



PLONGEON
QUÉBEC

GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU PLONGEON AU QUÉBEC

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID -19
PAUSE HIVER 2022

EN VIGUEUR DEPUIS LE 31 DÉCEMBRE 2021

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

7 Janvier 2022 (Version 8)



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
Nouvelles consignes d'isolement.....	8
Directives gouvernementales.....	9
Documents de référence.....	10
À retenir.....	11
Assurances	12
Liens importants.....	13

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.

***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipales.

INTRODUCTION

PAUSE HIVER 2022

Le contexte entourant la pandémie de la COVID-19 amène à repenser tous les domaines d'activités en société dont le sport. Depuis plus d'un an 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.



***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipales.

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 :



***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipalités.

PRINCIPES DE BASE ET FAITS DIRECTEURS



***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipales.

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage

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

☎ 1-877-644-4545



NOUVELLES CONSIGNES D'ISOLEMENT

Lorsque vous avez des
symptômes qui s'apparentent à ceux de la COVID-19



Fièvre



Toux ou
mal de gorge



Perte du goût
ou de l'odorat

ISOLEZ-VOUS, si vous êtes :

- Adéquatement vacciné (si les symptômes s'améliorent et après au moins 24 heures sans fièvre) : 5 JOURS
(les 5 jours suivants avec port du masque en tout temps)
- Non adéquatement vacciné : 10 JOURS

Portez le masque en tout temps à l'extérieur du domicile

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

DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES

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

***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipalités.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

NAPPERON DU GOUVERNEMENT À JOUR :

1

Dernière mise à jour
31 décembre 2021

LOISIR ET SPORT (En vigueur à partir du 31 décembre 2021, 17 h)

Le Gouvernement du Québec réitère l'importance d'être physiquement actif. Nous invitons la population à adapter sa pratique d'activité physique, de loisir et de sport en fonction des mesures en vigueur. Couvre-feu de 22 h à 5 h – Les heures d'ouverture des lieux de pratique, des installations et des infrastructures devront être ajustées de 5 h à 21 h 30 afin de permettre à la clientèle et aux employés de respecter le couvre-feu.

PASSEPORT VACCINAL	Depuis le 1 ^{er} septembre, le passeport vaccinal permet l'accès à certains lieux ou la participation à certaines activités non essentielles uniquement aux personnes de 13 ans et plus adéquatement protégées ou à celles qui ont une contre-indication reconnue à la vaccination contre le COVID-19.
Activités scolaires	Suspension des activités sportives, parascolaires, incluant les programmes pédagogiques particuliers et les Sport-études jusqu'au 17 janvier (possibilité en virtuel).
Activités organisées dans un lieu public	<p>EXTÉRIEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> Les activités de sport et de loisir extérieures sont permises sans limite de nombre. Toutefois, limiter les contacts et assurer une stabilité des partenaires de jeu demeurent de bonnes pratiques. Les compétitions sont permises dans le respect des protocoles développés par les fédérations sportives reconnues. Pour les événements sportifs ou de loisir organisés, maximum de 250 participants ou spectateurs. Le nombre de personnes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement. En tout temps, la distanciation physique de 1m doit être respectée, sauf pour les membres d'une même famille. L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins, farter les skis, etc.), de se réchauffer est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Les blocs sanitaires sont ouverts à 50% de leur capacité. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée. <p>INTÉRIEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> Le passeport vaccinal est obligatoire. Les activités pratiquées seul ou en dyade, ou avec les occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu, sont permises dans les lieux où les activités ne sont pas suspendues. Les cours privés sont autorisés dans la mesure où les intervenants (moniteurs, entraîneurs, instructeurs, guides, etc.) dispensent des leçons ou des cours privés à une seule personne à la fois, ou aux occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu et une distance de 2m doit être maintenue en tout temps entre le formateur et les autres personnes. Les compétitions* ou ligues ne sont pas autorisées. Les spectateurs** sont interdits. Le nombre de personnes est déterminé par les gestionnaires de site, selon la capacité d'accueil de l'infrastructure. Il doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation de 1m, l'absence de contacts entre chaque personne et entre chaque cours privé, de façon à ne pas créer de rassemblement. La capacité d'accueil doit être indiquée, de même qu'un rappel des consignes sanitaires. Les vestiaires sont ouverts à 50% de leur capacité. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Les salles d'entraînement physique (gyms) et les centres récréatifs intérieurs sont fermés.
	Activités en pratique libre dans un lieu public

*Compétitions fédérales : Condition pour les sports professionnels et de haut niveau sous condition que ces protocoles soient approuvés par le MSS et que les participants soient adéquatement protégés.

**Spectateurs : Les spectateurs ne sont pas autorisés. Il peut être possible d'observer un événement sportif ou de loisir en direct sur un écran ou à travers un mur, à l'exception de ceux qui sont effectués en direct.

DEFINITIONS : Plateau : Plateau d'activité et/ou espace dont les arêtes et surfaces sont distinctes de ceux des autres plateformes sportives, de loisir, de détente, etc. Capacité d'accueil de compétition sportive : Des activités ou événements sportifs ou de loisir organisés, maximum de 250 participants ou spectateurs. Capacité d'accueil : Nombre maximal de personnes autorisées par plateau permettant d'assurer le respect strict des règles de distanciation en vigueur.

Exemples de lieux publics extérieurs : parcs, sentiers, sentiers, etc. Exemples de lieux publics intérieurs : patinoire, bibliothèque, centres de loisir, etc.

Votre gouvernement Québec

GUIDE DU VIVRE AVEC DANS LES INSTALLATIONS AQUATIQUES :

2



Association des responsables aquatiques du Québec

Guide – VaIA

Version 5.3 (2021-08-25)

GUIDE DU VIVRE AVEC dans les INSTALLATIONS AQUATIQUES



***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipalités.

Guide de relance progressive du plongeon

7 Janvier 2022 (Version 8 – Pause hiver 2022)



À RETENIR

POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	Activités organisées dans un lieu public	Activités en pratique libre dans un lieu public
INTÉRIEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) • Cours privés permis en respectant la distanciation de 2 mètres en tout temps ; • Entraînements des groupes sport - études NON-AUTORISÉS. Les athlètes sport -études peuvent avoir des cours privés ; • Passeport vaccinal est obligatoire ; • Compétitions* NON-AUTORISÉES ; • Spectateurs.rices ** NON-AUTORISÉES. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bains libres : *** À noter que dans le contexte de bains libres, les athlètes et les entraîneur.es ne sont pas couverts par les assurances de la fédération et des clubs, en cas d'accidents ; • Passeport vaccinal est obligatoire ; <ul style="list-style-type: none"> • Activités de groupes NON-AUTORISÉES ; • Compétitions* NON-AUTORISÉES ; • Spectateurs.rices ** NON-AUTORISÉES.

***Compétitions intérieures**

Exception pour les sports professionnels et de haut-niveau sous condition que des protocoles sanitaires stricts soient approuvés par le MSSS et que les matchs ou événements se déroulent à huis clos.

**** Spectateurs**

Les spectateurs ne sont pas autorisés. Il peut être possible d'autoriser un accompagnateur lorsque celui-ci est nécessaire (ex. le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'entraîneur).

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](#).

LIENS IMPORTANTS

SOURCES	DESCRIPTION DE L'INFORMATION PERTINENTE	RÉFÉRENCES
GOVERNEMENT 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-gr-covid19 https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19
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.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/ https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/trousse-covid-19-guide-outils
MSSS – Ministère de la Santé et des Services sociaux MEES – Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur	Nouvelles consignes pour les priorités de dépistage	https://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/salle-de-presse/communiqu-3371/
Gouvernement du Québec	Contacts de cas Consignes pour la personne atteinte de la COVID-19	https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19 https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-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/flp/
Société de sauvetage – Québec	Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs liées à la COVID-19	https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/boite-%C3%A0-outils/section-sp%C3%A9cial-dossier-covid-19
Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ)	Information pour les gestionnaires d'installation	https://www.araq.net/info-covid-19
RLSQ	Chroniques pour les assurances, ressources humaines et juridiques	https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?ld_Type=3 https://www.associationsquebec.qc.ca/service-assurances_responsabilite
Sport'Aide	Accompagnement psychologique pour les athlètes et entraîneurs	https://sportaide.ca/covid19/

***EN TOUT TEMPS :**

Valider le tout avec vos gestionnaires d'installations aquatiques et/ou municipalités.



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