



## **Les recommandations de Squash Canada à l'intention des joueurs pour le retour au jeu**

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, Squash Canada émet ses recommandations pour le retour au jeu à l'intention des joueurs, une fois que les clubs et les établissements reprendront du service.

La COVID-19 touche les régions du pays à différents degrés et à différents moments et les stratégies de réouverture varient d'une province à l'autre. Par conséquent, on peut s'attendre à ce que la reprise sécuritaire du squash survienne plus tôt dans certaines villes ou provinces.

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 squash.

Pour contribuer aux efforts de réduction des risques, Squash Canada vous recommande de suivre les directives suivantes.

### **CONNAISSANCE DES RISQUES**

Il convient de reconnaître que la pratique du squash 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 squash, 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 squash demande de longs efforts physiques, ce qui pourrait accroître l'activité respiratoire.
3. Le squash se joue à l'intérieur.
4. Le squash se joue dans un espace fermé et restreint.
5. Le squash est une activité pratiquée par des personnes de tout âge. Ainsi, on trouve des joueurs âgés de 50 et plus, le groupe d'âge jugé le plus à risque par la santé publique du Canada.

En raison de la nature du squash, 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 squash 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.

### AVANT DE JOUER

1. Informez-vous pour savoir si votre ville ou région permet la pratique du squash 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 squash.
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. Squash 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 squash.
6. Un seul parent ou tuteur devrait accompagner un joueur d'âge mineur dans l'établissement de squash.
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 squash, 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 squash. Ramasser à l'aide de la raquette les balles de squash laissées sur le court.

13. La manipulation d'une même balle par différents joueurs durant un match devrait être évitée. Voici trois options possibles pour éviter la manipulation de la balle. Les joueurs ou l'organe directeur devront s'entendre à l'avance sur une option :

i. Chaque joueur (ou duo dans le cas du squash 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.

- OU -

ii. Assouplir la règle selon laquelle un joueur doit lancer la balle dans les airs avec la main pour autoriser un joueur à attraper la balle avec sa raquette pour la lancer ensuite dans les airs pour faire le service.

- OU -

iii. Pour les joueurs juniors qui jouent avec une balle très rebondissante, permettre aux joueurs de faire rebondir la balle avec leur raquette avant de servir.

14. Vaporiser les balles de squash à l'aide d'un désinfectant après chaque séance de squash. Le remplacement régulier des balles est fortement recommandé.

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 squash. 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 porter 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 col pour se couvrir la bouche et le nez, et de tousser et d'éternuer à l'intérieur du chandail.
- 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.
- x. Éviter l'utilisation du matériel commun, comme les raquettes et les lunettes de protection. Les joueurs doivent utiliser l'équipement personnel seulement.
- xi. Prendre des précautions supplémentaires en jouant avec des gants hydrofuges.
- xii. Les lunettes de squash certifiées doivent être portées en tout temps sur le court, même par les joueurs qui ne sont pas habituellement visés par les règlements et les politiques sur le port obligatoire, afin de prévenir la transmission par les gouttelettes.
- 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 squash. 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 squash, et aucune personne à ce jour n'a testé son utilisation. Voici quelques MISES EN GARDE :
    - Jouer au squash 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 squash 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.

Squash 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 « lets ».
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 squash avec les mains. Observer les recommandations concernant l'utilisation de ses propres balles décrites aux points 12 et 13.
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 squash 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 au pied de la plaque de tôle (tin), et de sortir du côté opposé à celui de l'adversaire, comme le font les boxeurs.

### **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.