

Retour en milieu d'entraînement de l'ICSO (Centre sportif panaméricain de Toronto) – Phase 22

À compter du 1^{er} avril 2022, l'ICSO met à jour les directives relatives aux contacts étroits, aux déplacements, à l'isolement et au retour à la suite d'une infection à la COVID-19. D'autres mesures améliorées demeurent en vigueur, notamment le port du masque (sauf pendant l'entraînement), les tests rapides, la preuve de vaccination et la distanciation de 2 m.

Qui est admissible à l'environnement d'entraînement de l'ICSO durant la phase 22?

- 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 sont autorisés à former ou à offrir du soutien en vertu des protocoles de sécurité de l'ONS et de l'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 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.

Directives relatives aux contacts étroits, aux déplacements, à l'isolement et au retour à la suite d'une infection à la COVID-19

- Les directives suivantes représentent des restrictions renforcées à l'ICSO et ne peuvent pas remplacer les directives fédérales, provinciales, territoriales ou régionales en matière de santé publique qui exigent un niveau de restrictions plus élevé.

Fréquence des tests rapides

- Les athlètes doivent passer des tests rapides de détection d'antigène sur place jusqu'à cinq fois par semaine.
- Des tests rapides pour le personnel et les visiteurs sont requis deux fois par semaine, pendant des jours non consécutifs.
- Tout membre du personnel, athlète ou entraîneur qui a obtenu un résultat positif à un test PCR ou à un test rapide de détection d'antigène peut recommencer à passer des tests rapides 30 jours après avoir obtenu le résultat positif.

Retour à un environnement d'entraînement quotidien après avoir voyagé en transport en commun

- Il existe trois protocoles pour autoriser le retour d'un athlète après un voyage en train ou en avion :
 1. Deux tests RAG autoadministrés (à 24 heures d'intervalle) avant le départ et tous les jours pendant les trois premiers jours à l'arrivée, OU
 2. Un test RAG autoadministré 24 heures avant le départ et tous les jours pour les deux premiers jours à l'arrivée, plus un test PCR le jour trois.
 3. Si aucun test n'est effectué comme mentionné ci-dessus, l'accès à l'ICSO est autorisé 10 jours après l'arrivée du voyageur international et national.
- Une fois que l'un des trois protocoles est satisfait, la fréquence régulière des tests rapides peut reprendre.
- Des tests rapides de détection d'antigène ou PCR peuvent être organisés par l'ICSO (par sportmedicine@csiontario.ca).

- Toute personne qui présente des symptômes après un voyage doit être considérée comme un cas présumé positif à la COVID-19 et suivre le protocole COVID-19 relatif à l'auto-isolement.

Infection à la COVID-19 ou résultat positif

- Après une infection à la COVID-19 ou un résultat de test positif, les personnes pourront retourner à l'ICSO si elles se sentent mieux après 5 jours d'isolement et si elles ont obtenu deux résultats négatifs à un test rapide de détection d'antigènes passés à 24 heures d'intervalle les jours 5 et 6 (retour au jour 6).
- Si les tests ne sont pas disponibles ou ne sont pas effectués, il est interdit d'accéder à l'ICSO pendant 14 jours suivant le contact étroit ou pendant 10 jours après avoir contracté la COVID-19 ou avoir obtenu un résultat positif à un test de dépistage.
- L'infection à la COVID-19 ou les tests positifs doivent être divulgués à sportmedicine@csiontario.ca.

Contact étroit

- Après un contact étroit avec une personne ayant testé positif, l'entrée continue à l'ICSO est permise pour les personnes asymptomatiques, entièrement vaccinées et ayant reçu un rappel (3 doses), OU ayant obtenu un résultat positif au test COVID-19 au cours des 90 derniers jours, qui doivent répondre aux exigences supplémentaires suivantes :
 - Un test RAG quotidien négatif pendant sept jours consécutifs suivant le dernier contact connu.
 - Le masque doit être porté en tout temps pendant l'entraînement.
- Si le port du masque n'est pas possible pour l'entraînement (p. ex., sport de combat, sport aquatique)
 - Isolement pendant cinq jours et deux tests RAG négatifs consécutifs les jours six et sept avant de retourner au camp ou au milieu d'entraînement quotidien le jour sept.
- Les personnes qui ne répondent pas aux critères ci-dessus, ne doivent pas se présenter à l'ICSO pendant au moins 10 jours et peuvent y retourner si elles sont asymptomatiques et qu'elles ont obtenu un résultat négatif à deux tests rapides de détection d'antigène effectués à 24 heures d'intervalle les jours 9 et 10.
- 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'ICSO.
- Les masques sont obligatoires en tout temps à l'ICSO, sauf pendant les entraînements.
- Une distanciation physique de plus de 2 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 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 en entrant à l'ICSO et en sortant.
- 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-19 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, comme un coordonnateur médical, le personnel de la réception ou un praticien formé.
- Fréquence des tests conformes aux « **Directives relatives aux contacts étroits, aux déplacements, à l'isolement et au retour à la suite d'une infection à la COVID-19** ».
- Les personnes qui reçoivent des résultats de tests positifs dans le cadre du programme de tests rapides seront considérées comme positives et doivent immédiatement quitter l'établissement pour s'isoler.

Entraînement musculaire à l'ICSO

- Les rendez-vous individuels aux heures d'ouverture sont pris en envoyant un courriel à : athleteservices@csiontario.ca.
- Les demandes d'entraînement de groupe doivent être soumises par l'intermédiaire du directeur, Solutions de performance (kperry@csiontario.ca) et sont assujetties à la disponibilité et à l'approbation de l'horaire.
- Les athlètes peuvent retirer 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 lorsqu'ils s'entraînent avec les poids pour le moment.
- 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 dispositif de protection des yeux (écran facial ou lunettes de protection).
- Les préparateurs physiques approuvés 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 athlète-membre du personnel d'au moins 8:1 et en restant à une distance de 3 m.

Entraînement en conditionnement à l'ICSO

- L'entraînement en conditionnement est permis au gymnase ou dans la salle K2 (chambre environnementale).
- Les rendez-vous individuels pour l'entraînement en conditionnement sont pris en écrivant à l'adresse : athleteservices@csiontario.ca
 - Les demandes pour l'entraînement environnemental 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 peuvent retirer leur masque pendant l'entraînement en conditionnement
- 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 demandes de test sont traitées à l'adresse : kbmiller@csiontario.ca
- Les athlètes peuvent retirer leur masque pour la partie d'exercice des tests approuvés
- Une distanciation physique de plus de 2 m est requise lors des tests approuvés, sauf dans les conditions suivantes :
 - 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.
- Le praticien doit porter un masque KN95 ou N95 en tout temps pour les tests aérobiques 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>
- 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/se désinfecter les mains avant et après une séance.
- L'athlète doit porter un masque lorsqu'il reçoit des services.

- Le praticien doit porter un masque 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).

Salle d'hydrothérapie (bains chauds et bains froids)

- Les bains chauds et les bains 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. S'ils utilisent le tapis roulant sous-marin Hydroworx, les athlètes sont autorisés à enlever leur masque pendant l'exercice.

Foire aux questions

La province de l'Ontario a levé la plupart des restrictions, y compris l'obligation du port du masque, pourquoi dois-je suivre ces protocoles et porter un masque à l'ICSO?

Il est de la responsabilité de chaque organisation de déterminer les protocoles de sécurité pour leur entreprise respective. L'ICSO croit qu'il est nécessaire de maintenir certaines mesures d'atténuation des risques de contracter la COVID-19 afin de réduire au minimum les risques de transmission dans leur environnement et de protéger les personnes immunovulnérable qui ont accès à l'ICSO.

Est-il sécuritaire de s'entraîner à l'ICSO?

L'ICSO respecte et dépasse les directives des autorités de santé publique fédérales, provinciales et municipales, et tous les protocoles ont été approuvés par le chef de la direction médicale de l'ICSO. Bon nombre de nos protocoles sont conformes aux directives de la santé publique pour les milieux à risque élevé.

À quel moment l'ICSO peut-il lever des restrictions?

L'ICSO respecte et dépasse les directives des autorités de santé publique fédérales, provinciales et municipales, et tous les protocoles ont été approuvés par le chef de la direction médicale de l'ICSO. Nous révisons et ajustons nos protocoles dans une approche échelonnée, et nous prévoyons assouplir les restrictions à condition que les indicateurs clés appuient cette démarche.

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 un test de COVID-19 positif, ont répondu aux exigences en matière d'isolement et sont actuellement asymptomatiques peuvent retourner dans l'environnement d'entraînement après avoir reçu l'autorisation de leur équipe médicale.

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, les tests sont davantage améliorés 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).