

Recommandations de Racquetball Canada en vue du retour au jeu à l'intention des administrateurs de clubs, des entraîneurs et de toute personne qui organise des activités de racquetball

Dans la foulée des annonces faites par les divers paliers gouvernementaux sur la levée des restrictions mises en place en raison de la COVID-19, Racquetball Canada émet ses recommandations à l'intention des administrateurs de clubs, des entraîneurs et de toute personne qui organise des activités de racquetball.

Fondamentalement, étant donné que les provinces et les villes sont touchées à différents degrés par la COVID-19, les responsables régionaux de la santé publique devront d'abord autoriser la réouverture. Par conséquent, les villes et provinces auront des calendriers et des politiques différentes concernant l'ouverture des entreprises et les rassemblements publics, deux conditions qui influenceront la date de réouverture des établissements sportifs dans les différentes régions et la marche à suivre. Ces politiques des autorités dirigeantes, et toute mesure d'atténuation des risques qu'elles comportent, doivent être suivies en priorité, et en cas de chevauchement ou d'incertitude, auront préséance sur ces recommandations.

Racquetball Canada a à cœur la pratique sécuritaire du sport et est heureuse de formuler les recommandations suivantes :

LE RACQUETBALL COMME ACTIVITÉ – LES FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS À LA COVID-19

Il convient de reconnaître que la pratique du racquetball 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 demande de longs efforts physiques, ce qui pourrait accroître 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 une activité pratiquée par des personnes de tous âges. Ainsi, les joueurs âgés de 50 et plus sont jugés plus à risque par la santé publique du Canada.

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.

S'il est pratiqué de façon responsable, le racquetball peut être une excellente occasion pour les participants d'évacuer leur stress, de socialiser avec d'autres personnes, de faire de l'exercice, et de jouer un rôle important dans la reprise économique du Canada.

Vous trouverez ci-dessous les nombreuses mesures et précautions à prendre avant d'organiser une activité de racquetball, surtout au début de la réouverture, pour réduire les risques.

PRÉPARER LES INSTALLATIONS, LES ACTIVITÉS ET LE PERSONNEL POUR OFFRIR UN MILIEU SÛR

1. Informez-vous auprès de votre assureur en responsabilité civile pour connaître les exigences à respecter pour avoir droit à la couverture d'assurance à la réouverture.
2. En ce qui concerne les exonérations de responsabilité, bien que courantes et bien connues, on ne sait pas si une exonération de responsabilité visant la COVID-19 qui dégage un prestataire de services de sa responsabilité à l'égard des réclamations découlant d'une exposition à la COVID-19 serait applicable. Cela est dû en partie au fait qu'aucun tribunal canadien ne s'est encore prononcé sur les exonérations dans ce contexte précis. Racquetball Canada ne prétend d'aucune façon qu'un club ou un centre sportif devrait ou ne devrait pas prévoir d'exonération de responsabilité relativement au retour au jeu. La décision appartient uniquement au club ou à l'établissement.
3. Augmenter la quantité d'écrans protecteurs (pour protéger le personnel administratif) dans les aires de circulation, aux comptoirs d'enregistrement et dans les boutiques, etc., un peu comme ce que l'on voit dans les banques, les épiceries et les pharmacies.
4. Dans la mesure du possible, encourager les réservations et les paiements en ligne; sinon, les paiements électroniques (taper-payer) sont fortement recommandés.
5. Faire des marques au sol pour indiquer la distance à respecter avec les employés, par exemple aux bureaux de réception.
6. Garder à portée de main des désinfectants pour surfaces dures. Ceux-ci doivent répondre aux exigences de Santé Canada pour tuer les pathogènes viraux émergents. Ces désinfectants autorisés seront utilisés contre le SARS-CoV-2, le coronavirus qui cause la COVID-19. Allez consulter le site :
[Désinfectants pour surfaces dures et désinfectants pour les mains \(COVID-19\) : Liste des désinfectants pour surfaces dures.](#)

7. Mettre du désinfectant pour les mains à la disposition de tous les clients à chaque entrée et sortie de l'établissement, à chaque court et partout dans l'établissement où il pourrait être nécessaire.
8. Mettre des essuie-mains et des poubelles avec sacs jetables sur chaque court.
9. Veiller à ce que le personnel, surtout le personnel de garde et d'entretien, soit doté du bon équipement de protection individuelle (ÉPI). L'équipement de protection individuelle comprend des gants, des blouses, des masques, des protections faciales (c'est-à-dire des masques et protections oculaires, masques faciaux ou visières), ou des masques respiratoires recommandés pour fournir une barrière contre l'exposition à la SARS-CoV-2. Allez sur le site de Santé Canada [Équipement de protection individuelle contre COVID-19 pour obtenir plus de détails](#). Informez-vous auprès de votre instance de santé publique pour connaître les recommandations propres aux établissements sportifs.
10. Fournir aux employés des masques, des gants et tout autre équipement de protection et faire en sorte que chaque membre du personnel se lave les mains régulièrement.
11. Donner une formation au personnel sur la bonne façon d'utiliser l'ÉPI. Les administrateurs peuvent s'informer auprès de leur instance de santé publique ou consulter les lignes directrices sur [Utilisation de l'équipement de protection individuelle \(ÉPI\)](#) élaborées par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.
12. Connaître les exigences concernant les tests ou la prise de température des personnes qui entrent dans l'établissement édictées par le gouvernement concerné ou la santé publique.
13. Pour protéger les autres, chaque personne qui se trouve dans l'établissement devrait porter un masque, avant et après le jeu. Voir les exceptions dans la rubrique « équipement ».
14. Les portes accessibles au public devraient demeurer ouvertes, si possible, pour réduire les contacts avec les poignées de porte.
15. Nettoyer fréquemment les surfaces, notamment les comptoirs, les poignées de porte, les bancs, les toilettes, etc.
16. Fermer l'accès aux fontaines d'eau manuelles et demander à tous les joueurs d'apporter leurs propres bouteilles.
17. Regarder la possibilité de convertir les fontaines d'eau pour les rendre sans contact ou activables au moyen des pieds ou d'en installer de nouvelles.
18. Étalonner les périodes de réservation entre les différentes locations de courts pour créer une zone tampon afin d'éviter la rencontre des personnes qui entrent sur les courts et qui en ressortent.

19. Accroître les intervalles entre les utilisations des courts pour permettre aux joueurs de quitter la zone avant l'arrivée des prochains joueurs, et prévoir une période de trente (30) minutes pour le nettoyage du court après chaque utilisation.
20. Si des pointages doivent être entrés dans un ordinateur ou sur une feuille de tournoi, songer à :
 - i. Encourager l'utilisation d'appareils personnels plutôt que les ordinateurs du club; ou
 - ii. Encourager les joueurs à envoyer l'information par courriel aux représentants des clubs concernés qui pourront entrer les résultats dans le système informatique;
 - iii. Afficher visiblement les consignes d'hygiène, comme la désinfection du clavier ou du stylo à l'aide de lingettes désinfectantes après utilisation.
21. Limiter les activités dans l'établissement en fonction de la phase actuelle ou du niveau de risque (voir le Tableau dans la rubrique « activités de racquetball »).
22. Le prêt de serviettes n'est pas recommandé. Les joueurs devraient apporter leurs propres serviettes au besoin.
23. Limiter l'accès aux vestiaires dans la mesure du possible.
24. Les joueurs ne sont pas encouragés à prendre leur douche sur place. Ils devraient arriver prêts à jouer et quitter les lieux immédiatement après le jeu. À leur arrivée à la maison, les joueurs sont encouragés à mettre leur tenue de sport immédiatement dans la machine à laver et à se doucher.
25. Limiter toutes les possibilités d'attroupement en condamnant les aires communes et les aires publiques de votre établissement. Il est recommandé de retirer le mobilier des zones de détente.
26. Délimiter les zones interdites ou celles limitées à un nombre maximum de personnes. Afficher une signalisation claire.
27. Réduire au minimum le nombre d'employés requis sur place pour assurer le fonctionnement de l'établissement.
28. Communiquer à l'avance toutes les mesures d'hygiène à la clientèle.
29. Interdire aux joueurs d'essuyer leurs mains ou leurs avant-bras sur le mur des courts pour enlever la sueur. Les joueurs qui transpirent énormément devraient avoir la permission d'apporter sur le court de petites serviettes ou des serviettes à mains personnelles.

30. Pour empêcher les joueurs de laisser traîner leurs effets personnels sur les chaises, les bancs et sur le sol, fournir un contenant personnel sur le court dans lequel ils pourront déposer leurs biens lorsqu'ils sont sur le court, c'est-à-dire des bacs similaires à ceux que l'on trouve à l'aéroport au contrôle de sécurité.
31. Rappeler régulièrement aux clients de se laver les mains et d'adopter les bonnes pratiques d'hygiène.
32. Afficher les procédures opérationnelles de la COVID-19 dans l'établissement.
33. Tenir un registre de tous les clients qui entrent, afin de pouvoir les contacter au besoin, par exemple si une personne infectée avait utilisé votre installation.
34. Demander aux joueurs de moins de 18 ans d'obtenir un consentement écrit d'un parent/tuteur qui les autorise à participer à une session de racquetball.
35. Songer à laisser entrer un seul client à la fois dans la boutique.
36. Dans la boutique, mettre des gants de protection à la disposition des clients qui souhaitent manipuler les raquettes et exiger le port de ceux-ci. Après manipulation de la raquette par un client, il est recommandé de nettoyer la raquette à l'aide de lingettes désinfectantes.
37. Par ailleurs, les raquettes démonstrateurs ne sont pas recommandées. Toutefois, si elles sont autorisées et qu'une personne souhaite en faire l'essai sur le court, la boutique devrait (a) songer à ajouter des frais pour couvrir le remplacement de la prise après utilisation, ou (b) nettoyer immédiatement et vigoureusement la raquette à l'aide du désinfectant approprié après utilisation.

INFORMATION/AUTO-EXAMEN

1. Communiquer les mesures liées à la COVID-19 de votre établissement à tous vos membres et employés. Afficher les restrictions relatives aux courts et au jeu sur la porte de chaque court de racquetball.
2. Réfléchir à la possibilité d'afficher les mesures de sécurité du club entourant la COVID-19 sur la page Web des membres suivies d'une case à cocher pour confirmer qu'ils ont pris connaissance de ces mesures de sécurité et qu'ils s'y conformeront comme condition d'accès à l'établissement.
3. Prévenir tout le monde que quiconque ne se sent pas bien ou présente des symptômes de la COVID-19 devra retourner à la maison. *

* 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>

4. Conseiller aux personnes vulnérables de rester à la maison. Les personnes vulnérables comprennent les personnes âgées ou toute personne qui est à risque en raison de problèmes de santé sous-jacents, notamment une pression élevée, une maladie pulmonaire, le diabète, l'obésité, l'asthme et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, entre autres par la chimiothérapie.
5. Conseiller aux personnes de rester à la maison même si elles ne montrent aucun symptôme de la COVID-19. Si elles ont reçu la consigne de se mettre en quarantaine en raison de leur contact avec une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19, que ce soit au travail, à la maison ou autre, ou montrent des symptômes de la COVID-19.
6. Afficher aux entrées la liste des symptômes pour encourager les visiteurs à faire un auto-examen.

ENCOURAGER LA DISTANCIATION SOCIALE

1. Pour se conformer aux exigences en matière de distanciation physique, les clubs devraient songer à restreindre l'accès à l'établissement. Seuls les joueurs devraient être autorisés sur le court. Les visiteurs et les membres de la famille ne devraient pas être admis.
2. Pour ce qui est des joueurs de racquetball juniors, ceux-ci devraient être accompagnés d'un seul parent/tuteur.
3. Un nombre maximum de joueurs équivalent au nombre de courts devrait être autorisé dans l'établissement en tout temps. Les entraîneurs ou les spécialistes ne sont pas inclus dans ce nombre. On recommande que les joueurs jouent seuls ou avec des joueurs qui ont été en isolement avec eux.
4. Encourager les clients à respecter la distance de 2 mètres avec les autres personnes, conformément aux recommandations du gouvernement.
5. Instaurer des mesures pour restreindre les contacts entre les clients et le personnel.
6. Réfléchir à la possibilité de faire une diffusion en direct de sorte que les familles puissent voir leurs enfants jouer, que ce soit dans un cours, une clinique ou un match, de leur voiture ou de la maison.

ENTRAÎNEMENT

1. Dans les premières phases de la réouverture, les cours en groupes ne devraient pas être permis pour respecter la distanciation physique, à l'exception des membres d'une même famille et des personnes qui habitent à la même adresse.
2. Dans la mesure du possible, les entraîneurs devraient demeurer sur le même court et ajuster leur emploi du temps pour travailler sur un seul court à la fois.

3. Pour ce qui est des exercices sur le court, positionner les joueurs à des emplacements désignés et bien espacés.
4. Les exercices qui n'exigent pas d'interruptions sont recommandés, comparativement aux exercices où les joueurs ont à manipuler la balle de façon répétée.
5. Utiliser du ruban pour créer des cibles plutôt que d'utiliser de l'équipement comme des cônes.
6. Ne pas laisser les joueurs manipuler le matériel de pratique. Les entraîneurs devraient ramasser les balles sur le court et tout autre matériel utilisé.
7. Encourager les joueurs à utiliser leur raquette ou leur pied pour retourner les balles.

ÉQUIPEMENT DE RACQUETBALL

1. Le port de lunettes de racquetball certifiées est recommandé en tout temps sur le court.
2. Les joueurs peuvent porter un écran facial complet pour prévenir la transmission de l'infection par les gouttelettes. Un écran facial n'est pas nécessairement une protection oculaire certifiée, et pourrait devoir être porté avec des lunettes certifiées pour être conformes aux exigences obligatoires en matière de protection des yeux.
3. Sauf si la santé publique l'exige, les clubs pourront établir leurs propres politiques sur le port obligatoire ou facultatif de masques pour couvrir le nez et la bouche pendant le jeu sur le court. Il n'a pas été établi que les masques étaient efficaces et utiles pour la pratique d'une activité à grande intensité comme le racquetball. Les points suivants peuvent être utiles:
 - i. 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.
 - ii. Pour ce qui est de l'utilité, il n'existe aucune étude sur l'effet 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.

4. Les joueurs devraient envisager de porter deux gants de racquetball, et un sous-gant.
5. Cesser ou réduire l'usage collectif du matériel, comme les raquettes, les lunettes et les balles. Si ce n'est pas possible, désinfecter l'équipement collectif après chaque utilisation.
6. 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.

7. Demander aux joueurs de fournir leurs propres balles. Ramasser toutes les balles de racquetball qui traînent sur le court ou ailleurs.
8. 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.
9. Envisager de vaporiser les balles de racquetball avec du désinfectant après chaque session. Il est fortement recommandé de remplacer régulièrement les balles.

REPRENDRE GRADUELLEMENT LES ACTIVITÉS DE RACQUETBALL EN FONCTION DES NIVEAUX DE RISQUE

1. Les gouvernements et la santé publique recommandent l'assouplissement graduel des restrictions et la reprise des activités en plusieurs phases, en tenant compte des risques connus à un moment donné.
2. Les administrateurs de clubs et les entraîneurs devraient songer à relancer les activités de racquetball petit à petit.
3. Les administrateurs de racquetball, les entraîneurs et les centres de racquetball partout au pays sont tous différents et exercent leurs activités dans divers contextes locaux. L'évaluation de la sûreté du milieu repose sur une panoplie de facteurs, qui s'appliquent différemment à chaque établissement. Il incombe à chaque service, entraîneur et établissement de faire cette évaluation en fonction du contexte local.
4. Un club devrait limiter les activités de racquetball en fonction de son évaluation du niveau de risque, ou relancer progressivement les activités tout en surveillant le respect des directives et la santé des participants.
5. Le retour progressif du jeu au sein des ligues et de la compétition exigera la limitation du nombre de joueurs présents dans l'établissement et sur le court et le respect des mesures de distanciation physique. Par exemple, dans le cas d'une ligue, cette mesure limite le flânage près des courts. Il faut aussi encourager le système d'auto-arbitrage des matchs.
6. Il est recommandé d'introduire progressivement les tournois en permettant d'abord seulement à de petits groupes d'entrer dans l'établissement. Une pause de 30 minutes entre la fin des matchs d'une catégorie et le début des matchs de la catégorie suivante permet d'éviter la rencontre des joueurs.
7. La liste des mesures de sécurité pourrait être plus stricte au début de la réouverture et pourrait être assouplie graduellement selon les besoins.

8. Le tableau 1 ci-dessous donne un **exemple** d'évaluation des risques des activités de racquetball et montre comment les différentes activités de racquetball assorties des bonnes mesures de sécurité peuvent être relancées en différentes étapes. Un club ou un organisateur pourrait souhaiter y aller une seule étape à la fois, et déterminer les mesures d'atténuation des risques en fonction des directives de la santé publique et des renseignements connus à ce moment.

Tableau 1 : Grille de la reprise en différentes phases des activités de racquetball avec les stratégies d'atténuation des risques correspondantes

Atténuation des risques	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4	PHASE 5	PHASE 6
	Niveau de risque bas → □ → □ → Niveau de risque élevé					
Type d'activité de racquetball	S'entraîner seul sur un cours, avec sa propre balle	Une seule personne s'entraîne sur un court avec un entraîneur à une distance sécuritaire, une seule personne manipule la balle	Match amical entre 2 membres	Match amical en double entre 4 membres	Tournoi de doubles au sein d'une ligue (joueurs d'une même province)	Retour aux activités normales
	S'entraîner ou disputer un match avec un membre du même ménage	2 joueurs de double s'entraînent, une seule personne manipule la balle	Jeu au sein d'une ligue avec un seul club	Ligue ou tournoi d'échelle entre clubs	Tournoi provincial fermé	Tournoi national ou international ouvert
		2 joueurs avec 1 entraîneur à l'extérieur du court, séance limitée à des exercices ou à un jeu adapté où les joueurs restent dans des	Cours de groupes avec 3 joueurs au moins	Tournoi local en simple	Camps d'été	Inviter des joueurs internationaux pour une présentation, une démonstration, une clinique

		zones spécifiques du court pour respecter la distanciation sociale				
			2 joueurs de doubles s'entraînent ou jouent sur un court de doubles	Clinique en groupe avec jusqu'à 6 joueurs et 1 entraîneur sur le court	Nombre spécifié de spectateurs permis	Tournois provinciaux de doubles
			3 ou 4 joueurs en simple avec 1 entraîneur sur le court	3 ou 4 joueurs qui jouent au « Roi du court »		Nombre illimité de spectateurs
				Nombre limité de spectateurs avec pratique de la distanciation sociale de 2 m		
Atténuation des risques	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4	PHASE 5	PHASE 6
Renoncer aux poignées de main		✓	✓	✓	✓	
Écran facial		✓	✓			
Port du masque	✓	✓	✓			

Atténuation des risques	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4	PHASE 5	PHASE 6
Balles personnelles	✓	✓	✓	✓		
Bacs pour ranger les effets personnels	✓	✓	✓	✓		
Désinfection du court après chaque utilisation	✓	✓	✓	✓		
Pas de vestiaire, pas de douche sur place	✓	✓	✓			
Serviettes non fournies	✓	✓	✓			
Interdiction d'essuyer sa sueur sur le mur	✓	✓	✓	✓	✓	✓