



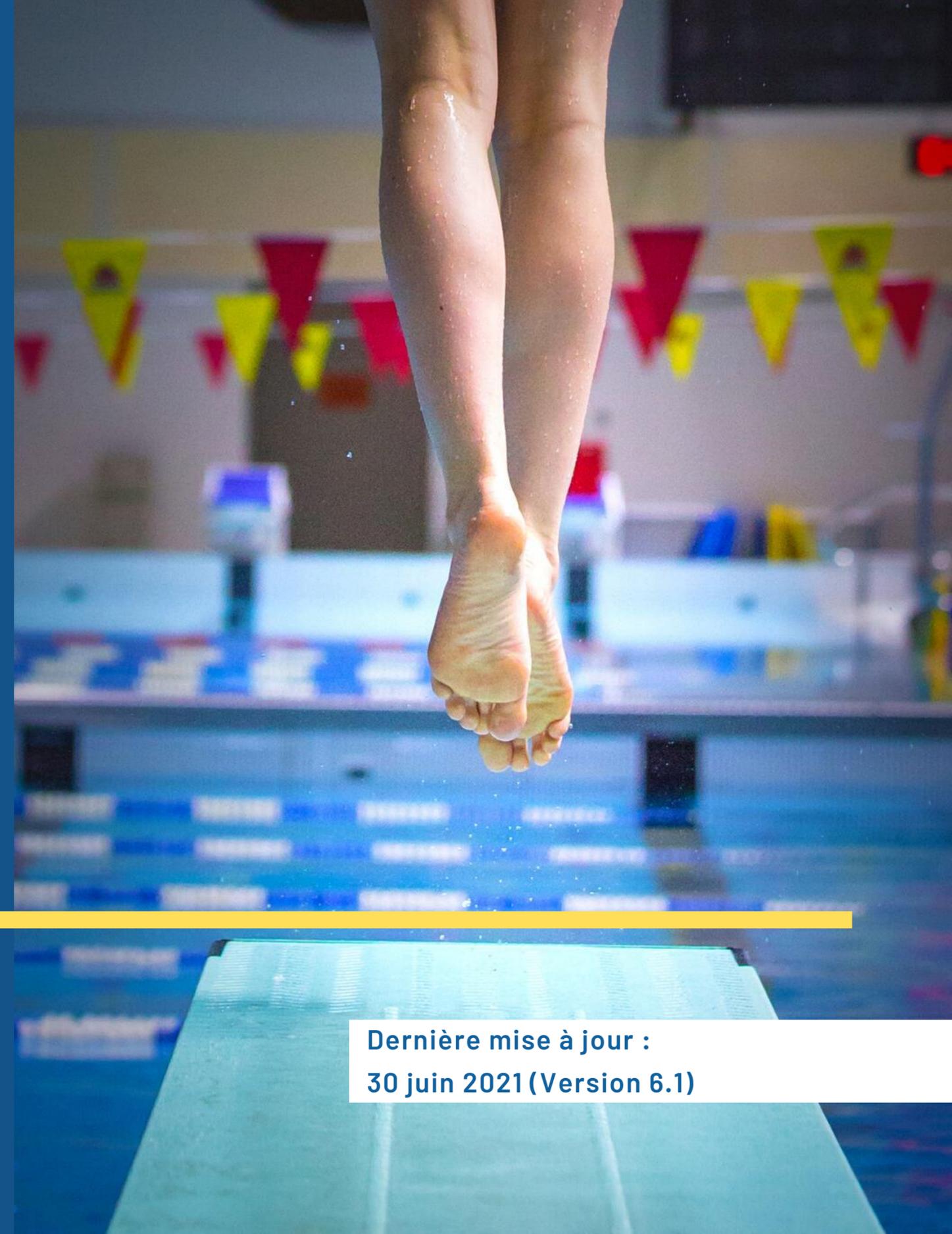
GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU PLONGEON AU QUÉBEC

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

EN VIGUEUR À PARTIR DU 11 JUIN 2021

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

Dernière mise à jour :
30 juin 2021 (Version 6.1)



TABLES DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Table des matières | 2 |
| Avertissement | 3 |
| Introduction | 4 |
| Chaîne décisionnelle | 5 |
| Principes de base et faits directeurs | 6 |
| On continue de se protéger ! | 7 |
| La COVID-19 : Quels sont les symptômes? | 8 |
| Description détaillée des zones | 9 |
| Documents de référence à jour..... | 10 |
| À retenir..... | 11 |
| Précisions pour les clubs..... | 12 |
| Consignes et responsabilités | 13 |
| Pour les clubs..... | 14 |
| Pour les entraîneurs..... | 15 |
| Pour les athlètes..... | 16 |
| Pour les parents..... | 17 |
| Assurances | 18 |
| Liens importants..... | 20 |

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

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.

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

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.



*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

CHAÎNE DÉCISIONNELLE

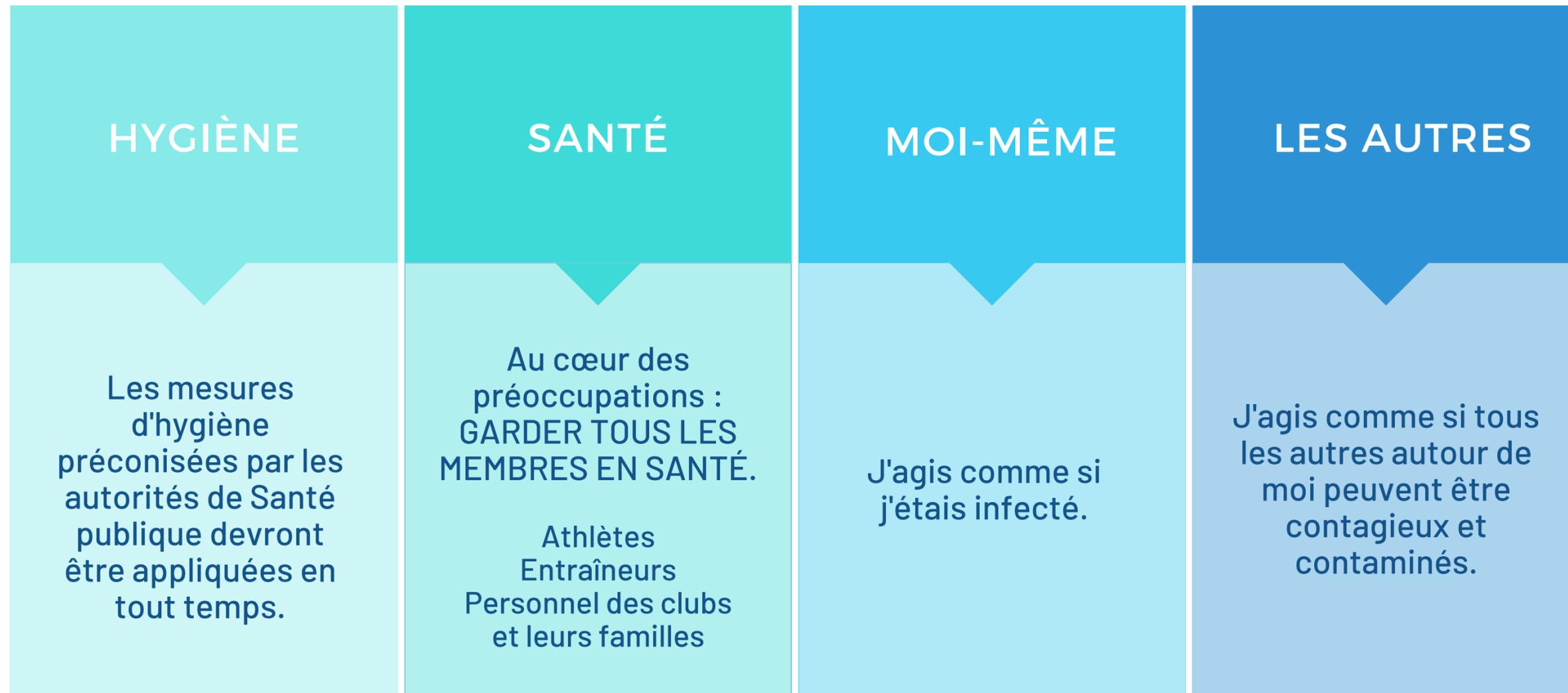
Plusieurs organisations rencontreront des défis organisationnels et de disponibilité des ressources humaines, financières et matérielles. Il est donc possible que les calendriers d'ouverture des installations ou des organisations ne se réalisent pas au même moment à travers la province. Il faut donc 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 :



***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

PRINCIPES DE BASE ET FAITS DIRECTEURS



***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage



Limitez vos
déplacements

LA COVID-19 : QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Si je présente des SYMPTÔMES de la COVID-19 :



FIÈVRE



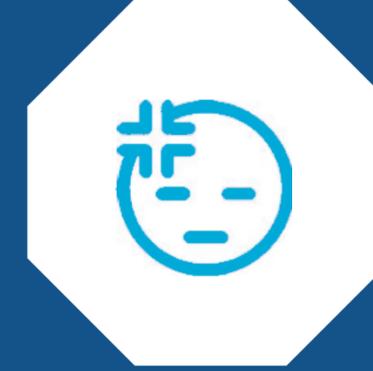
APPARITION OU
AGGRAVATION DE LA TOUX



ESOUFLEMENT, DOULEUR
THORACIQUE OU
DIFFICULTÉ À RESPIRER



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



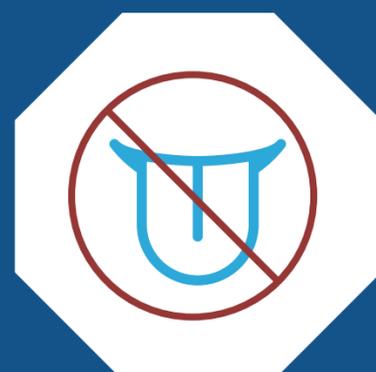
FATIGUE INTENSE,
DOULEUR MUSCULAIRE
INHABITUELLE, CÉPHALÉE,
ÉTOURDISSEMENTS



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 placé en isolement par la
santé publique

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

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ZONES

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

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

À RETENIR

REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

| | ZONE VERTE |
|-----------|--|
| INTÉRIEUR | <ul style="list-style-type: none">• Activités avec contacts brefs• Groupe de 25 personnes maximum• Compétitions et tournois sont permis• 25 spectateurs maximum sur le même plateau sportif |
| EXTÉRIEUR | <ul style="list-style-type: none">• Activités avec contacts brefs• Groupe de 50 personnes maximum• Tournois et compétitions sont permis• 50 spectateurs maximum sur le même plateau sportif |

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.

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

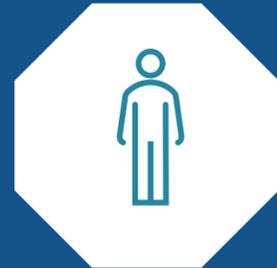
CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS

POUR UNE PRATIQUE SÉCURITAIRE DU PLONGEON

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : CLUBS



IDENTIFIEZ ET FORMEZ UNE PERSONNE-RESSOURCE DANS LE CLUB POUR REMPLIR LES AUTORISATIONS ET L'APPLICATION DES RÈGLES



ASSUREZ-VOUS QUE LES RÈGLES D'HYGIÈNE SOIENT CLAIREMENT VISIBLES SUR LE SITE D'ACTIVITÉ



SUIVEZ LES DIRECTIVES DES PROPRIÉTAIRES DES INSTALLATIONS SPORTIVES



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



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



PRÉVOYEZ UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS SUR LES LIEUX



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



IDENTIFIEZ CLAIREMENT UN COULOIR DE CIRCULATION



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

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : ENTRAÎNEURS



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



ASSUREZ-VOUS QUE VOS GROUPES RESPECTENT LES RATIOS RECOMMANDÉS



NE PAS VOUS PRÉSENTER SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES ASSOCIÉS À LA COVID OU SI VOUS ÊTES EN ISOLEMENT, DEMANDÉ PAR LA SANTÉ PUBLIQUE. RÉFÉREZ-VOUS AU [GUIDE ICI](#) À CE SUJET POUR PLUS DE DÉTAILS.



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



RECOMMANDÉ : 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. SVP vous référer aux mesures de l'installation aquatique où vous donnez vos cours.*



DÉFINISSEZ UN ESPACE D'ÉCHAUFFEMENT UNIQUE POUR CHAQUE ATHLÈTE



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



DÉSINFECTEZ LES SURFACES ET OBJETS UTILISÉS, MINIMALEMENT UNE FOIS PAR JOUR. RÉFÉREZ VOUS AU [GUIDE ICI](#) POUR PLUS DE DÉTAILS.



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

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : **ATHLÈTES**



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



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



ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIEL COMME LES BOUTEILLES



PORTEZ LE COUVRE-VISAGE EN TOUT TEMPS DANS L'ENCEINTE SPORTIVE EN DEHORS DE L'EAU.



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



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



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

* À noter : Les enfants de moins de 10 ans ne sont toutefois pas visés par cette obligation.

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

CONSIGNES ET RESPONSABILITÉS : PARENTS



EFFECTUEZ UN LAVAGE DES MAINS DE MANIÈRE FRÉQUENTE ET RÉGULIÈRE



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



RESPECTEZ 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

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

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](#).

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).

LIENS IMPORTANTS

| SOURCES | DESCRIPTION DE L'INFORMATION PERTINENTE | RÉFÉRENCES |
|---|---|--|
| GOUVERNEMENT DU QUÉBEC ET CANADA | | |
| INSPQ Institut national de Santé publique du Québec | Centre d'expertise et de référence en Santé publique Lieu de baignade – environnement extérieur et intérieur | https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19 https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19 |
| INSPQ : Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail avec une modulation par palier Institut national de Santé publique du Québec | Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail avec une modulation par palier | https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3022-hierarchie-mesures-contrôle-milieus-travail-covid19.pdf |
| INSPQ : Nettoyage et désinfection des surfaces Institut national de Santé publique du Québec | Guide à jour pour le nettoyage et désinfection des surfaces | https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3054-nettoyage-desinfection-surfaces-covid19.pdf |
| 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 | https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/ |
| 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 | https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/ |
| | Programme actions concertées 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/ |
| Gouvernement du Canada | Soutien aux particuliers / Soutien aux entreprises / Soutien aux secteurs | https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html |
| PARTENAIRES | | |
| Diving Plongeon Canada | Information sur la gestion nationale du sport | https://diving.ca/fr/ressources-covid-19/ |
| Croix-Rouge | Assistance et ressources de la Croix-Rouge et plus particulièrement pour les cours de sécurité aquatique | https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19-nouveau-coronavirus |
| Société de sauvetage – Québec | Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs liées à la COVID-19 | https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/documentations-covid-19 |
| Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ) | Information pour les gestionnaires d'installation | http://www.araq.net/uploads/Guide-ValA_V5.0_V5.pdf |
| RLSQ | Chroniques pour les assurances, ressources humaines et juridiques | https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?Id_Type=3 https://www.associationsquebec.qc.ca/service-assurances_responsabilite |
| Sport'Aide | Accompagnement psychologique pour les athlètes et entraîneurs | https://sportaide.ca/covid19/ |
| Camp de jour | Guide de relance des camps en contexte COVID-19 | https://campsquebec.com/mesures-covid19 |

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Pour connaître les détails relatifs à votre région, veuillez consulter la [carte des paliers d'alerte par région](#).



PLONGEON QUÉBEC

ADRESSE

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

COURRIEL

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