



16 avril 2021

Laval

Aux responsables sanitaires régionaux

**OBJET : Modification de l'avis sur le port du masque**

Bonjour

Pour faire suite aux récentes annonces et modifications des règles sanitaires de la part du gouvernement, veuillez prendre note des précisions suivantes.

*Un couvre-visage doit être porté par toute personne, de 10 ans et plus, en tout temps et pour la durée complète de toute activité de loisir ou de sport, sauf dans les situations suivantes :*

- lorsque les seuls participants à l'activité sont les occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu;
- pour la baignade et les sports nautiques;
- lorsque les personnes sont assises à deux mètres ou séparées par une barrière physique;
- si la distanciation physique de 2M est respectée en tout temps;

Nous recommandons donc à tous de demander aux participants de porter le masque lors de leur arrivée au site de l'activité et pour toute la durée des périodes d'accueil, et de transition, où la distanciation physique est plus difficile à respecter et où les croisements sont fréquents.

Puisque l'activité doit obligatoirement respecter la directive du deux mètres, les participants pourront donc retirer le masque lors de l'activité.

Je vous remercie de votre habituelle collaboration.

**Félix Sauvestre**

Bac. Sc. Kinésiologie, FIIPP INS

Coordonnateur Soccer de Base



**Kinésiologue  
ACCRÉDITÉ(E)**



## Références

1. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/06/12/should-people-wear-a-face-mask-during-exercise-what-should-clinicians-advise/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=OlynI5ZKlBA>
3. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3128-masque-activite-physique>
- 4.

### Practicalities of wearing a face mask during exercise

#### DURING EXERCISE

- Face covering should be comfortable & secure before leaving the house
- Maintain social distance
- Sanitise by taking along travel-sized sanitisers in your pocket
- Existing heart or lung conditions: exercise at a lower intensity than usual while wearing a mask
- Avoid touching your face during exercise
- Take a second mask/buff along during exercise sessions for replacement of the damp one

#### AFTER EXERCISE

- Effective Hand Hygiene**  
when you return home after exercise
- Remove the Mask Correctly**  
after exercise by untying it from behind. Avoid touching the front area of the mask, particularly the inner layer
- Wash Your Mask/Buff Regularly**  
preferably iron it dry and do not re-use masks designed for single use

### TAKE NOTE

do not exercise with febrile illness