



13 avril 2021

Laval

Aux responsables sanitaires régionaux

**OBJET : Avis sur le port du masque pendant l'activité**

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 à laquelle participent des occupants de plus d'une résidence privée ou de ce qui en tient lieu, sauf pour la baignade et les sports nautiques*

Si les participants sont assis, à deux mètres les uns des autres, ils peuvent retirer le couvre visage.

Nous vous rappelons que les participants qui ne portent pas le masque s'exposent à des amendes.

Afin de répondre à quelques interrogations :

- Oui, il sera difficile au début, pour les participants, de bien respirer lors des activités d'intensité modérée à élevée. Cependant, comme pour l'entraînement en altitude, les participants s'habitueront et après un entraînement progressif, ils seront plus à l'aise.
- Non, le masque n'est pas nocif pour la santé lorsqu'il est porté pendant les activités physiques.
- Si les participants ont des difficultés à reprendre leur souffle, il est recommandé, à votre choix, de leur donner des pauses plus fréquentes afin qu'ils puissent retirer leur masque pour quelques instants ou, de diminuer l'intensité de l'entraînement.

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