

# Le Gouvernement du Québec réitère l'importance d'être physiquement actif.

Nous invitons la population à adapter leur pratique d'activités physiques, de loisirs et de sport en fonction de leur zone.

Palier d'alerte régional en vigueur >	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3	PALIER 4: DÉFI 28 JOURS (du 8 au 28 octobre inclusivement)
Déplacements inter-régions	Autorisés		Non-recommandés en provenance ou en direction d'une zone orange	Non-recommandés en provenance ou en direction d'une zone rouge
Activités organisées dans un lieu public (zone verte, jaune et orange seulement)	<p><b>EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 250 personnes, incluant les participants, le personnel d'encadrement et les spectateurs par plateau</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 50 personnes par plateau, incluant les participants et le personnel d'encadrement */**</li> <li>1 accompagnateur/spectateur par participant jusqu'à un maximum de 50</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de 25 personnes par plateau, incluant les participants et le personnel d'encadrement */**</li> <li>1 accompagnateur/spectateur par participant jusqu'à un maximum de 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune activité organisée n'est permise pour toutes les activités physiques, sportives ou de loisir.</li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits. ****</li> <li>Les centres de conditionnement physique doivent demeurer fermés en zone rouge.</li> </ul>
Sport-études / concentrations en sport et activités inter-scolaires et parascolaires		<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux groupes stables sont autorisés en plus du groupe-classe stable.***</li> <li>Les activités parascolaires et les programmes pédagogiques particuliers pourront reprendre, la plupart du temps, lorsque le palier reviendra au orange, au jaune ou au vert.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un seul groupe classe stable autorisé.***</li> <li>Le Sport-études et les concentrations sont autorisés, en pratique organisée ou en entraînement seulement, tout en respectant l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes.</li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Aucune activité parascolaire ou interscolaire ne sont permises.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits. ****</li> </ul>
Activités en pratique libre dans un lieu public	<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires selon la capacité d'accueil du site</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil, jusqu'à un maximum de 50 personnes par plateau</li> </ul>		<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires selon la capacité d'accueil du site</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacité déterminée par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil, jusqu'à un maximum de 25 personnes par plateau</li> </ul>	<p><b>EXTÉRIEUR OUVERT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits. ****</li> </ul> <p><b>EXTÉRIEUR FERMÉ ET INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les vestiaires doivent demeurer fermés.</li> <li>Les exercices s'effectuant en groupe sont interdits. Seules les activités réalisées en pratique libre, seul ou en dyade, sont permises.</li> <li>Les compétitions, les parties et les spectateurs sont interdits. ****</li> <li>Les centres de conditionnement physique doivent demeurer fermés en zone rouge.</li> </ul>

**\*Sports et loisirs collectifs (en compétition/partie) :**

2 équipes peuvent être présentes par plateau, incluant le personnel d'encadrement.  
Le nombre maximal de participants requis pour qu'une partie puisse avoir lieu est édicté par la fédération sportive ou l'organisme national de loisir.  
Le nombre de personnes présentes ne devraient idéalement pas dépasser la capacité permise.  
Il est souhaité que tous les efforts soient mis en œuvre pour ne pas dépasser la capacité maximale permise.

**\*\*Sports et loisirs individuels :**

Il est possible de fractionner un événement en plusieurs départs et arrivées distincts de sorte que la capacité maximale de personnes présentes au même endroit et au même moment soit respectée en tout temps, et ainsi permettre aux participants de quitter le site avant le prochain départ.

**\*\*\*Groupe-classe stable :**

Le nombre de participants peut dépasser 25 lorsque le nombre de jeunes dans la classe est plus grand.  
Autrement, un groupe-stable supplémentaire peut être créé, à la condition de maintenir une distanciation de deux mètres entre les élèves de groupes-classes stables différents, en tout temps et d'observer rigoureusement les règles sanitaires.

**\*\*\*\*Spectateurs :**

En zone rouge, les spectateurs ne sont pas autorisés. Toutefois, tout en réduisant le nombre de personnes au minimum, il peut être possible d'autoriser un accompagnateur lorsque celui-ci le nécessite (ex. le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne avec un handicap).

**PRÉCISION**

**Transport par navette de personnes (en dehors du milieu scolaire)**

Idéalement, une distance minimale de deux mètres devrait être maintenue entre les passagers. Toutefois dans la mesure où l'ensemble des passagers portent un masque de procédure, il est possible de permettre une occupation de 50 % de la capacité du véhicule/navette maximum.  
Soulignons que le conducteur devra porter un masque de procédure ainsi qu'une protection oculaire.  
Les fenêtres devront être ouvertes et la ventilation ne pas être en mode recirculation d'air intérieur.

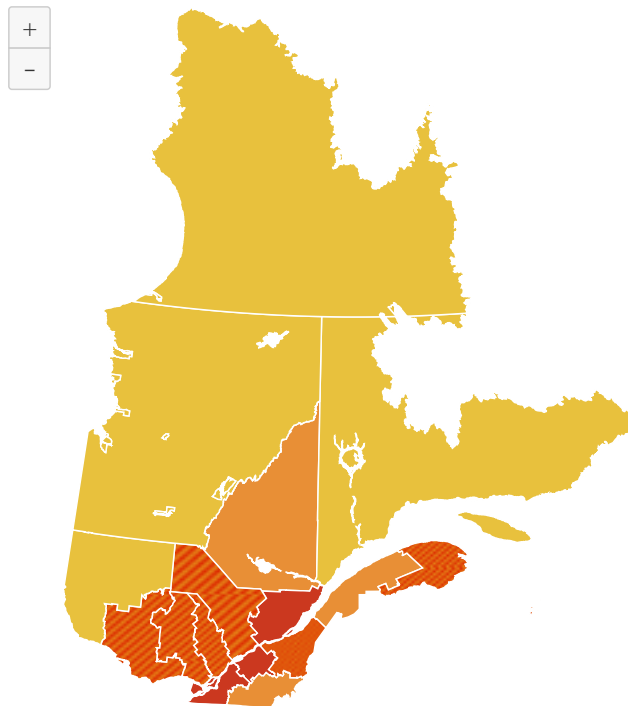
**DÉFINITIONS**

**Plateau :** Plateau d'activité et site sportif dont les entrées et sorties sont distinctes et leurs accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de tennis, etc.). Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois, en respect du maximum de personnes.  
**Capacité d'accueil de complexe sportif :** Déterminée par les gestionnaires de site, jusqu'au maximum permis et permettant de respecter les règles de distanciation en vigueur.  
**Exemples de lieux publics extérieurs ouverts :** parcs, sentiers linéaires, plan d'eau, etc.  
**Exemples de lieux publics extérieurs fermés :** patinoires, piscines, aires de jeu, terrain de soccer municipal, etc.  
**Exemples de lieux publics intérieurs :** salon de quilles, salon de billard, patinage libre en aréna, bain libre en piscine, escalade intérieur, etc.  
**Personnel d'encadrement :** Toute personne, bénévole ou employé, jouant un rôle d'encadrement en loisir et sport (officiel/arbitre, entraîneur, animateur, guide, surveillant).

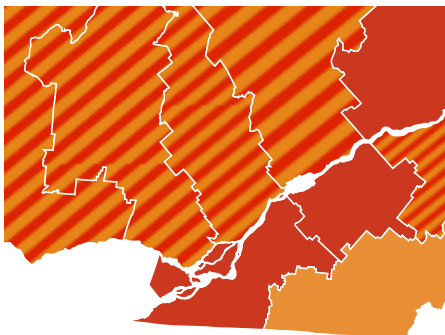
## Carte des paliers d'alerte de COVID-19 par région

Plusieurs régions du Québec présentent un niveau critique de propagation de la COVID-19. Des mesures plus restrictives et ciblées ont été mises en place pour freiner la propagation et éviter un reconfinement. Informez-vous sur le [niveau d'alerte dans votre région](#) et sur les mesures de protection mise en place. On doit réagir maintenant.

### Ensemble du Québec



### Montréal et environs



Palier 2 – Préalerte

Palier 3 – Alerte

Palier 3 – Alerte avec exceptions pour certains territoires

Palier 4 – Alerte maximale

## Mesures en vigueur

### Régions

#### sociosanitaires Niveau d'alerte

---

Bas-Saint-Laurent

[Palier 3 – Alerte, mesures en vigueur](#)

---

Saguenay-Lac-Saint-Jean

[Palier 3 – Alerte, mesures en vigueur](#)

---

Capitale-Nationale

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#)

Pour la MRC de Portneuf, la plupart des mesures entreront en vigueur le dimanche 11 octobre, notamment la fermeture des restaurants et des bars. Toutefois, certaines mesures, telles que celles concernant les milieux scolaire et sportif, entreront en vigueur le mercredi 14 octobre.

---

Mauricie

[Palier 3 – Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

– Ville de Trois-Rivières

Pour la ville de Trois-Rivières, la plupart des mesures entreront en vigueur le dimanche 11 octobre, notamment la fermeture des restaurants et des bars. Toutefois, certaines mesures, telles que celles concernant les milieux scolaire et sportif, entreront en vigueur le mercredi 14 octobre.

---

Centre-du-Québec

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#)

Pour les MRC de Bécancour, MRC de Drummond et MRC de Nicolet-Yamaska, la plupart des mesures entreront en vigueur le dimanche 11 octobre, notamment la fermeture des restaurants et des bars. Toutefois, certaines mesures, telles que celles concernant les milieux scolaire et sportif, entreront en vigueur le mercredi 14 octobre.

---

Estrie

[Palier 3 – Alerte, mesures en vigueur](#)

---

Montréal

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#)

---

Posez vos questions

Outaouais [Palier 3 - Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 - Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

- Ville de Gatineau
- MRC des Collines-de-l'Outaouais

Pour ces secteurs, la plupart des mesures entreront en vigueur le dimanche 11 octobre, notamment la fermeture des restaurants et des bars. Toutefois, certaines mesures, notamment celles concernant les milieux scolaire et sportif, entreront en vigueur le jeudi 15 octobre.

---

Abitibi-  
Témiscamingue [Palier 2 - Préalerte, mesures en vigueur](#)

---

Côte-Nord [Palier 2 - Préalerte, mesures en vigueur](#)

---

Nord-du-  
Québec [Palier 2 - Préalerte, mesures en vigueur](#)

---

Gaspésie-Îles-  
de-la-Madeleine [Palier 3 - Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 - Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

- la municipalité de Carleton-sur-Mer
  - la municipalité de Maria
  - la municipalité de Nouvelle
-

Chaudière-  
Appalaches

[Palier 3 – Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

- MRC des Appalaches
- MRC de Beauce-Sartigan
- MRC de Bellechasse
- MRC de Lotbinière
- MRC de La Nouvelle-Beauce
- MRC de Robert-Cliche
- Ville de Lévis

---

Laval

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#)

---

Lanaudière

[Palier 3 - Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

- MRC de L'Assomption (pour les territoires faisant partie de la [Communauté métropolitaine de Montréal \(CMM\)](#) (<https://cmm.qc.ca/a-propos/territoires-et-municipalites/>) uniquement.)
- MRC des Moulins

Laurentides [Palier 3 - Alerte, mesures en vigueur](#)

**Exceptions :**

[Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#) pour les territoires suivants :

- MRC de Deux-Montagnes (pour les territoires faisant partie de la [Communauté métropolitaine de Montréal \(CMM\)](#) (<https://cmm.qc.ca/a-propos/territoires-et-municipalites/>) uniquement.)
- MRC de La Rivière-du-Nord
- MRC de Thérèse-De Blainville
- Ville de Mirabel

---

Montérégie [Palier 4 – Alerte maximale, mesures en vigueur](#)

---

Nunavik [Palier 2 – Préalerte, mesures en vigueur](#)

---

Terres-Cries-de-la-Baie-James [Palier 2 – Préalerte, mesures en vigueur](#)

Pour connaître l'historique du niveau d'alerte par région, consultez le document [Aperçu du système appliqué à la situation des dernières semaines](#) (PDF 106 Ko) ([https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/20-210-paliers-regions.pdf?1602187334](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/20-210-paliers-regions.pdf?1602187334)).

## À consulter aussi

---

[Système d'alertes régionales et d'intervention graduelle \(COVID-19\)](#)

---

Dernière mise à jour : 13 octobre 2020

## Avis

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'une ressource professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, consultez une ressource professionnelle.

