

Retour en milieu d'entraînement de l'ICSO (Centre sportif panaméricain de Toronto) – Phase 16

À partir du 5 janvier 2022, l'Ontario retourne à une [étape 2 modifiée du plan de réouverture](#). L'ICSO améliorera les protocoles de sécurité, qui respectent ou dépassent les exigences en matière de santé publique.

Du 5 au 29 janvier, l'accès à l'ICSO sera limité aux athlètes admissibles qui se qualifient en vertu de l'exemption de haute performance ou pour obtenir des services de santé essentiels, à condition qu'ils se conforment aux critères d'admissibilité ci-dessous. De plus, il est obligatoire de continuer de passer des tests rapides quotidiens obligatoires pour accéder à l'ICSO, et les athlètes doivent rester masqués en tout temps, y compris pendant l'entraînement. Les tests physiologiques et physiques ne sont pas autorisés pendant la phase 16.

Qui est admissible à l'environnement d'entraînement de l'ICSO durant la phase 16?

- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui sont en bonne santé, asymptomatiques, entièrement vaccinés ; **ET**
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui ont la permission de s'entraîner ou d'offrir du soutien en vertu des protocoles de sécurité mis en place par leur ONS et les OPS; **ET**
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui suivent les protocoles de sécurité mis en place à l'ICSO; **ET**
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui sont conformes aux directives de l'ICSO et de la Santé publique concernant les contacts étroits et les déplacements, tels qu'énoncés ci-dessous; **ET**
 - Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien en entraînement pour faire partie d'équipe Canada aux prochains Jeux olympiques ou paralympiques d'été ou d'hiver, tels que déterminés par leur ONS , **OU**
 - Les athlètes qui ont accès aux services essentiels de santé d'un professionnel de la santé réglementé.

Contactés étroits et directives de déplacements

Test rapide quotidien

- Des tests rapides sur place seront requis pour tous les membres essentiels du personnel, les athlètes et les visiteurs de l'ICSO à chaque visite (jusqu'à une fois par jour).
- Cette exigence de test aura lieu au Centre sportif panaméricain de Toronto et à Milton.

Voyages internationaux

- Toute personne qui souhaite accéder à l'ICSO dans les 10 jours suivant son retour d'un voyage international doit effectuer un test PCR à tout moment entre le 3^e jour et sa visite suivante à l'ICSO.
 - Ce test du PCR peut être organisé par l'intermédiaire de l'ICSO (via sportmedic@csiontario.ca) et effectué au Centre sportif panaméricain de Toronto aux frais de la personne ou du sport.
 - L'accès à l'ICSO peut se poursuivre en attendant le résultat du test de PCR, à condition qu'un résultat négatif au test rapide soit obtenu chaque jour.
- OU**

- Sans un test PCR, l'accès à l'ICSO peut reprendre pour les personnes asymptomatiques sans exposition connue à la COVID-19 dans les 10 jours suivants un voyage international.
- Les personnes doivent continuer de répondre aux exigences quotidiennes relatives aux tests rapides décrites ci-dessus.

Contacts étroits

- Les personnes vaccinées asymptomatiques en contact étroit avec une personne ayant testé positivement à COVID confirmée peuvent avoir accès à l'ICSO à la suite d'un test PCR négatif effectué sept jours après la dernière exposition, si cela peut être fait en privé (impossible à organiser par l'ICSO).
- L'isolation pendant 10 jours après l'exposition est recommandée pour les membres du ménage et pour tous les autres contacts à risque élevé peu importe le statut vaccinal.
- Si les tests ne sont pas disponibles ou ne sont pas terminés, les personnes ne peuvent pas accéder à l'ICSO pendant les 14 jours suivant le contact étroit.
- Les tests PCR pour les contacts étroits ne peuvent pas être organisés par l'intermédiaire de l'ICSO.
- Les contacts étroits doivent être divulgués à sportmedicine@csiontario.ca.

Protocoles de sécurité à l'ICSO

- Tous les visiteurs doivent remplir les formulaires de renonciation annuels avant l'accès aux installations.
- Tous les visiteurs doivent suivre les protocoles de dépistage et fournir une preuve de vaccination et une pièce d'identité lorsqu'ils entrent dans l'établissement.
- Les masques sont obligatoires en tout temps dans l'établissement.
- Une distanciation physique de plus de 3 m est requise en tout temps à l'intérieur de l'ICSO et du Centre sportif panaméricain de Toronto, sauf dans les conditions suivantes :
 - Lorsque vous recevez des services essentiels d'un professionnel de la santé réglementé.
 - Lorsqu'un membre du personnel fournit de l'aide à un athlète (p. ex., aider avec les poids, assister un athlète du parasport), que la rencontre est brève et que l'équipement de protection individuelle approprié est porté.
 - Lorsque vous répondez à un cas d'urgence.
- Tous les visiteurs doivent se présenter à la réception de l'ICSO, et l'ICSO tiendra un registre des visiteurs.
- Tous les visiteurs doivent effectuer un test rapide à l'entrée à l'ICSO.
- L'ICSO limitera en tout temps le nombre de personnes et les déplacements à l'intérieur des installations.
- Tous les visiteurs se laveront 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.
- 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 athlètes peuvent accéder rapidement aux vestiaires et aux douches, et doivent apporter leurs propres serviettes.

Test rapide de la COVID à

l'ICSO

- Les rendez-vous individuels sont réservés en envoyant un courriel à sportmedicine@csiontario.ca, et toutes les personnes doivent s'inscrire avant leur premier rendez-vous de dépistage.
- Les tests rapides seront administrés sous la supervision d'un coordonnateur de dépistage formé, y compris un coordonnateur des tests rapides, le personnel de la réception ou un praticien formé.
- Dépistage quotidien pour toute personne qui accède à l'ICSO lors de sa première entrée de la journée.
- 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.

Entraînement musculaire à l'ICSO

- Les rendez-vous individuels aux heures d'ouverture sont pris en envoyant un courriel à : athleteservices@csiontario.ca, et limité aux athlètes de sports d'hiver admissibles pour le moment.
- Les demandes d'entraînement de groupe doivent être soumises par l'intermédiaire du directeur des solutions de performance (kperry@csiontario.ca) et sont assujetties à la disponibilité et à l'approbation de l'horaire.
- Les athlètes devraient prévoir 15 minutes supplémentaires pour le nettoyage avant et après leur séance.
- Les athlètes doivent porter leur masque pendant leur entraînement dans les aires de préparation physique.
- Les athlètes sont autorisés à se déplacer librement entre l'équipement d'entraînement et peuvent partager des postes, à condition qu'ils maintiennent une distanciation de 2 m en tout temps.
 - Les athlètes ne sont pas autorisés à s'aider avec les poids pour le moment.
- Tout membre du personnel approuvé par l'ONS et l'ICSO qui peut se trouver à moins de 3 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 dispositif de protection des yeux (écran facial ou lunettes de protection).
- Les entraîneurs approuvés en préparation physique feront respecter les protocoles d'une distance sécuritaire.
- Toutes les surfaces à contact élevé doivent être désinfectées après utilisation (p. ex., bancs, barres, etc.).
- En tout temps, le nombre maximal d'athlètes au gymnase ne peut dépasser 24, tout en maintenant un ratio personnel-athlète d'au moins 8:1 et être séparés par une distance de 3 m.

Entraînement en conditionnement à l'ICSO

- Le conditionnement n'est permis que dans la salle K2 (Chambre environnementale), individuellement.
- Les rendez-vous individuels pour un conditionnement sont pris par : athleteservices@csiontario.ca
 - Les demandes de formation environnementale peuvent être présentées par le personnel en sciences du sport de l'ONS et de l'OPS, ou être effectuées moyennant des frais par service.

- Les athlètes ont le droit de retirer leur masque après être entrés dans la salle K2, et doivent remettre leur masque avant de quitter la salle K2.
- Les athlètes doivent essayer tout l'équipement de conditionnement physique disponible avec les lingettes désinfectantes mises à leur disposition avant et après leur séance de conditionnement physique.

Tests physiologiques et physiques à l'ICSO

- Les tests physiologiques et physiques ne sont pas autorisés pendant la phase 16.
- Les demandes de test futures sont traitées à l'adresse : kbmiller@csiontario.ca
- Le praticien doit porter un masque KN95 ou N95 en tout temps pour les tests subséquents et doit également porter une visière, des gants, un sarrau de laboratoire et être protégé par une barrière de plexiglas pour tout test nécessitant un prélèvement de lactate dans le sang ou un contact avec l'athlète.

Services de santé à l'ICSO

- Les demandes de thérapie seront traitées par le thérapeute présent de l'ICSO.
- Les demandes de médecine du sport seront traitées par : sportmedicine@csiontario.ca
- Les évaluations anthropométriques seront effectuées par la nutritionniste de l'équipe de l'ICSO.
- Avant la première séance, les athlètes doivent reconnaître avoir 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>
- Les premiers rendez-vous auront lieu virtuellement pour déterminer si une visite en personne est nécessaire.
- L'athlète doit assister au rendez-vous seul, sauf s'il a besoin d'un aidant 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.
- Le praticien doit porter un masque chirurgical KN95 ou N95 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 participent à une séance de thérapie sur un tapis de course sous-marin Hydroworx n'ont *pas le droit* de retirer leur masque pendant l'exercice.

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).
- 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.

Foire aux questions

Est-il sécuritaire de

Nous respectons ou dépassons 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.

s'entraîner à l'ICSO?

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.

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 de dépistage de la COVID-19 doivent fournir une autorisation médicale de leur médecin d'équipe pour accéder à l'ICSO.

Je suis entièrement vacciné(e), dois-je continuer à faire les tests de dépistage rapides et à porter un masque?

Les vaccins constituent une mesure très importante d'atténuation des risques de graves problèmes de santé et de transmission; toutefois, l'ICSO prend toutes les précautions nécessaires pour réduire au minimum la probabilité d'une transmission de la COVID-19 dans notre environnement.

Avec l'introduction du variant Omicron, nous améliorons davantage nos tests jusqu'à ce que tous les employés et les athlètes soient en mesure de recevoir leur troisième dose de vaccin contre la COVID-19.

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

Veillez envoyer un courriel aux Services aux athlètes à l'adresse (athleteservices@csontario.ca).