



# GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU PLONGEON AU QUÉBEC

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

EN VIGUEUR DEPUIS LE 13 JANVIER 2022

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

14 Janvier 2022 (Version 8.1)



# 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
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 municipalités.

Guide de relance progressive du plongeon

14 Janvier 2022 (Version 8.1 - Pause hiver 2022)



# 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 municipalités.

# CHAÎNE DÉCISIONNELLE

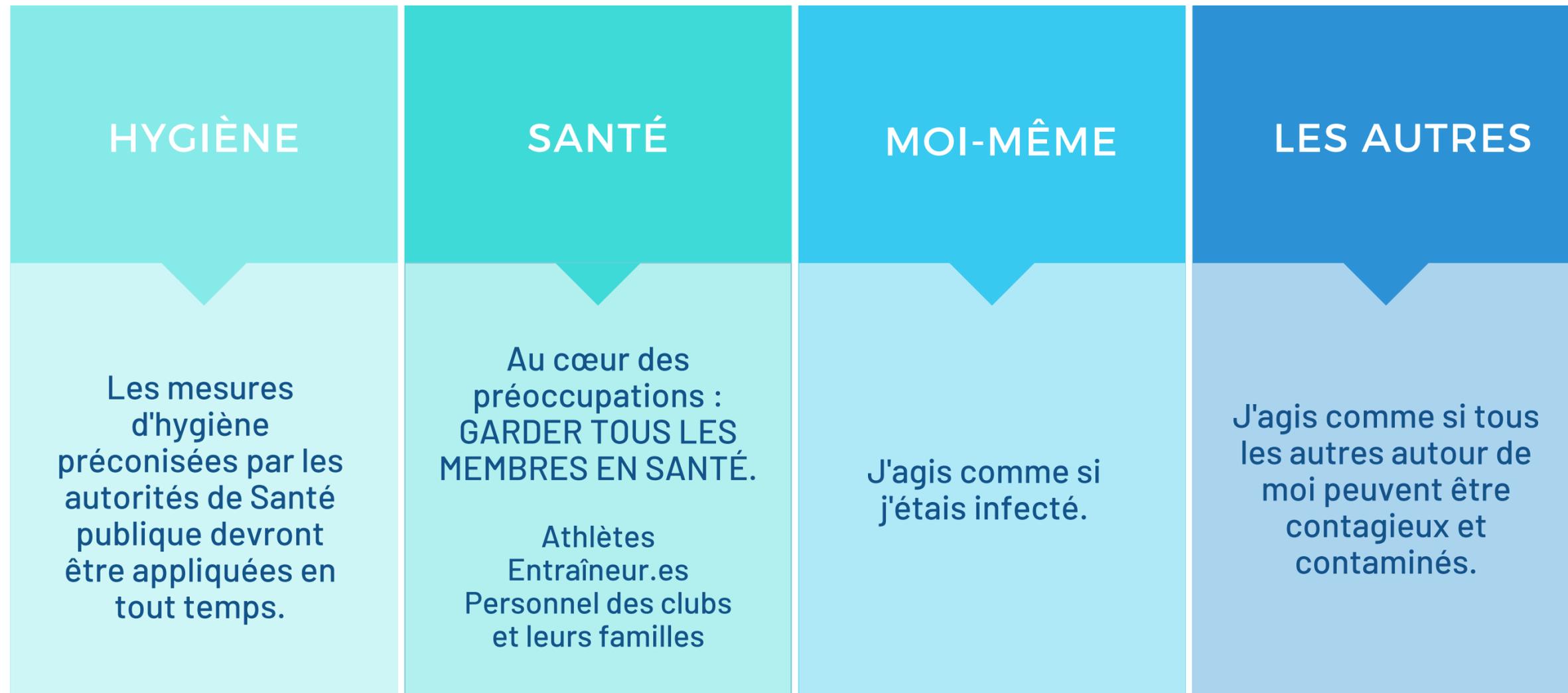
Plusieurs organisations rencontreront des défis organisationnels et de disponibilité des ressources humaines, financières et matérielles. Il est donc possible que les calendriers d'ouverture des installations ou des organisations ne se réalisent pas au même moment à travers la province. Il faut donc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

# 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



## DURÉE DE L'ISOLEMENT

12 ans et plus		Moins de 12 ans	Personnes immunosupprimées
Adéquatement vacciné	5 jours* (les 5 jours suivants avec port du masque en tout temps)	5 jours et refaire un test rapide le 5 <sup>e</sup> jour. <ul style="list-style-type: none"><li>• Si le test est positif, poursuivre l'isolement durant 5 jours supplémentaires.</li><li>• Si le test est négatif, l'enfant peut reprendre ses activités.</li></ul>	21 jours
Non adéquatement vacciné	10 jours		

\* Si les symptômes s'améliorent et après au moins 24 heures sans fièvre.

Si vous êtes un **travailleur de la santé**, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes de levée de l'isolement et de retour au travail.

Pour plus d'information :

[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.

**Guide de relance progressive du plongeon**

14 Janvier 2022 (Version 8.1 - Pause hiver 2022)



# DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

## NAPPERON DU GOUVERNEMENT À JOUR :

Mesures en vigueur au Québec - annonce du 13 janvier 2022

	Limite de capacité	Passeport vaccinal	Mesures en vigueur le 31 décembre - 17h	Ajustements aux mesures
<b>Couvre-feu</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>22h à 5h</li> </ul>	Fin du couvre-feu à compter du 17 janvier
<b>Milieux de travail</b>	--	--	<ul style="list-style-type: none"> <li>Télétravail obligatoire pour toute activité pouvant se dérouler à distance</li> </ul>	
<b>Milieux d'enseignement</b> Essentiel Primaire et secondaire	--	--	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fermeture des écoles primaires, sauf pour les services de garde exceptionnels pour travailleurs essentiels</li> <li>Fermeture des écoles secondaires (sauf activités essentielles en formation professionnelle)</li> <li>CPE et garderies ouverts</li> <li>Annulation des activités sportives et parascolaires</li> <li>Report de la rentrée scolaire en présence (primaire et secondaire) au 17 janvier</li> </ul>	Réouverture prévue le 17 janvier  Conditions particulières à mettre en place (similaires à ce qui prévalait avant le congé des Fêtes) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir temporairement la suspension des activités sportives et parascolaires (exception pour les cours d'éducation physique et les programmes particuliers)</li> <li>Maintenir le port du masque, aux mêmes conditions qu'avant la période des fêtes</li> <li>Aucune bulle-classe</li> <li>Transport scolaire : port du masque, sans place attitrée</li> <li>Maintenir les mêmes règles de distanciation</li> <li>Maintenir la stratégie de dépistage en milieu scolaire</li> </ul>

Votre gouvernement

Québec

1

## GUIDE DU VIVRE AVEC DANS LES INSTALLATIONS AQUATIQUES :

**ARAQ**  
Association des responsables  
aquatiques du Québec

**Guide – VaIA**

Version 5.3 (2021-08-25)

GUIDE DU VIVRE AVEC  
dans les INSTALLATIONS AQUATIQUES

Nous avons surligné  
les mises à jour

2

**\*EN TOUT TEMPS :**

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

Guide de relance progressive du plongeon | 10

14 Janvier 2022 (Version 8.1 - Pause hiver 2022)



# À RETENIR

## POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	Activités organisées dans un lieu intérieur public	Activités en pratique libre dans un lieu public
<b>INTÉRIEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités et cours privés <b>permis</b> pour: Une personne seule OU Deux personnes OU Entre occupants d'une même résidence privée;</li><li>• Entraînements des groupes sport-études <b>autorisés</b>, pendant les heures de cours seulement;</li><li>• Le port du masque est <b>obligatoire en tout temps pour tous</b>, sauf dans l'eau, et ce, même à l'effort.</li><li>• En respectant la <b>distanciation</b> de 2 mètres lorsque le port du masque n'est pas possible;</li><li>• Passeport vaccinal est <b>obligatoire pour les 13 ans et plus</b> ;</li><li>• <b>Compétitions* NON-AUTORISÉES</b> ;<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Spectateurs.rices** NON-AUTORISÉ.ES.</b></li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bains libres</b> : ***À noter que dans le contexte de bains libres, les athlètes et les entraîneur.es <b>ne sont pas couverts</b> par les assurances de la fédération et des clubs, en cas d'accidents ;</li><li>• Passeport vaccinal est <b>obligatoire pour les 13 ans et plus</b> ;</li><li>• Activités de groupes <b>NON-AUTORISÉES</b> ;<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Compétitions* NON-AUTORISÉES</b> ;</li><li>• <b>Spectateurs.rices** NON-AUTORISÉ.ES.</b></li></ul></li></ul>

### \*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 des athlètes).

# 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
<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>
INSPQ : Nettoyage et désinfection des surfaces Institut national de Santé publique du Québec	Guide à jour pour le nettoyage et désinfection des surfaces	<a href="https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3054-nettoyage-desinfection-surfaces-covid19.pdf">https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3054-nettoyage-desinfection-surfaces-covid19.pdf</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'écllosion Soin de base	<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> <a href="https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/trousse-covid-19-guide-outils">https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/trousse-covid-19-guide-outils</a>
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	<a href="https://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/salle-de-presse/communiqu-3371/">https://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/salle-de-presse/communiqu-3371/</a>
Gouvernement du Québec	Contacts de cas Consignes pour la personne atteinte de la COVID-19	<a href="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-en-contact-covid-19</a> <a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-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/flp/">https://diving.ca/fr/flp/</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/boite-%C3%A0-outils/section-sp%C3%A9cial-dossier-covid-19">https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/boite-%C3%A0-outils/section-sp%C3%A9cial-dossier-covid-19</a>
Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ)	Information pour les gestionnaires d'installation	<a href="https://www.araq.net/info-covid-19">https://www.araq.net/info-covid-19</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>

**\*EN TOUT TEMPS :**

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

Guide de relance progressive du plongeon

14 Janvier 2022 (Version 8.1 – Pause hiver 2022)



| 13



# 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**