueurs de mettre leur tenue de sport au lavage et de prendre une douche dès leur retour à la maison.