

# ACTIVITÉS PERMISES

## À COMPTER DU 20 MAI

**CORONAVIRUS  
(COVID-19)**

**POUR MINIMISER LES RISQUES DE CONTAGION, LES ACTIVITÉS REPRENDRONT DANS LE RESPECT DES RECOMMANDATIONS DES AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE.**

### Activités de loisir en pratique libre non organisée

- › Course à pied
- › Plongée sous-marine, apnée sportive extérieure
- › Randonnée pédestre
- › Canot et kayak d'eau vive et d'eau calme
- › Kitesurf
- › Planche à pagaie
- › Surf
- › Escalade de rocher
- › Randonnée à cheval extérieure
- › Pêche à la journée

### Activités sportives récréatives individuelles ou à deux, sans contact physique, en pratique libre, lieu de pratique extérieur, sans accès ou accès minimal au bloc sanitaire

- › Athlétisme (épreuves de course et de lancer qui se déroulent à l'extérieur)
- › Aviron (embarcation simple seulement)
- › Canoë et kayak de vitesse (embarcation simple seulement)
- › Activités de cyclisme extérieures
- › Golf
- › Kayak de mer
- › Natation en eau libre (lacs)
- › Patin à roulettes sur route et sur piste
- › Ski à roulettes
- › Tennis en simple et à l'extérieur
- › Triathlon (natation en eau libre seulement)
- › Voile (embarcation simple seulement)

[Québec.ca/relance](https://quebec.ca/relance)