



# GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU SPORT AU QUÉBEC

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

SPÉCIFIQUE AU PLONGEON

Préparé par Plongeon Québec,  
*en collaboration avec les partenaires du VCUA*

19 juin 2020 (Version 2)





# TABLES DES MATIÈRES

Table des matières .....	2
Avertissement .....	3
Introduction .....	4
Chaîne décisionnelle .....	5
Principes de base et faits directeurs .....	6
Mesures d'hygiène qui dirigent les principes .....	7
La COVID-19 : Quels sont les symptômes? .....	8
Étapes de retour au plongeon .....	9
Description détaillée des étapes .....	10
Niveaux par étape.....	11
Ratios d'entraînement par étape .....	12
Conditions requises par étape .....	13
Entraînements par étape .....	14
Consignes et responsabilités .....	15
Recommandations pour les clubs.....	20
Assurances .....	21
Documents de référence .....	22
FAQ .....	23



# AVERTISSEMENT

Plongeon Québec a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour provenant de sources tierces, notamment les autorités de la Santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement à mesure que la situation évolue et que de nouvelles informations sont disponibles. Ce document a pour but de fournir des informations et des conseils quant aux meilleures pratiques basées sur les informations actuelles. Il incombe toutefois à chaque organisation d'évaluer les risques dans son environnement particulier et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour minimiser ces risques, tout en suivant les conseils et les instructions des fédérations et des autorités de Santé publique et gouvernementales provinciales. En outre, il incombe à chaque individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et de déterminer le résultat de ses décisions et de ses actions.

Les objectifs de ce guide sont de :

- Permettre à nos membres de reprendre progressivement leurs activités ;
- Renseigner nos clubs des niveaux décisionnels de chacun des acteurs ;
- S'assurer de faire vivre des expériences sécuritaires mettant en confiance la population québécoise à la reprise des activités sportives.

# INTRODUCTION

## RELANCE PROGRESSIVE

Depuis le 20 mai 2020, la Ministre Isabelle Charest annonce progressivement le déconfinement sportif. Cette reprise graduelle est une bonne nouvelle puisque la pratique sportive contribue à la santé et au bien-être de la communauté. Il est important qu'elle puisse se dérouler dans un environnement encadré et sécuritaire. Des conditions strictes s'appliquent et la Santé publique doit rester la priorité en tout temps.

Le contexte entourant la pandémie de la COVID-19 amène à repenser tous les domaines d'activités en société dont le sport. Depuis plusieurs semaines déjà, Plongeon Québec travaille activement avec plusieurs partenaires du milieu sportif et aquatique afin de préparer cette reprise des activités en période de pandémie. Les partenaires de la Vision Concertée de l'Univers Aquatique (VCUA) se sont unis pour offrir des guides de relance similaires pour faciliter le retour sécuritaire à l'eau. L'ensemble des guides de la relance pour le milieu aquatique seront disponibles sur le site de l'Association des responsables aquatiques du Québec, ainsi que sur le site web de Plongeon Québec.

Consultez régulièrement ce document pour connaître les nouveautés. Son contenu est évolutif et peut être modifié en tout temps selon les nouvelles directives de la Santé publique.

Plongeon Québec souhaite remercier les membres de son comité de relance pour la pertinence de leurs recommandations ainsi que la qualité de leurs travaux. Il est à noter que ce document couvre les activités d'entraînement seulement. Les consignes qui ont rapport aux compétitions seront préparées ultérieurement.



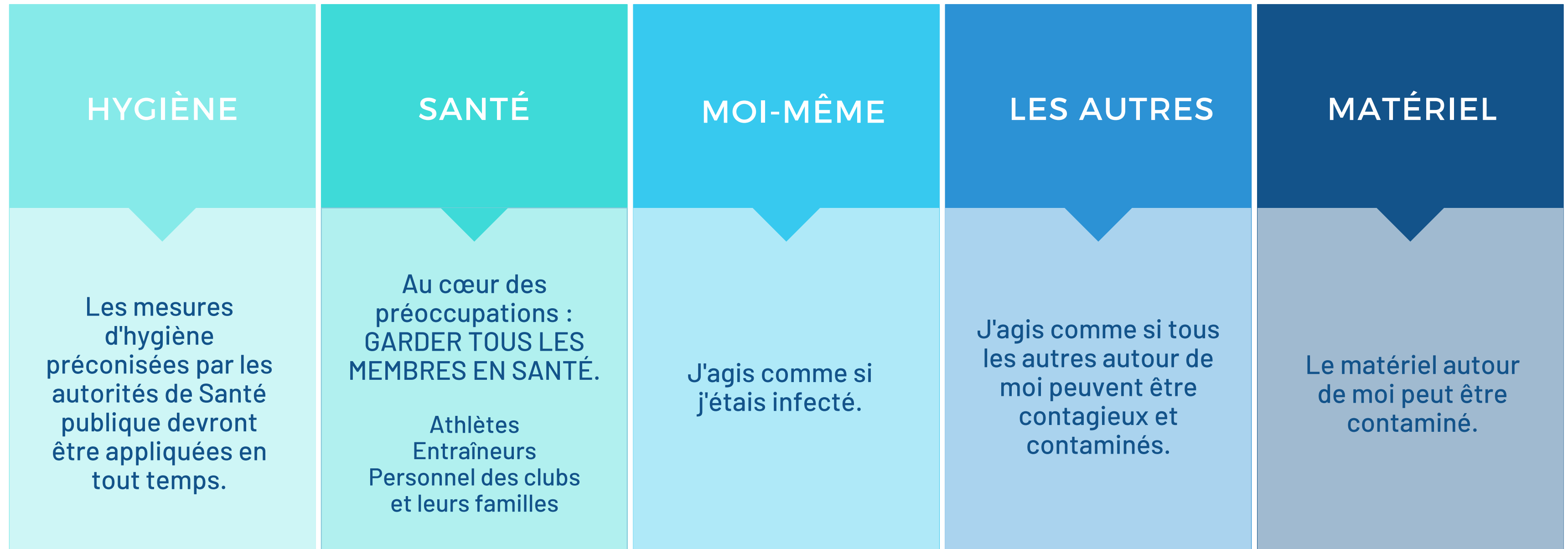


# CHAÎNE DÉCISIONNELLE

Plusieurs organisations rencontreront des défis organisationnels et de disponibilité des ressources humaines, financières et matérielles. Il est donc possible que les calendriers d'ouverture des installations ou des organisations ne se réalisent pas au même moment à travers la province. Il faut donc s'adapter à la nouvelle réalité. Chaque organisation a la responsabilité d'évaluer ses capacités dans ce nouveau contexte hors du commun. Le tableau suivant décrit sommairement le mandat des différents acteurs :



# PRINCIPES DE BASE ET FAITS DIRECTEURS



# MESURES D'HYGIÈNE QUI DIRIGENT LES PRINCIPES



Afin de tenter d'atténuer les risques liés à la COVID-19, voici les mesures d'hygiène à suivre :



ÉVITEZ LES CONTACTS  
AVEC DES PERSONNES  
INFECTÉS



LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT  
OU DÉSINFECTEZ-VOUS LES MAINS AVEC  
UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ  
DANS VOTRE COUDE



DÉSINFECTEZ LES  
SURFACES ET OBJETS  
RÉGULIÈREMENT UTILISÉS



ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIEL  
COMME LES BOUTEILLES



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE  
DISTANCE D'AU MOINS 2  
MÈTRES AVEC LES AUTRES



POUR LES JEUNES DE 16 ANS ET MOINS,  
VEUILLEZ GARDER EN TOUT TEMPS  
UNE DISTANCE D'AU MOINS 1 MÈTRE



ISOLEZ-VOUS EN CAS  
D'APPARITION DE  
SYMPTÔMES

# LA COVID-19 : QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Si je présente des SYMPTÔMES de la COVID-19 :



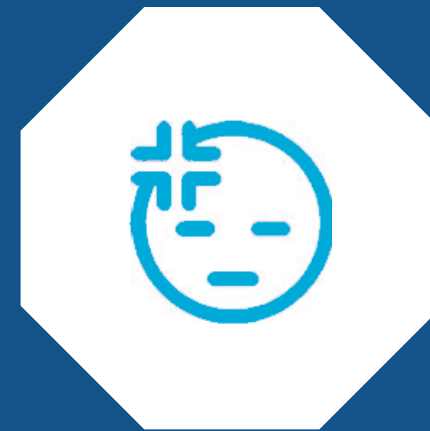
FIÈVRE



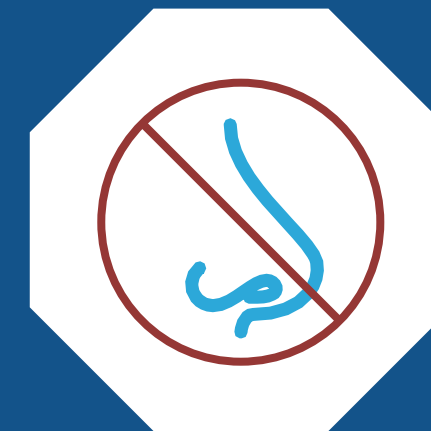
TOUX



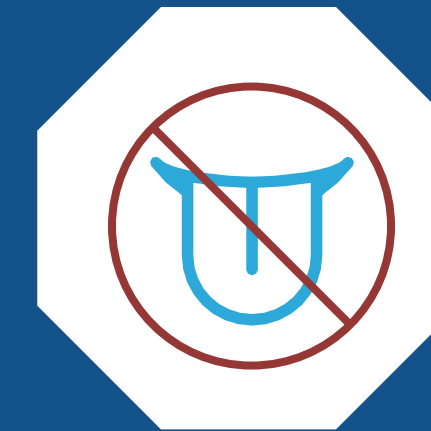
DIFFICULTÉS  
RESPIRATOIRES



FATIGUE  
IMPORTANTE



ANOSMIE  
(PERTE DE L'ODORAT)



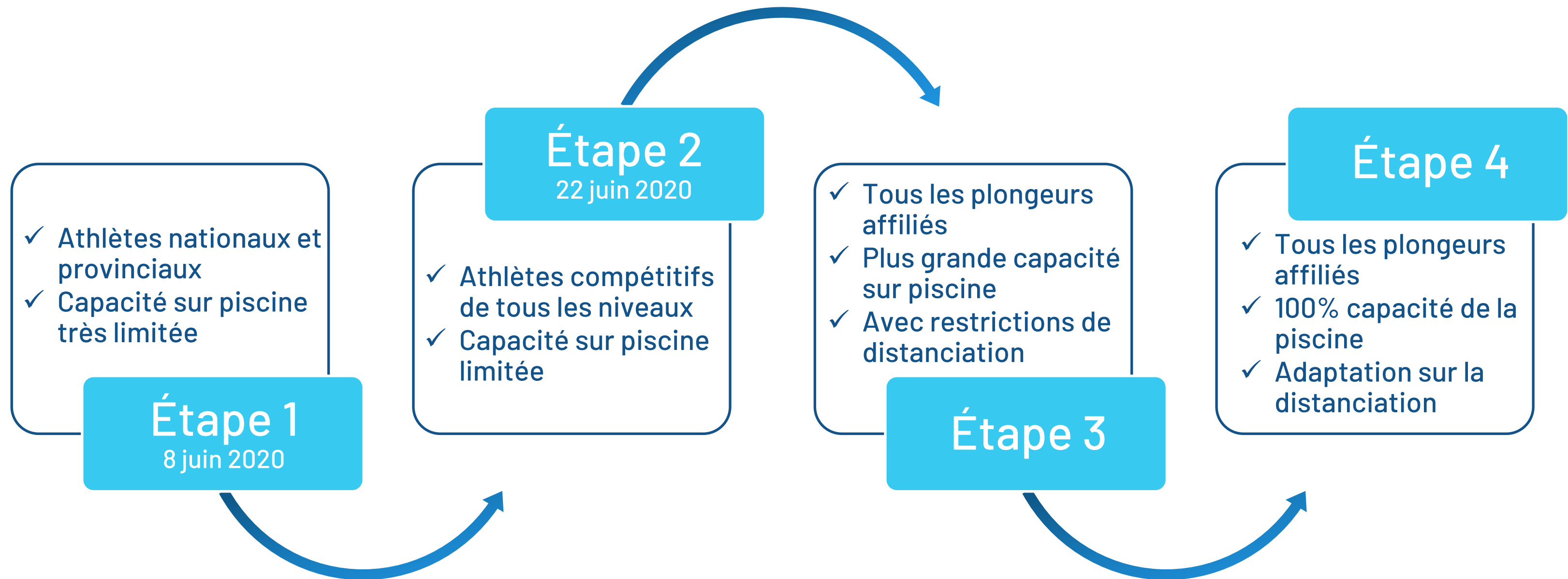
AGUEUSIE  
(PERTE DE GOÛT)

OU si j'ai été en contact avec une personne ayant été déclarée positive à la COVID-19

**Je ne participe **pas** aux entraînements et  
je demeure à la maison.**



# ÉTAPES DE RETOUR AU PLONGEON





# DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ÉTAPES

*Nous comptons sur la collaboration de toute la communauté  
pour respecter chacune des étapes proposées.*



# NIVEAUX PAR ÉTAPE

LÉGENDE DES COULEURS : Vert : admis | Jaune : admis avec condition | Rouge : non-admis

⇒ Les personnes qui font parties des populations dites vulnérables (maladies chroniques, asthme sévère, etc.) devraient s'abstenir.

## Athlètes

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
National	National	National	National
Provincial Junior et Senior	Provincial Junior et Senior	Provincial Junior et Senior	Provincial Junior et Senior
Provincial Espoir *	Provincial Espoir	Provincial Espoir	Provincial Espoir
Régional compétitif	Régional compétitif	Régional compétitif	Régional compétitif
Maîtres	Maîtres	Maîtres	Maîtres
Récréatif & Plouf!	Récréatif & Plouf!	Récréatif & Plouf!	Récréatif & Plouf!

\* Applicable uniquement pour les clubs qui ne comblent pas les ratios maximum pour leurs athlètes nationaux et provinciaux.

## Entraîneurs

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
Compétition-Développement formé et plus	Compétition-Développement formé et plus	Compétition-Développement formé et plus	Compétition-Développement formé et plus
Compétition-Introduction certifié*	Compétition-Introduction certifié	Compétition-Introduction formé et plus	Compétition-Introduction formé et plus
Instructeur	Instructeur	Instructeur	Instructeur
Animateur	Animateur	Animateur	Animateur

\* Applicable uniquement pour les clubs qui n'ont pas d'entraîneurs Compétition-Développement.

# RATIOS D'ENTRAÎNEMENT PAR ÉTAPE

L'objectif de ces ratios est d'établir un maximum. L'idéal serait de ne pas atteindre ces limites.

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
<b>Nombre d'entraîneurs</b>	1 entraîneur par bord de piscine, Maximum 2	1 entraîneur par bord de piscine, Maximum 3	1 entraîneur par bord de piscine, Maximum 4
<b>Aires d'échauffement</b>	1 groupe par aire d'échauffement disponible, Maximum 2	1 groupe par aire d'échauffement disponible, Maximum 3	1 groupe par aire d'échauffement disponible, Maximum 4
<b>Athlètes par groupe</b>	Maximum 8 athlètes par entraîneur, en tout temps	Maximum 8 athlètes par entraîneur, en tout temps	Maximum 8 athlètes par entraîneur, en tout temps, 6 par instructeur
<b>Grandes installations (4 tremplins / plateformes ou plus)</b>	Maximum 2 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)	Maximum 3 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)	Maximum 4 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)
<b>Petites installations (1, 2 ou 3 tremplins / plateformes)</b>	Maximum 3 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)	Maximum 4 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)	Maximum 4 athlètes par tremplin (pour calculer la capacité totale)

⇒ La limite du nombre d'entraîneurs et d'athlètes permet de calculer le nombre total permis sur la piscine. Les entraîneurs peuvent être du même côté de la piscine, en autant que la distanciation de 2 mètres soit respectée.

**IMPORTANT :** En raison de spécificités propres à chaque piscine, les propriétaires des installations sportives pourraient modifier le nombre maximum de personnes à la baisse.



# CONDITIONS REQUISES PAR ÉTAPE

	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
<b>Distanciation</b>	Sport individuel avec distanciation permis	→		Contrainte de distanciation levée ou adaptation des programmes récréatifs
<b>Contexte de pratique</b>	Entraînement supervisé permis	→		
<b>Lieu de Pratique</b>	Piscines intérieures* sans ou avec utilisation de bloc sanitaire	Piscines intérieures* avec utilisation de bloc sanitaire	→	
	Piscines extérieures* sans ou avec utilisation de bloc sanitaire	Piscines extérieures* avec utilisation de bloc sanitaire	→	
<b>Équipement personnel</b>	Équipement personnel permis (tapis, poids, etc.) seulement	Prêt de matériel permis seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur	→	
<b>Équipement fixe partagé</b>	Aucun équipement partagé (trampoline, ceinture, tremplin à sec, etc.)	Équipement fixe partagé permis seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur (tremplin à sec et ceinture)	→	

\* Les installations de plongeon doivent respecter les normes de sécurité de Plongeon Québec.

# ENTRAÎNEMENTS PAR ÉTAPE

LÉGENDE DES COULEURS : Vert : admis | Jaune : admis avec condition | Rouge : non-admis

	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
Non permis	Trampoline	Trampoline *	Trampoline *	
	Assistance manuelle à sec		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seulement si le lavage avec une machine à vapeur à sec à une température de 100°C pendant 1 minute est possible entre chaque utilisateur. <a href="#">Cliquez ICI</a> pour la référence.</li> </ul>	
	Assistance manuelle dans l'eau	Assistance manuelle à l'eau		
	Tremplin à sec et ceinture			
Permis	Activation au sol sur une <b>surface individualisée</b> (serviette, tapis de yoga, etc.)	Activation au sol sur une <b>surface individualisée</b> (serviette, tapis de yoga, etc.)	Activation au sol sur une <b>surface individualisée</b> (serviette, tapis de yoga, etc.)	Retour à la normale Les détails sur une <b>nouvelle normalité</b> à déterminer
		Prêt de matériel seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur	Prêt de matériel seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur	Prêt de matériel permis
		Tremplin à sec avec lavage des mains avant et après et désinfection du matelas entre chaque participant	Tremplin à sec avec lavage de mains avant et après et désinfection du matelas entre chaque participant	Tremplin à sec permis
		Ceinture sur tremplin à sec ou à l'eau avec lavage des mains avant et après et désinfection de la ceinture et du matelas entre chaque participant. L'entraîneur doit porter un <b>couvre-visage</b> si celui-ci ne peut pas respecter le 2 mètres avec son athlète.	Ceinture sur tremplin à sec ou à l'eau avec lavage de mains avant et après et désinfection de la ceinture et du matelas entre chaque participant	Ceinture sur tremplin à sec permis
		Assistance manuelle à sec L'entraîneur a un couvre-visage et lavage des mains entre chaque participant	Assistance manuelle dans l'eau ou à sec : • L'entraîneur doit porter un couvre-visage avec lavage des mains entre chaque participant	Assistance manuelle possible
				Trampoline avec ou sans ceinture
	Exercices personnels (physio, FMS, etc.) et la flexibilité à la maison	Exercices personnels (physio, FMS, etc.) et la flexibilité à la maison	Exercices personnels et flexibilité de fin de session peuvent être faits sur place, avec les règles mentionnées pour l'échauffement	

À noter que l'utilisation de tous les trempins et tours à l'eau sont permis à toutes les étapes si accessibles.

Les programmes récréatifs pourraient avoir à être revus pour assurer une distanciation acceptable, selon les règles définies par la Santé publique.

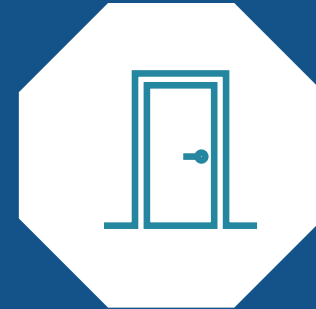


---

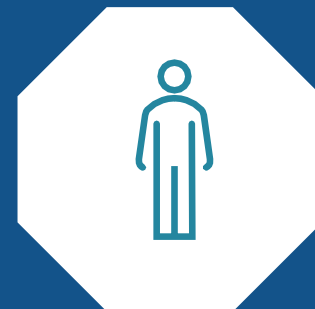
# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS

POUR UN RETOUR SÉCURITAIRE  
À L'ENTRAÎNEMENT

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : CLUBS



ENTREPOSEZ SUR PLACE LE MATÉRIEL DES ATHLÈTES POUR ÉVITER LES ALLERS-RETOUR (ESPACE HERMÉTIQUE)



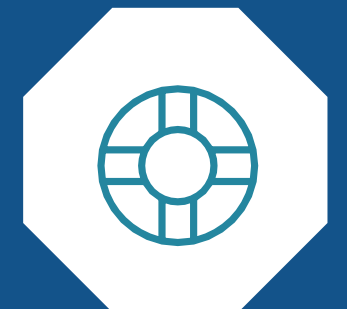
UNE PERSONNE-RESSOURCE EST IDENTIFIÉE DANS LE CLUB POUR REMPLIR LES AUTORISATIONS



TENEZ UN REGISTRE DÉTAILLÉ DES PRÉSENCES À CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (DOIT ÊTRE DISPONIBLE POUR LES AUTORITÉS)



SUIVEZ LES DIRECTIVES DES PROPRIÉTAIRES DES INSTALLATIONS SPORTIVES



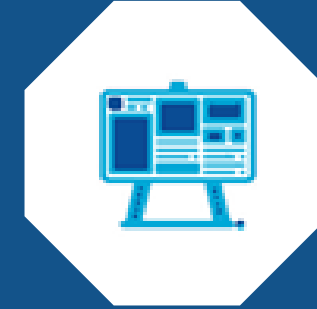
PRÉVOYEZ LA MISE À JOUR DE LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS EN LIEN AVEC LA COVID-19 QUI ONT UN BREVET DE SAUVETAGE



LES RÈGLES SONT COMMUNIQUÉES À TOUS LES INTERVENANTS



UNE STATION DE LAVAGE DES MAINS OU UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE EST DISPONIBLE SUR LE SITE D'ACTIVITÉ



LES RÈGLES D'HYGIÈNE SONT CLAIEMENT VISIBLES SUR LE SITE D'ACTIVITÉ



IDENTIFIEZ ET FORMEZ DES SUPERVISEURS POUR L'APPLICATION DES RÈGLES



ASSUREZ-VOUS D'INFORMER LES SUPERVISEURS DE POSER LA SÉRIE DE QUESTIONS LIÉE À LA COVID-19 (SYMPTÔMES) À CHAQUE PERSONNE



AJUSTEZ VOTRE PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAUP) DU CLUB EN CONSÉQUENCE



TROUSSE DE PREMIERS SOINS DISPONIBLE SUR LES LIEUX



UN COULOIR DE CIRCULATION EST CLAIEMENT IDENTIFIÉ



PRÉVOYEZ UNE SÉANCE D'INFORMATION POUR VOS EMPLOYÉS À PROPOS DES RISQUES LIÉS À LA COVID-19 ET AUX NOUVELLES MESURES DE PRÉVENTION SELON LA CNESST



# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : ENTRAÎNEURS



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT ÉTROIT AVEC QUELQU'UN QUI À DES SYMPTÔMES OU QUI EST POSITIF À LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLES ET MESURES D'HYGIÈNE ÉTABLIES PAR L'INSTALLATION SPORTIVE



UTILISEZ DES MOYENS DE MARQUAGE POUR DISTANCER VOS ATHLÈTES (EX. CÔNES OU CERCEAUX AU SOL)



DÉFINISSEZ UN ESPACE D'ÉCHAUFFEMENT UNIQUE POUR CHAQUE ATHLÈTE



ENLEVEZ VOS VÊTEMENTS ET SOULIERS À L'EXTÉRIEUR AVANT D'ENTRER À LA PISCINE ET RANGER-LES DANS UN SAC HERMÉTIQUE



PORTEZ UN COUVRE-VISAGE LORSQUE LE 2 MÈTRES DE DISTANCIATION NE PEUT ÊTRE RESPECTÉ



ASSUREZ-VOUS QUE VOS GROUPES RESPECTENT LES RATIOS RECOMMANDÉS (30 MINUTES DE BATTEMENT ENTRE LES GROUPES)



MAXIMISEZ L'ENTRAÎNEMENT À L'EAU OU À SEC À L'EXTÉRIEUR (PRÉSÉANCE SUR L'ENTRAÎNEMENT À SEC À L'INTÉRIEUR)



LAVEZ-VOUS LES MAINS OU UTILISEZ UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE POUR VOUS DÉSINFECTER LES MAINS AVANT DE DÉBUTER ET ENTRE CHAQUE GROUPE



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES



ÉLABOREZ UN PLAN DE CIRCULATION AUTOUR DE LA PISCINE ET UN PLAN DE SORTIE DE L'EAU POUR ASSURER LA DISTANCIATION



DÉSINFECTEZ LES SURFACES ET OBJETS RÉGULIÈREMENT UTILISÉS

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : **ATHLÈTES**



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT ÉTROIT AVEC QUELQU'UN QUI À DES SYMPTÔMES OU QUI EST POSITIF À LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLES ET MESURES D'HYGIÈNE ÉTABLIES PAR L'INSTALLATION SPORTIVE



ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIEL COMME LES BOUTEILLES



RÉPONDEZ À LA SÉRIE DE QUESTIONS LIÉE À LA COVID-19 (SYMPTÔMES) POSÉE PAR LE SUPERVISEUR



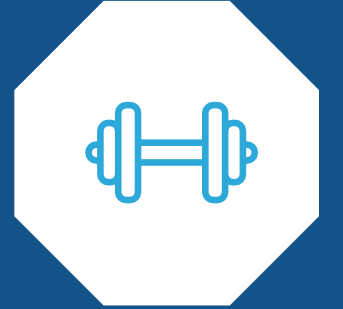
ENLEVEZ VOS VÊTEMENTS ET SOULIERS À L'EXTÉRIEUR AVANT D'ENTRER À LA PISCINE ET RANGER-LES DANS UN SAC HERMÉTIQUE



PRENEZ UNE DOUCHE AVEC EAU ET SAVON AVANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



LIMITEZ LES CONTACTS AU VISAGE



UTILISEZ LE MATÉRIEL PARTAGÉ SEULEMENT S'IL PEUT ÊTRE NETTOYÉ AVANT ET APRÈS UTILISATION



LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT OU UTILISEZ UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE POUR VOUS DÉSINFECTER LES MAINS



RESPECTEZ UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES (RESPECTEZ LES ZONES DE MARQUAGE IDENTIFIÉES)



POUR LES JEUNES DE 16 ANS ET MOINS, VEUILLEZ GARDER EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 1 MÈTRE



ARRIVEZ SEULEMENT 10 MINUTES À L'AVANCE ET SOYEZ PRÊT À PARTICIPER À L'ACTIVITÉ

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : PARENTS



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT ÉTROIT AVEC QUELQU'UN QUI À DES SYMPTÔMES OU QUI EST POSITIF À LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



SI VOUS OU VOTRE ENFANT AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLES ET MESURES D'HYGIÈNE ÉTABLIES PAR L'INSTALLATION SPORTIVE



EN TANT QUE SPECTATEUR SUR LES LIEUX, VEUILLEZ RESPECTER LES DIRECTIVES DE L'INSTALLATION SPORTIVE



EN TOUT TEMPS RESPECTEZ LES INSTRUCTIONS



DÉSINFECTEZ LES OBJETS RÉGULIÈREMENT UTILISÉS PAR VOTRE ENFANT LORS DES ENTRAÎNEMENTS



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES



LIMITEZ LES CONTACTS AVEC VOTRE ENFANT AVANT QUE CELUI-CI AIT PRIS SA DOUCHE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



# RECOMMANDATIONS POUR LES CLUBS



1

## SITE D'ENTRAÎNEMENT

En tant que spectateur sur les lieux, veuillez respecter les directives de l'installation sportive.

3

## GROUPES

Maintenez vos groupes inchangés pour minimiser les interactions.

2

## TRANSPORT

Encouragez le transport privé des athlètes, sans covoiturage, pour se rendre à la piscine.

4

## PROCÉDURE

Déterminez et communiquez la procédure :

- Que faire si contaminé?
- Qui contacter?
- Comment signaler un manque de respect de ces règles?

### **N'OUBLIEZ PAS QU'UN REGISTRE EST OBLIGATOIRE**

Il est IMPORTANT de tenir un registre détaillé des présences (athlètes, entraîneurs et personnel) à chaque séance d'entraînement. Ce registre pourra être utilisé pour la recherche de contacts advenant qu'un membre d'un groupe contracte la COVID-19. Vous avez l'obligation de rendre le registre disponible et public pour les instances gouvernementales.

# ASSURANCES

---

Dans un souci d'être proactif face aux dangers associés à la pandémie, et afin d'en limiter les risques, il est recommandé de faire signer à chaque athlète, bénévole et personnel de votre organisation un document intitulé « Reconnaissance de risque ». Cette pratique est maintenant appliquée par plusieurs fédérations nationales, provinciales et autres entreprises. Pour faciliter l'organisation, il est possible de créer un formulaire en ligne avec signature. Essentiellement, en signant un tel document, l'athlète reconnaît que malgré toutes les précautions prises par l'organisme, les risques de contracter la COVID-19 demeurent. Le document contient également un engagement de s'abstenir de participer aux activités s'il démontre des symptômes liés à la COVID-19.



Pour accéder à la section du site web de Plongeon Québec traitant des assurances liées à la COVID-19 et pour télécharger le formulaire de « Reconnaissance de risque », [cliquez ICI](#).

# DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

SOURCES	DESCRIPTION DE L'INFORMATION PERTINENTE	RÉFÉRENCES
<b>GOVERNEMENT DU QUÉBEC ET CANADA</b>		
INSPQ Institut national de Santé publique du Québec	Centre d'expertise et de référence en Santé publique Lieu de baignade – environnement extérieur et intérieur	<a href="https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19">https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19</a> <a href="https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19">https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19</a>
CNESST Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail	Sécurité du personnel Mesure d'hygiène et de protection Protocole en cas d'éclosion Soin de base	<a href="https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx">https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx</a> <a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/</a>
MSSS – Ministère de la Santé et des Services sociaux MEES – Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur	Information concernant la reprise graduelle des activités sportives et camps de jours en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19	<a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/</a>
	Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME-COVID-19)	<a href="https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/programme-actions-concertees-pour-le-maintien-en-emploi-pacme-covid-19/">https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/programme-actions-concertees-pour-le-maintien-en-emploi-pacme-covid-19/</a>
Gouvernement du Canada	<a href="#">Soutien aux particuliers</a> / <a href="#">Soutien aux entreprises</a> / <a href="#">Soutien aux secteurs</a>	<a href="https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html">https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html</a>
<b>PARTENAIRES</b>		
Diving Plongeon Canada	Information sur la gestion nationale du sport	<a href="https://diving.ca/fr/ressources-covid-19/">https://diving.ca/fr/ressources-covid-19/</a>
Croix-Rouge	Assistance et ressources de la Croix-Rouge et plus particulièrement pour les cours de sécurité aquatique	<a href="https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19-nouveau-coronavirus">https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19-nouveau-coronavirus</a>
Société de sauvetage – Québec	Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs liées à la COVID-19	<a href="https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/documentations-covid-19">https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/documentations-covid-19</a>
Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ)	Information pour les gestionnaires d'installation	<a href="http://www.araq.net">http://www.araq.net</a>
RLSQ	Chroniques pour les assurances, ressources humaines et juridiques	<a href="https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?Id_Type=3">https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?Id_Type=3</a> <a href="https://www.associationsquebec.qc.ca/service-assurances_responsabilite">https://www.associationsquebec.qc.ca/service-assurances_responsabilite</a>
Sport'Aide	Accompagnement psychologique pour les athlètes et entraîneurs	<a href="https://sportaide.ca/covid19/">https://sportaide.ca/covid19/</a>
Camp de jour	Guide de relance des camps en contexte COVID-19	<a href="https://campsquebec.com/mesures-covid19">https://campsquebec.com/mesures-covid19</a>



# FOIRE AUX QUESTIONS

COMMENT  
SAURONS-NOUS QUAND PASSER  
D'UNE ÉTAPE À L'AUTRE ?

Plongeon Québec informera les clubs de la permission de passage d'une étape à l'autre, en lien avec les consignes de la Santé publique.

LA DÉFINITION DES ÉTAPES  
EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

Oui. Les étapes ont été élaborées afin d'être prêt aux différentes éventualités. Ces étapes sont obligatoires pour tous et pourraient être ajustées, devancées ou retardées par Plongeon Québec en fonction des informations communiquées par la Santé publique. Ce plan doit être suivi par tous les clubs au Québec. Plongeon Québec communiquera aux clubs les nouvelles informations au fur et à mesure.

LES ÉTAPES SONT-ELLES  
APPLIQUÉES PARTOUT DE LA  
MÊME FAÇON ?

Non. Selon les directives gouvernementales, il se peut que les étapes soient décalées d'une région à l'autre.





# PLONGEON QUÉBEC

## ADRESSE

4545, av. Pierre-De-Coubertin,  
Montréal (Québec), H1V 0B2

## COURRIEL

[info@plongeon.qc.ca](mailto:info@plongeon.qc.ca)

## TÉLÉPHONE

514-252-3096

SUIVEZ-NOUS SUR NOS MÉDIAS SOCIAUX :



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Site web](#)





**RESPECTONS LES  
CONSIGNES POUR PLONGER  
EN SANTÉ**

**BON RETOUR À  
L'ENTRAÎNEMENT!**

**- De toute l'équipe de Plongeon Québec**