



MESURES SANITAIRES COVID-19



Svp RAFFRAÎCHIR cette page (ou appuyer sur F5) pour vous assurer d'avoir la dernière version à jour de ce document.

Vous trouverez ici les informations sur les mesures sanitaires mises en place en lien avec la COVID-19.

REPÉREZ VOTRE ACTIVITÉ dans la liste et cliquez pour accéder à la section correspondante.

CAPSULES

COURS

AQUAFORME + NATATION ADULTE

[Tous les cours d'aquaforme et de natation pour adultes](#)

NATATION ENFANT

[Étoile de mer à Junior 3](#)

[Junior 4 à 10](#)

NATATION ADOLESCENT

[Club des jeunes nageurs – Natation adolescent](#)

FORMATION

[Médaille de bronze - Croix de bronze - Sauveteur National –
Moniteur en sécurité aquatique - Premiers soins général](#)

ARTS MARTIAUX

[Karaté enfant](#)

[Aikibudo-Kobudo et Karaté adulte](#)

[Taekwon-do enfant et adulte](#)

CARDIO/DÉTENTE

[Body art - Pilates - Stretching - Strong Nation - Yoga](#)

[Bellyfit - Bootcamp - Circuit muscu. - Fesses de fer - Power cardio
Spinning](#)

DANSE

[Danse hip-hop - Danse rythmique](#)

SPORTS

[Hockey cosom](#)

[Karibou](#)

[Soccer enfant](#)

[Soccer parent-enfant](#)

[Tennis adulte](#)

[Tennis jeunesse](#)

[Tennis parent-enfant](#)



AQUAFORME + NATATION ADULTE

Tous les cours

PASSEPORT VACCINAL

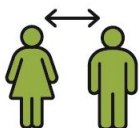


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités, incluant dans les vestiaires et sur le bord de la piscine. Le masque peut être retiré juste avant l'entrée à l'eau et doit être remis immédiatement après la sortie de l'eau.
- Veuillez apporter avec vous sur le bord de la piscine un sac refermable de type *Ziploc* identifié à votre nom pour y ranger votre masque durant votre activité aquatique.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque celui-ci n'a pas son masque.



NATATION ENFANT

Étoile de mer à Junior 3

PASSEPORT VACCINAL

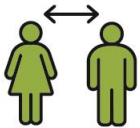


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités, incluant dans les vestiaires et sur le bord de la piscine. Le masque peut être retiré juste avant l'entrée à l'eau et doit être remis immédiatement après la sortie de l'eau.
- Veuillez apporter avec vous sur le bord de la piscine un sac refermable de type *Ziploc* identifié à votre nom pour y ranger votre masque durant votre activité aquatique.
- Cette mesure s'applique également au parent ou à la personne qui accompagne un enfant.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque celui-ci n'a pas son masque.
- La distanciation de 1m entre les participants de différentes bulles familiales doit être respectée autant que possible.



NATATION ENFANT

Niveau Junior 4 à Junior 10

PASSEPORT VACCINAL

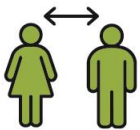


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités, incluant dans les vestiaires et sur le bord de la piscine. Le masque peut être retiré juste avant l'entrée à l'eau et doit être remis immédiatement après la sortie de l'eau.
- Veuillez apporter avec vous sur le bord de la piscine un sac refermable de type *Ziploc* identifié à votre nom pour y ranger votre masque durant votre activité aquatique.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque celui-ci n'a pas son masque.



NATATION ADOLESCENT

Club des jeunes nageurs – Natation adolescent

PASSEPORT VACCINAL

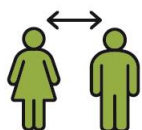


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités, incluant dans les vestiaires et sur le bord de la piscine. Le masque peut être retiré juste avant l'entrée à l'eau et doit être remis immédiatement après la sortie de l'eau.
- Veuillez apporter avec vous sur le bord de la piscine un sac refermable de type *Ziploc* identifié à votre nom pour y ranger votre masque durant votre activité aquatique.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque celui-ci n'a pas son masque.



FORMATION

Médaille de bronze - Croix de bronze - Sauveteur National
Moniteur en sécurité aquatique - Premiers soins général

PASSEPORT VACCINAL

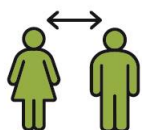


- Le passeport vaccinal n'est pas requis pour les formations en sauvetage et de moniteur.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Il devra être porté en tout temps, selon les instructions de l'instructeur.
- Veuillez apporter avec vous sur le bord de la piscine un sac refermable de type *Ziploc* identifié à votre nom pour y ranger votre masque durant votre activité aquatique (ne s'applique pas au cours PSG).



DISTANCIATION

- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque celui-ci n'a pas son masque.
- Les mesures d'adaptation préconisées par la Société de sauvetage seront mises en place afin de minimiser le nombre de contacts entre les participants. En participant à une formation, le participant est toutefois conscient que des contacts rapprochés auront lieu et sont inévitables.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.
- Prévoir une protection oculaire (lunettes de sécurité ou visière).



ARTS MARTIAUX - ENFANT

Karaté

PASSEPORT VACCINAL

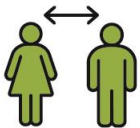


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.
- Le parent ou la personne qui accompagne ou attend un enfant doit également le porter.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.
- La distanciation de 1m entre les participants de différentes bulles familiales doit être respectée autant que possible.
- Les sports de combat sont considérés comme des activités nécessitant des contacts fréquents ou prolongés. Il demeure recommandé de pratiquer ces sports avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



ARTS MARTIAUX - ADULTE

Aikibudo-Kobudo - Karaté

PASSEPORT VACCINAL

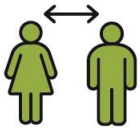


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.
- Les sports de combat sont considérés comme des activités nécessitant des contacts fréquents ou prolongés. Il demeure recommandé de pratiquer ces sports avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



ARTS MARTIAUX – TAEKWON-DO

Enfant et adulte

PASSEPORT



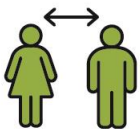
VACCINAL

- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.
- Le parent ou la personne qui accompagne ou attend un enfant doit également le porter.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 1m entre les participants de différentes bulles familiales doit être respectée en tout temps
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



CARDIO/DÉTENTE

Body art - Pilates - Stretching - Strong Nation - Yoga

PASSEPORT



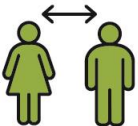
VACCINAL

- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps lorsque.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.
- Vous devez apporter votre propre tapis de yoga.



CARDIO/DÉTENTE

Belly fit - Bootcamp - Circuit musculation - Fesses de fer - Power cardio

PASSEPORT VACCINAL

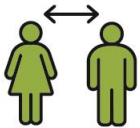


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



CARDIO/DÉTENTE

Spinning

PASSEPORT VACCINAL



- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



DANSE

Danse hip-hop - Danse rythmique - Baladi

PASSEPORT



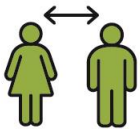
VACCINAL

- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.



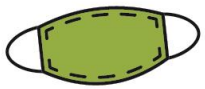
SPORTS

Hockey cosom

PASSEPORT VACCINAL

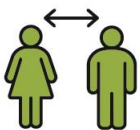


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible sur le banc des joueurs.



ÉQUIPEMENT

- Chaque participant devra nettoyer les équipements utilisés à la fin de l'activité. Du papier et du désinfectant seront mis à votre disposition.



SPORTS

Karibou

PASSEPORT VACCINAL

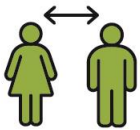


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le parent ou la personne qui accompagne l'enfant doit porter son masque de procédure durant toute la durée de l'activité, puisqu'avec les bébés, il pourrait parfois être difficile de respecter la distanciation avec les autres bulles familiales.



DISTANCIATION

- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



SPORTS

Soccer enfant

PASSEPORT VACCINAL

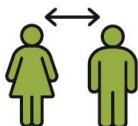


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le parent ou la personne qui accompagne ou attend un enfant doit le porter.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



SPORTS

Soccer parent-enfant

PASSEPORT VACCINAL

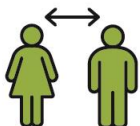


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le parent ou la personne qui accompagne ou attend un enfant doit le porter.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



SPORTS

Tennis adulte

PASSEPORT VACCINAL

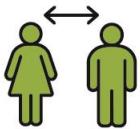


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



SPORTS

Tennis jeunesse

PASSEPORT VACCINAL

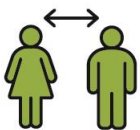


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 1m entre les participants doit être respectée autant que possible.
- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.



SPORTS

Tennis parent-enfant

PASSEPORT VACCINAL

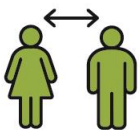


- Selon la santé publique du Québec, le passeport vaccinal n'est plus requis pour accéder à un lieu ou à une activité.



MASQUE

- Le port du masque de procédure (pour les personnes âgées de 10 ans et plus) est obligatoire partout à l'intérieur du Centre d'activités. Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.
- Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)
- Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.



DISTANCIATION

- La distanciation de 2m entre l'instructeur et les participants doit être respectée en tout temps.
- La distanciation de 1m entre les participants de différentes bulles familiales doit être respectée autant que possible.