

## Retour en milieu d'entraînement de l'ICSO – Phase 11

Le 26 juillet 2021, l'ICSO ouvrira ses portes à tous les athlètes brevetés du PAA pour l'entraînement libre et l'entraînement supervisé en groupe, ainsi qu'aux athlètes qui continuent d'être éligibles à l'exemption pour les athlètes de haut niveau. La limite de capacité pour l'entraînement musculaire dans l'ICSO reste limitée au nombre de postes d'entraînement individuels espacés (14). Nous avons également rouvert notre salle d'hydrothérapie pour les séances de rééducation supervisée et la récupération dans les bains chauds et froids.

La santé et la sécurité de toutes les personnes qui entrent dans notre environnement de haute performance demeurent une priorité absolue pour l'ICSO et nos protocoles existants demeurent inchangés. La participation à notre programme de tests rapides reste obligatoire pour tous les employés et athlètes qui accèdent à l'ICSO.

### Qui est admissible à l'environnement d'entraînement de l'ICSO durant la phase 11?

- Les athlètes en bonne santé, asymptomatiques et qui n'ont pas été en contact avec des personnes confirmées ou soupçonnées d'avoir contracté le virus COVID-19 au cours des 14 derniers jours; **ET**
- Les athlètes qui ont la permission de s'entraîner en vertu des protocoles de sécurité mis en place par leur ONS; **ET**
- Les athlètes qui suivent les protocoles de sécurité mis en place à l'ICSO; **ET**
  - Les athlètes qui s'entraînent pour faire partie d'Équipe Canada lors des Jeux paralympiques d'été (2021) ou des Jeux olympiques ou paralympiques d'hiver (2022);  
**OU**
  - Les athlètes brevetés du PAA;  
**ET**
  - Qui n'ont pas voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours;  
**OU**
  - Qui sont entièrement vaccinés et exemptés de la période de quarantaine pour les voyages internationaux.

### Protocoles de sécurité à l'ICSO

- Tous les visiteurs doivent remplir les formulaires de renonciation avant l'accès aux installations.
- Tous les visiteurs doivent voyager seuls ou avec des membres de leur foyer, et doivent porter un masque lorsqu'ils arrivent en transport en commun ou en autopartage.
- Tous les visiteurs doivent suivre les protocoles de dépistage du TPASC lorsqu'ils entrent dans les installations.
- Tous les visiteurs doivent se présenter à la réception de l'ICSO, et nous ferons le suivi de leur présence dans l'espace de l'ICSO, comme l'exige le [règlement 364/20 de l'Ontario](#).
- L'ICSO limitera en tout temps le nombre de personnes et les déplacements à l'intérieur des installations.
- L'accès aux vestiaires de l'ICSO est strictement limité à l'utilisation des toilettes et les athlètes doivent arriver préparés pour leur rendez-vous (formation/traitement/piscine), à l'exception des athlètes qui accèdent aux bains d'hydrothérapie, qui peuvent utiliser la douche avant et après.

- Tous les visiteurs se lavent les mains après être entrés et avant de sortir de l'ICSO.
- Tous les espaces partagés seront nettoyés et désinfectés par des professionnels à la fin de chaque journée.
- Un espacement physique de plus de 2 m est requis en tout temps à l'intérieur de l'ICSO et du Centre sportif panaméricain de Toronto, sauf lors de la prestation de services médicaux et de thérapie, ou de cas d'urgence.
- Un membre du personnel de l'ICSO peut soutenir les athlètes du parasport (à moins de 2 m l'un de l'autre) s'il est identifié comme un guide ou un accompagnateur par un ONS paralympique et est soutenu par l'ICSO.
- Comme il n'y a pas de salon ni d'aire d'attente, les athlètes doivent arriver et partir rapidement pour leur rendez-vous ou leur séance d'entraînement planifiée.
- Les personnes qui ont déjà obtenu des résultats positifs au test COVID-19 doivent fournir une autorisation médicale de leur médecin d'équipe pour accéder à l'ICSO.

### **Quarantaine après des déplacements interprovinciaux et internationaux**

- L'ICSO exige un auto-isolement d'au moins 5 jours, suivi d'un test négatif au COVID-19 (un test rapide de l'antigène est acceptable) pour accéder aux espaces et services de l'ICSO après un voyage interprovincial en transports en commun (avion, train ou bus).
  - Les personnes voyageant indépendamment par le biais d'un véhicule privé seront exemptées de cette obligation.
  - Les personnes reconnues entièrement vaccinées (ayant reçu une deuxième dose de vaccin approuvé il y a deux semaines ou plus) seront exemptées de cette obligation.
- Toutes les personnes sont tenues de s'isoler pendant 14 jours après leur retour au Canada après un voyage international.
  - Les personnes reconnues entièrement vaccinées (ayant reçu une deuxième dose de vaccin approuvé il y a deux semaines ou plus) seront exemptées de cette obligation.

### **Test rapide de la COVID à l'ICSO**

- Les rendez-vous individuels sont réservés en envoyant un courriel à [sportmedicine@csontario.ca](mailto:sportmedicine@csontario.ca), et toutes les personnes doivent s'inscrire avant leur premier rendez-vous de sélection.
- Les tests rapides seront autoadministrés sous la supervision d'un coordinateur de dépistage formé.
- Le dépistage sera offert tous les jours (du lundi au vendredi).
- Dépistage obligatoire pour toute personne accédant à l'ICSO.
- Les personnes qui reçoivent des résultats de tests positifs dans le cadre du programme de test rapide devront immédiatement sortir des installations et confirmer leur résultat en passant un test auprès des services de santé publique.
- Des tests rapides sont offerts à l'ICSO (Centre sportif panaméricain de Toronto), au vélodrome de Milton, à Downsview (volleyball de plage) et à York (Centre de l'Est d'Athlétisme Canada), et sont obligatoires dans tous les sites à l'exception de York.

### **Entraînement musculaire à l'ICSO**

- Les rendez-vous individuels aux heures d'ouverture sont pris par : [athleteservices@csontario.ca](mailto:athleteservices@csontario.ca)
- Les demandes d'entraînement de groupe doivent être soumises par l'intermédiaire du directeur des services à la performance ([ratkison@csontario.ca](mailto:ratkison@csontario.ca)) et sont assujetties à la disponibilité et à l'approbation de l'horaire.

- Les athlètes doivent planifier des visites d'une durée maximale de 90 minutes (15 minutes pour l'arrivée et la préparation, 60 minutes d'entraînement et 15 minutes pour se désinfecter et quitter) et partir rapidement.
- Les athlètes peuvent retirer leur masque pour l'entraînement après s'être assaini les mains.
- Les athlètes terminent leur entraînement à leur poste indépendant, à l'exception de l'accès à de l'équipement partagé (c.-à-d. les haltères), et doivent tout désinfecter avant et après l'utilisation.
- Les entraîneurs approuvés en musculation et conditionnement feront le renforcement de l'assainissement et de la distanciation d'une distance sécuritaire.
- L'espacement entre les stations d'entraînement est d'au moins 3 m pour tous les groupes d'entraînement.
- Tout membre du personnel approuvé par l'ONS et l'ICSO qui peut se trouver à moins de 2 m d'un athlète durant l'entraînement (p. ex., pour aider avec les poids et haltères, les chaises, etc.) doit porter un masque couvrant le nez et la bouche **et** un couvre-œil (écran facial ou lunettes de protection).
- Les athlètes doivent essuyer toutes les surfaces touchées à la fin de leur séance, se laver les mains et remettre leur masque avant de partir.

### **Entraînement en conditionnement à l'ICSO**

- Les rendez-vous intérieurs pour un conditionnement sont pris par : [athleteservices@csiontario.ca](mailto:athleteservices@csiontario.ca)
- Les demandes de conditionnement à l'extérieur peuvent être effectuées auprès de l'entraîneur en développement de la force qui supervise.
- Les séances de conditionnement à l'intérieur auront lieu dans la salle K2 (caisson d'altitude) et seront limitées à un athlète à la fois avec l'un des équipements suivants : cardiovélo, vélo d'assaut, tapis roulant Alter-G, ergomètre d'aviron, ergomètre à bras, ergomètre de ski de fond
- Les athlètes sont autorisés à retirer leur masque après être entrés dans la salle K2 pour l'entraînement, et doivent nettoyer leurs mains et remplacer leur masque avant de quitter la salle K2.
- Les athlètes doivent essuyer tout l'équipement de conditionnement physique disponible avec les lingettes désinfectantes mises à leur disposition avant et après leur séance de conditionnement physique.

### **Évaluations de thérapie, de médecine du sport et d'anthropométrie à l'ICSO**

- Les demandes de traitement en thérapie seront traitées par le thérapeute traitant de l'ICSO,
- Les demandes de médecine du sport seront traitées par : [sportmedicine@csiontario.ca](mailto:sportmedicine@csiontario.ca)
- Les évaluations anthropométriques seront effectuées par la nutritionniste de l'équipe de l'ICSO.
- Avant la première séance, les athlètes doivent aviser le praticien qu'ils ont visionné les vidéos suivantes.
  - lavage des mains <https://youtu.be/o9hjmges72l>
  - retrait des gants <https://youtu.be/WDI0Zj573Js>
  - mettre et retirer les masques <https://www.youtube.com/watch?v=JwPWdkbyizw>
- L'athlète doit assister au rendez-vous seul, sauf s'il a besoin d'un aidant pour obtenir de l'aide ou qu'il est un mineur qui a besoin de la présence d'un parent ou tuteur.
- L'athlète doit se laver et désinfecter ses mains avant et après une séance.

- L'athlète doit porter un masque lorsqu'il reçoit des services, et il est uniquement autorisé à retirer le masque pour des raisons de santé ou s'il se sent mal à l'aise lorsqu'il est couché sur le ventre.
- Le praticien doit porter un masque chirurgical lorsqu'il travaille avec l'athlète, mais le port de gants est à la discrétion du praticien et de l'athlète en fonction du niveau de confort (des gants doivent être portés en cas de lésion cutanée du praticien ou de l'athlète.)
- Les athlètes qui suivent une séance de thérapie sur le tapis roulant sous-marin HydroWorx peuvent prendre une douche, mais aucune serviette ne leur sera fournie.
- Les athlètes qui participent à une séance de rééducation en salle de sport ou sur un tapis de course sous-marin Hydroworx sont uniquement autorisés à retirer leur masque pendant l'exercice.

### **Tests physiologiques et physiques à l'ICSO**

- Les demandes de test sont traitées par le chef, physiologie ([mlacroix@csiontario.ca](mailto:mlacroix@csiontario.ca)).
- L'athlète doit se laver et désinfecter ses mains à l'entrée et à la sortie du laboratoire.
- Le praticien doit porter un masque chirurgical en tout temps et l'athlète doit garder son masque en place, à moins que le praticien donne son approbation pour le retirer.
  - EX 1 : Les DEXA, l'athlète et le personnel porteront un masque en tout temps.
  - EX 2 : Lors d'un test sous maximal, l'athlète peut retirer son masque juste avant le début du test.
- Le personnel portera également un écran facial, et l'athlète et le personnel seront protégés par une barrière en plexiglas pour tout test nécessitant un prélèvement de lactate dans le sang ou un contact avec l'athlète.
- Le praticien doit porter des gants s'il a un contact physique avec l'athlète; il devra également porter un sarrau de laboratoire ou des vêtements de rechange pour les tests.
- Les athlètes doivent apporter leurs propres serviettes et vêtements de rechange.

### **Salle d'hydrothérapie (bains chauds et bains froids)**

- Les bains chauds et froids peuvent être réservés auprès de la réception de l'ICSO ([reception@csiontario.ca](mailto:reception@csiontario.ca))
- Les bains chauds et froids sont disponibles uniquement pour les athlètes de haut niveau exemptés.
- Maximum de deux personnes par baignoire et jusqu'à six personnes à la fois dans la pièce.
- Les athlètes doivent porter un masque en tout temps, y compris dans les baignoires.
- Les athlètes qui accèdent à la salle d'hydrothérapie peuvent prendre une douche, mais aucune serviette ne leur sera fournie.

### **Foire aux questions**

#### **Est-il sécuritaire de retourner à l'ICSO?**

Nous respectons les directives des autorités de santé publique fédérales, provinciales et municipales, et tous nos protocoles ont été approuvés par le chef de la direction médicale de l'ICSO. Dans la mesure du possible, nous ajoutons des stratégies supplémentaires pour réduire le risque d'exposition accidentelle à un virus. Nous sommes extrêmement fiers de nos pratiques en matière de santé et de sécurité, et nous avons besoin de votre aide pour nous assurer que l'ICSO demeure un environnement sécuritaire pour s'entraîner. Nous sommes tous concernés.

#### **Pourquoi différentes précautions sont-elles en place pour différents services?**

Certains services peuvent être effectués de façon sécuritaire en maintenant une distance physique, tandis que d'autres nécessitent un contact direct ou rapproché. Le contact physique augmente le risque de transmission de la COVID-19 et d'autres maladies infectieuses, mais avec des précautions supplémentaires, ces services sont sécuritaires.

**Quand prévoyez-vous réduire les restrictions?**

Nous continuerons d'évaluer et d'ajuster nos propres protocoles en fonction de la modification des règlements sur la santé publique et des plus récentes preuves médicales. Nous prévoyons réduire encore davantage les restrictions le 16 août, puis à nouveau le 7 septembre, à condition que les règlements de santé publique et les preuves médicales soient bel et bien modifiés.

**Puis-je accéder à l'ICSO si j'ai déjà eu la COVID-19?**

Les personnes qui ont déjà obtenu des résultats positifs au test COVID-19 doivent consulter leur médecin d'équipe pour connaître les recommandations appropriées de retour à l'entraînement après avoir reçu un diagnostic de COVID positif et doivent obtenir un certificat médical de leur médecin d'équipe pour accéder à l'ICSO.

**Avec qui dois-je communiquer si j'ai d'autres questions qui ne sont pas abordées ici?**

Envoyez un courriel aux Services aux athlètes à l'adresse [athleteservices@csontario.ca](mailto:athleteservices@csontario.ca).