

Recommandations : activités sportives à pratiquer seul ou en groupe

Votre sport ou activité de prédilection ne figure pas dans cette liste? Tenter d'adapter les présentes lignes directrices à votre situation.

Pour toute question ou préoccupation, veuillez envoyer un courriel à covid19info@gov.yk.ca.

Sports	Recommandations – activités permises
Tir à l'arc	Entraînement complet, dans un champ de tir intérieur ou extérieur, le nombre d'athlètes est limité et la distance physique doit être respectée.
Athlétisme	Entraînement complet. Éviter de courir trop près derrière un autre athlète.
Badminton	Entraînement complet sur le terrain, en simple ou en double.
Baseball/balle molle	Entraînement complet en petits groupes (d'au plus dix athlètes par membre du personnel).
Basketball	Perfectionnement des habiletés sans contact du basketball – passes, lancers, défensive, écran et structure d'équipe (offensive et défensive). Petits groupes (d'au plus dix athlètes par membre du personnel).
Boccia	Une attention particulière doit être portée pour : accroître la fréquence du nettoyage du matériel, respecter la distance physique (dans la mesure du possible) et envisager de retarder la reprise de l'activité sportive.
Boxe	Activités permises sans contact ni partenaire d'entraînement : la « boxe simulée »; l'enseignement des techniques sans contact avec un entraîneur et l'utilisation d'un sac de frappe, d'un ballon de vitesse, de mitaines, de plaquettes, de coussins.
Canot/kayak/ bateau-dragon	Aucun entraînement en équipe à bord d'une même embarcation.
Cricket	Filets – les batteurs font face aux lanceurs. Limiter le nombre de lanceurs par filet. Séances au champ – sans restriction. Aucun échauffement nécessitant un contact inutile entre les personnes. Ne pas frotter la balle de cricket avec de la sueur ou de la salive durant l'entraînement.
Vélo/vélo de montagne	Éviter de suivre de trop près un autre cycliste – maintenir une distance de dix mètres avec le cycliste devant soi. Ne pas former de pelotons de plus de deux personnes.
Football	Exercices : passes, coups de pied, réceptions. Aucun blocage ni accrochage. Petits groupes (d'au plus dix athlètes par membre du personnel).
Golf	Entraînement complet. Maintenir une distance d'au moins deux mètres entre les joueurs.
Gymnastique	Petits groupes seulement – un gymnaste par appareil (y compris la gymnastique rythmique et la trampoline). Désinfecter les surfaces fréquemment touchées conformément aux lignes directrices du fabricant.
Hockey sur glace	Utiliser les installations des gymnases et les patinoires intérieures en petits groupes (tout au plus dix athlètes par membre du personnel). Perfectionnement des habiletés avec une rondelle et sans contact – passes, tirs, défensive et structure d'équipe (offensive et défensive).
Patinage sur glace	Utiliser les installations des gymnases et les patinoires intérieures en petits groupes (tout au plus dix athlètes par membre du personnel). L'enseignement des techniques sans contact avec un entraîneur ou un partenaire.

Sports	Recommandations – activités permises
Arts martiaux	Aucun contact ni combat. Les « combats simulés » sont permis. L'enseignement des techniques sans contact avec un entraîneur et l'utilisation de mitaines, de cibles de frappe et de coussins.
Rugby	Perfectionnement des habiletés avec un ballon et sans contact, coups de pied et passes. Activités qui ne sont pas permises : mêlée ouverte, maul (groupé pénétrant), touche ou mêlée ordonnée, blocage ou accrochage. Petits groupes seulement (pas plus de dix athlètes par membre du personnel).
Tir à la carabine	Entraînement et compétition dans un champ de tir extérieur et sur une ligne de feu à l'intérieur où se trouvent au plus dix personnes, dans le respect des mesures de distance physique.
Planche à roulettes	Entraînement complet en maintenant les mesures de distance physique entre les athlètes.
Soccer	Perfectionnement des habiletés sans contact – passes, tirs, coups de tête. En petits groupes (d'au plus dix athlètes par membre du personnel).
Escalade sportive	Entraînement complet. Utiliser du désinfectant pour les mains avant et après chaque utilisation d'un mur d'escalade ou d'un relais. N'utiliser que de la craie liquide. Nettoyage quotidien de l'équipement au sol, y compris les matelas.
Squash	Entraînement complet sur le terrain – en simple uniquement. Nombre limité de joueurs dans le centre (deux par terrain).
Natation	Suivant l'ouverture des piscines publiques : nombre limité de nageurs dans les piscines municipales, pour respecter les mesures de distance physique.
Tennis/tennis de table	Entraînement complet sur le terrain ou sur place, en simple et en double.
Triathlon	Éviter de suivre de trop près un autre cycliste – maintenir une distance de dix mètres avec le cycliste devant soi. Ne pas former de pelotons de plus de deux personnes. Éviter des pelotons de plus de deux coureurs. Respecter la mesure de en courant. Suivant l'ouverture des piscines publiques, limiter le nombre de nageurs, un athlète par corridor; envisager la possibilité d'avoir un corridor libre entre les nageurs.
Volleyball	Petits groupes (d'au plus dix athlètes par membre du personnel) pour l'enseignement de techniques uniquement. Aucune partie.
Water-polo	Suivant l'ouverture des piscines publiques : autoriser un nombre limité de nageurs et maintenir la distance physique appropriée. Entraînement : natation, lancers (passes et tirs). Activités à ne pas pratiquer : exercices avec contact/exercice en défensive, démêlé.
Haltérophilie	Entraînement complet en autorisant un nombre limité d'athlètes à la fois, pour éviter l'engorgement des lieux.
Sports d'hiver (de plein air)	Les détails concernant l'entraînement sur la neige ou la glace seront confirmés ultérieurement. Entraînement : course/aérobic/agilité (éviter les pelotons de plus de deux coureurs), exercices de résistance et d'équilibre.
Lutte	Enseignement des techniques sans contact. Entraînement : résistance (dans un gymnase), en solo sur matelas (par exemple avec des sacs lestés).