



PLONGEON  
QUÉBEC

# GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU PLONGEON AU QUÉBEC

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

EN VIGUEUR À PARTIR DU 26 MARS 2021

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

18 mars 2021 (Version 5)



# 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
Description détaillée des zones .....	9
Napperon à jour du gouvernement.....	10
À retenir.....	11
Précisions pour les clubs.....	12
Consignes et responsabilités .....	14
Pour les clubs.....	15
Pour les entraîneurs.....	16
Pour les athlètes.....	17
Pour les parents.....	18
Assurances .....	19
Documents de référence .....	20

# 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

Le gouvernement du Québec souhaite une reprise progressive des activités de loisir et de sport pour toutes les régions du Québec à compter du 26 mars 2021. L'ensemble de la population pourra désormais participer à des activités organisées en respectant les directives de la Direction générale de la santé publique propres au palier d'alerte de sa région. Cette reprise graduelle est une bonne nouvelle puisque la pratique sportive contribue à la santé physique et mentale ainsi qu'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 et la sécurité de la communauté 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 mois 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 disponibles ultérieurement.

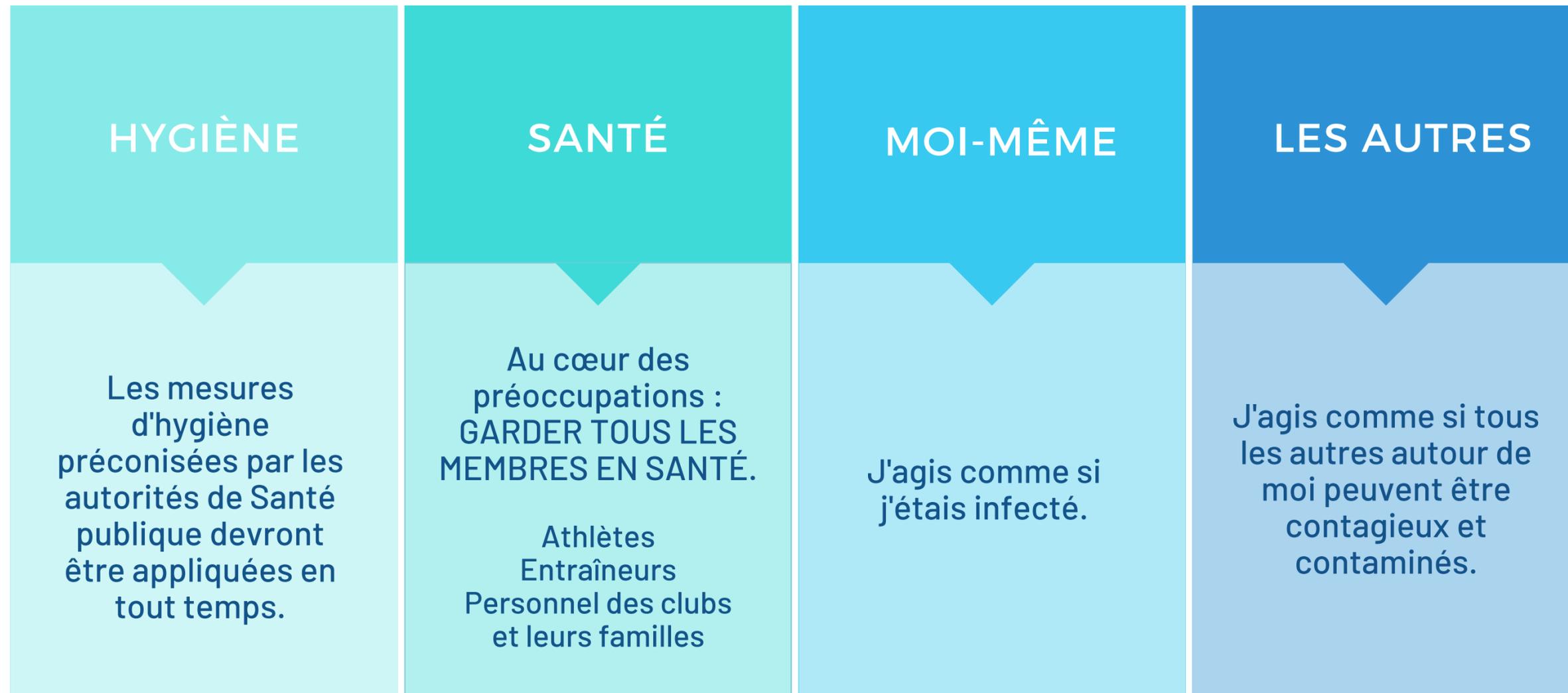


# CHAÎNE DÉCISIONNELLE

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 INFECTÉES



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  
([Cliquez ICI pour consulter le guide de l'INSPQ](#))



POUR LES ATHLÈTES DE 10 ANS ET PLUS, PORTEZ UN COUVRE-VISAGE DANS LES LIEUX PUBLICS FERMÉS OU PARTIELLEMENT COUVERTS. LES ATHLÈTES DOIVENT RETIRER LEUR COUVRE-VISAGE LORS DE L'ACTIVITÉ. À NOTER QU'IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE LE REMETTRE ENTRE CHAQUE PLONGEON.

Note : Le couvre visage est toujours obligatoire pour les 10 ans et plus, mais certaines installations obligent le masque de procédure et pour tous, même les plus petits.



ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIEL COMME LES BOUTEILLES



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



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



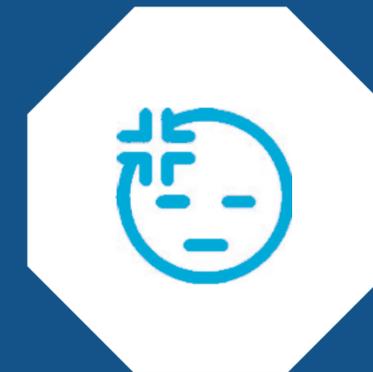
APPARITION OU  
AGGRAVATION DE LA TOUX



ESOUFLEMENT, DOULEUR  
THORACIQUE OU  
DIFFICULTÉ À RESPIRER



SYMPTÔMES  
RESPIRATOIRES HAUTS :  
MAL DE GORGE,  
RHINORRÉE, CONGESTION  
NASALE



FATIGUE INTENSE,  
DOULEUR MUSCULAIRE  
INHABITUELLE, CÉPHALÉE,  
ÉTOURDISSEMENTS



SYMPTÔMES DE TYPE  
GASTRO-INTESTINAL :  
NAUSÉES, VOMISSEMENTS,  
DOULEUR ABDOMINALE,  
DIARRHÉE



IMPORTANTE PERTE  
D'APPÉTIT



AGUEUSIE  
(PERTE DE GOÛT)



ANOSMIE  
(PERTE DE L'ODORAT) SANS  
CONGESTION NASALE

OU si j'ai été en contact avec une personne  
ayant été déclarée positive à la COVID-19 OU  
ayant des symptômes et en attente du  
résultat d'un test de COVID-19

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

---

# DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ZONES

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

# LOISIR ET SPORT PLAN DE DÉCONFINEMENT

À PARTIR DU  
**26 MARS**

Dernière mise à jour :  
17 mars 2021

PALIER D'ALERTE  
RÉGIONAL EN VIGUEUR >

	ZONE ROUGE	ZONE ORANGE	ZONE JAUNE
<b>POPULATION GÉNÉRALE</b>	<p><b>EXTÉRIEUR :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée seule, en dyade, avec les occupants d'une même résidence ou en groupe d'un maximum de 8 personnes, plus une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement.</p> <p><b>INTÉRIEUR<sup>2</sup> :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée seule, en dyade ou avec les occupants d'une même résidence. Les cours ou entraînements en individuel ou avec les occupants d'une même résidence sont permis. Les propriétaires et gestionnaires d'installations sportives et récréatives, incluant les salles d'entraînement de type « gyms », doivent déterminer et indiquer la capacité d'accueil maximale d'utilisateurs permis au même moment dans leurs installations<sup>3</sup>.</p> <p><b>INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique adaptée pour respecter la distanciation physique de 2 mètres<sup>4</sup></li> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Registre obligatoire dans les salles d'entraînement<sup>8</sup></li> <li>• Vestiaires fermés, à l'exception des activités aquatiques<sup>9</sup>; installations sanitaires ouvertes</li> </ul>	<p><b>EXTÉRIEUR :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée seule, en dyade, avec les occupants d'une même résidence ou en groupe d'un maximum de 12 personnes, plus une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement.</p> <p><b>INTÉRIEUR<sup>2</sup> :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée seule, en dyade, avec les occupants d'une même résidence ou en groupe d'un maximum de 8 personnes, plus une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement. Pour les groupes, l'encadrement est obligatoire<sup>4</sup>. Les propriétaires et gestionnaires d'installations sportives et récréatives, incluant les salles d'entraînement de type « gyms », doivent déterminer et indiquer la capacité d'accueil maximale d'utilisateurs permis au même moment dans leurs installations<sup>3</sup>.</p> <p><b>INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique adaptée pour respecter la distanciation physique de 2 mètres<sup>4</sup></li> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Registre obligatoire dans les salles d'entraînement<sup>8</sup></li> <li>• Vestiaires fermés, à l'exception des activités aquatiques<sup>9</sup>; installations sanitaires ouvertes</li> </ul>	<p><b>EXTÉRIEUR :</b> Activité pratiquée seule, en dyade, avec les occupants d'une même résidence ou en groupe d'un maximum de 12 personnes, plus une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique avec contacts étroits<sup>5</sup> de courte durée et peu fréquents permise</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR<sup>2</sup> :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée seule, en dyade, avec les occupants de deux résidences ou en groupe d'un maximum de 12 personnes, plus une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement. Pour les groupes, l'encadrement est obligatoire<sup>4</sup>. Les propriétaires et gestionnaires d'installations sportives et récréatives, incluant les salles d'entraînement de type « gyms », doivent déterminer et indiquer la capacité d'accueil maximale d'utilisateurs permis au même moment dans leurs installations<sup>3</sup>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique adaptée pour respecter la distanciation physique de 2 mètres<sup>4</sup></li> <li>• Lieux ouverts pour la pratique de jeux de quilles, de fléchettes, de billard ou d'autres jeux de même nature</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registre obligatoire dans les salles d'entraînement<sup>8</sup></li> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Mises en situation de compétition lors d'entraînement permises</li> <li>• Les vestiaires peuvent ouvrir dans le respect des mesures sanitaires<sup>9</sup></li> </ul>
<b>ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES</b>	<p>Cours d'éducation physique et projets pédagogiques particuliers (ex. : Sport-études, Art-études, concentration) maintenus.</p> <p><b>Activités parascolaires</b></p> <p><b>Depuis le 15 mars :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable seulement (ex. : avant les cours, sur l'heure du dîner et à la fin des cours):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Possible de rendre accessibles les vestiaires pour les élèves concernés</li> </ul>	<p>Cours d'éducation physique et projets pédagogiques particuliers (ex. : Sport-études, Art-études, concentration) maintenus.</p> <p><b>Activités parascolaires</b></p> <p><b>Depuis le 15 mars :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable seulement (ex. : avant les cours, sur l'heure du dîner et à la fin des cours):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Possible de rendre accessibles les vestiaires pour les élèves concernés</li> </ul> <p><b>À partir du 26 mars :</b></p> <p><b>EXTÉRIEUR :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable ou avec un maximum de 12 élèves (intra école; pouvant provenir de différents groupes-classes stables).</p> <p><b>INTÉRIEUR<sup>2</sup> :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable ou avec un maximum de 8 élèves (intra école; pouvant provenir de différents groupes-classes stables).</p> <p><b>INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique adaptée pour respecter la distanciation physique de 2 mètres entre les groupes-classes stables<sup>4</sup></li> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Possible de rendre accessibles les vestiaires pour les élèves concernés.</li> </ul>	<p>Cours d'éducation physique et projets pédagogiques particuliers (ex. : Sport-études, Art-études, concentration) maintenus.</p> <p><b>Activités parascolaires</b></p> <p><b>Depuis le 15 mars :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable seulement (ex. : avant les cours, sur l'heure du dîner et à la fin des cours):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Les vestiaires peuvent ouvrir dans le respect des mesures sanitaires<sup>9</sup></li> </ul> <p><b>À partir du 26 mars :</b></p> <p><b>EXTÉRIEUR :</b> Activité parascolaire pratiquée en groupe-classe stable ou avec un maximum de 12 élèves (intra école; pouvant provenir de différents groupes-classes stables):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique avec contacts étroits<sup>5</sup> de courte durée et peu fréquents permise</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR<sup>2</sup> :</b> Activité sans contact<sup>1</sup> pratiquée en groupe-classe stable ou avec un maximum de 12 élèves (intra école; pouvant provenir de différents groupes-classes stables):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique adaptée pour respecter la distanciation physique de 2 mètres entre les groupes-classes stables<sup>4</sup></li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de compétitions ni de spectateurs<sup>7</sup></li> <li>• Mises en situation de compétition lors d'entraînement permises</li> <li>• Les vestiaires peuvent ouvrir dans le respect des mesures sanitaires<sup>9</sup></li> </ul>

**\*ATHLÈTES « EXCELLENCE » :** Tous les athlètes identifiés dans la catégorie « Excellence » et leurs partenaires d'entraînement peuvent s'entraîner dans toutes les zones.

# À RETENIR

## REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	<b>ZONE ROUGE</b>	<b>ZONE ORANGE</b>	<b>ZONE JAUNE</b>
<b>INTÉRIEUR</b>	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Cours privés permis	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe <b>8</b> personnes maximum + <b>1</b> personne responsable	Activité pratiquée seule OU Occupants <b>deux résidences</b> OU Groupe <b>12</b> personnes maximum + <b>1</b> personne responsable
<b>EXTÉRIEUR</b>	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe de <b>8</b> personnes maximum + <b>1</b> personne responsable	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe <b>12</b> personnes maximum + <b>1</b> personne responsable	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe <b>12</b> personnes maximum + <b>1</b> personne responsable

### **\*EN TOUT TEMPS :**

La distanciation sociale de 2 mètres doit être respectée pour tous en tout temps. Tous les groupes stables ne doivent pas se croiser sur le site d'entraînement.

# PRÉCISIONS POUR LES CLUBS

1

## REGISTRE 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.

3

## GROUPES

Maintenez vos groupes inchangés de façon à minimiser les interactions pour faciliter la gestion.

5

## FORMULAIRE DE SYMPTÔMES

Faites signer « **une fois** » le **formulaire stipulant l'engagement** des personnes à ne pas se présenter s'il y a apparition de symptômes ou si elles sont en attente de leur résultat ou ont été en contact avec une personne en attente de résultat ou positive;

2

## TRANSPORT

Encouragez le transport privé des athlètes, sans covoiturage, pour se rendre à la piscine.  
\* Si le covoiturage est nécessaire, veuillez s'il vous plait vous référer au guide [Taxi, covoiturage et transport adapté.](#)

4

## PROCÉDURE

Déterminez et communiquez la procédure :

- Que faire si contaminé?
- Qui contacter? ([cliquez ICI](#) pour un exemple de procédure)

Demandez à l'arrivée les questions d'usage (verbalement) ou placez une affiche à l'entrée du site indiquant que toutes les personnes qui entrent s'engagent à n'avoir aucun symptôme.

# PRÉCISIONS POUR LES CLUBS (entraînements)

6

## ACTIVATION + EXERCICES PERSONNELS

Activation au sol sur une surface individualisée (serviette, tapis de yoga, etc.)

Exercices personnels et flexibilité de fin de session peuvent être faits sur place, avec les règles mentionnées pour l'échauffement

8

## PRÊT DE MATÉRIEL

Prêt de matériel seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur

10

## ASSISTANCE MANUELLE (dans l'eau ou à sec)

- L'entraîneur doit porter **masque de procédure** avec lavage des mains entre chaque participant
- Limiter les assistances manuelles
- Effectuer uniquement les assistances manuelles en lien avec la sécurité de l'athlète

7

## TREMPLIN À SEC

Tremplin à sec avec lavage de mains avant et après et désinfection du matelas entre chaque participant

9

## TRAMPOLINES

Pour toute information en lien avec l'utilisation des trampolines, nous vous recommandons de consulter le [guide d'utilisateur](#) préparé à cet effet.

11

## CEINTURE

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

---

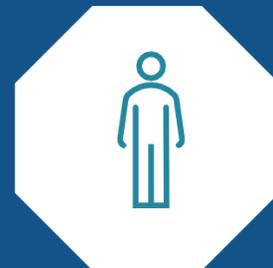
# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS

POUR UNE PRATIQUE SÉCURITAIRE  
À L'ENTRAÎNEMENT DU PLONGEON

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : CLUBS



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



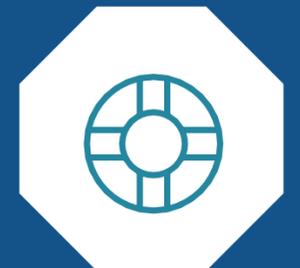
UNE PERSONNE-RESSOURCE EST IDENTIFIÉE DANS LE CLUB POUR REMPLIR LES AUTORISATIONS



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



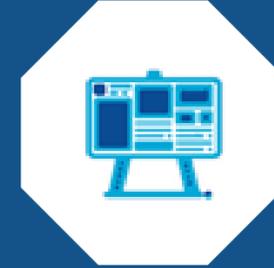
PRÉVOYEZ LA MISE À JOUR DE LA FORMATION EN LIEN AVEC LA COVID-19 POUR LES ENTRAÎNEURS QUI ONT UN BREVET DE SAUVETAGE



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 CLAIREMENT 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 CLAIREMENT 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 AVEC QUELQU'UN POSITIF À LA COVID OU AYANT DES SYMPTÔMES ET EN ATTENTE D'UN RÉSULTAT D'UN TEST COVID, RESTEZ À LA MAISON



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)



PORTEZ UN MASQUE DE PROCÉDURE\* DANS LE CADRE DE VOS FONCTIONS

*\* Le couvre-visage est en tissu réutilisable. Le masque de procédure pour les entraîneurs est un masque de style médical (habituellement bleu) à usage unique.*



DÉFINISSEZ UN ESPACE D'ÉCHAUFFEMENT UNIQUE POUR CHAQUE ATHLÈTE



ASSUREZ-VOUS QUE VOS GROUPES RESPECTENT LES RATIOS RECOMMANDÉS



DÉSINFECTEZ LES SURFACES ET OBJETS RÉGULIÈREMENT UTILISÉS



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



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



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

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : **ATHLÈTES**



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



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN POSITIF À LA COVID OU AYANT DES SYMPTÔMES ET EN ATTENTE D'UN RÉSULTAT D'UN TEST COVID, 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



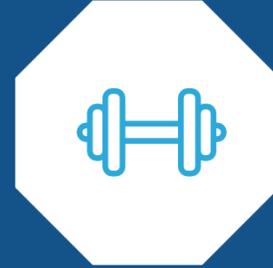
VENIR AUTANT QUE POSSIBLE DÉJÀ HABILLÉ ET ÉQUIPÉ POUR PRATIQUER DE FAÇON À LIMITER LE TEMPS PASSÉ AU VESTIAIRE.



LIMITEZ LES CONTACTS AU VISAGE



VENIR DIRECTEMENT SUR LE SITE DE PRATIQUE À L'HEURE INDIQUÉE PAR L'ORGANISATEUR ET ÉVITER LES DÉPLACEMENTS INUTILES ET LE COVOITURAGE



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)



RESPECTER LES CONSIGNES DE LA SANTÉ PUBLIQUE



PORTER LE COUVRE-VISAGE EN TOUT TEMPS DANS L'ENCEINTE SPORTIVE EN DEHORS DE LA PRATIQUE

# CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : PARENTS



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



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



RESPECTER LES CONSIGNES DE LA SANTÉ PUBLIQUE ET LES POLITIQUES DE L'ORGANISATEUR SUR L'ACCÈS POSSIBLE OU NON AUX INFRASTRUCTURES



EN TANT QUE SPECTATEUR SUR LES LIEUX, VEUILLEZ RESPECTER LES DIRECTIVES DES INSTALLATIONS SPORTIVES ET CELLES DU CLUB



DÉSINFECTEZ LES OBJETS RÉGULIÈREMENT UTILISÉS PAR VOTRE ENFANT LORS DES ENTRAÎNEMENTS



PORTEZ UN COUVRE-VISAGE DANS LES LIEUX PUBLICS FERMÉS



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



EFFECTUEZ UN LAVAGE DES MAINS DE MANIÈRE FRÉQUENTE ET RÉGULIÈRE

# 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>GOUVERNEMENT 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/uploads/Guide-ValA_V5.0_V5.pdf">http://www.araq.net/uploads/Guide-ValA_V5.0_V5.pdf</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>



# 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**

**JE PLONGE EN TOUTE  
CONFIANCE!**

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