



GUIDE DE RELANCE PROGRESSIVE DU PLONGEON AU QUÉBEC

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

EN VIGUEUR DEPUIS LE 31 JANVIER 2022

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

7 février 2022 (Version 9)



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 – Port du masque	11
À retenir – Pour les clubs	12
À retenir – Pour les gestionnaires.....	13
Assurances	14
Liens importants.....	15

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



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 ^e jour. <ul style="list-style-type: none">• Si le test est positif, poursuivre l'isolement durant 5 jours supplémentaires.• Si le test est négatif, l'enfant peut reprendre ses activités.	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

7 février 2022 (Version 9 – Pause hiver 2022)



DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

NAPPERON DU GOUVERNEMENT À JOUR :

Dernière mise à jour:
4 février 2022

LOISIR ET SPORT (en vigueur depuis le 31 janvier 2022)

Le gouvernement du Québec réitère l'importance d'être physiquement actif. Nous invitons la population à adapter sa pratique d'activités physiques, de loisirs et de sports en fonction des mesures en vigueur.

PASSEPORT VACCINAL	Depuis le 1 ^{er} septembre, le passeport vaccinal permet l'accès à certains lieux ou la participation à certaines activités non essentielles pour les personnes de 13 ans et plus adéquatement protégées ou pour celles qui ont une contre-indication reconnue à la vaccination contre la COVID-19.
PORT DU MASQUE ET DU COUVRE-VISAGE	<ul style="list-style-type: none">Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors d'activités sportives intérieures.Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité)Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex.: badminton) ou lors de la pratique extérieure.En contexte scolaire ou académique, c'est le masque d'intervention qui doit être porté à l'exception des enfants à l'éducation préscolaire.En contexte associatif (civil), le masque ou le couvre-visage demeure obligatoire en tout temps pour les personnes de 10 ans et plus dans les autres contextes que celui de la pratique sportive (ex.: vestiaires, déplacements).
Milieu scolaire (préscolaire, primaire, secondaire)	Éducation physique et à la santé <ul style="list-style-type: none">Les cours peuvent se dérouler normalement sans restriction de nombre ou de distanciation (activités individuelles et collectives). Programmes pédagogiques particuliers (Sport-études, Arts-études, concentrations sportives) et activités parascolaires <ul style="list-style-type: none">Le passeport vaccinal est requis pour les personnes de 13 ans et plus participant aux activités physiques et sportives parascolaires.Les activités et les entraînements habituels peuvent se dérouler normalement sans restriction de nombre ou sans distanciation (activités individuelles et collectives).L'ensemble des lieux de pratique sont accessibles aux élèves des programmes pédagogiques particuliers dans le respect des mesures applicables au milieu scolaire.Les parties inter-écoles, les compétitions et les ligues ne sont pas autorisées, sauf à l'extérieur pour lesquelles un protocole élaboré par les fédérations sportives reconnues est approuvé par le MSSS.
Enseignement supérieur (collégial et universitaire), formation générale des adultes et formation professionnelle	Cadre académique (cours d'éducation physique, cours requis dans le programme de formation (ex.: kinésiologie, intervention sportive)) <ul style="list-style-type: none">Les activités physiques et les sports pratiqués dans un contexte académique peuvent se dérouler normalement sans restriction de nombre ou de distanciation (activités individuelles et collectives).Les cours peuvent se dérouler normalement sans restriction de nombre (activités individuelles et collectives). Hors contexte scolaire <ul style="list-style-type: none">Étudiants-athlètes (reconnus par leur établissement d'enseignement pour représenter leur établissement dans les ligues interétablissements)<ul style="list-style-type: none">Le passeport vaccinal est requis pour les participants des sports d'équipe, ou pour les entraînements à l'intérieur.Les entraînements habituels peuvent se dérouler normalement sans restriction de nombre ou sans distanciation (activités individuelles et collectives).L'ensemble des lieux de pratique sont accessibles dans le respect des mesures applicables au milieu d'enseignement.Les parties inter-collégiales et inter-universitaires, les compétitions et les ligues ne sont pas autorisées, sauf à l'extérieur pour lesquelles un protocole élaboré par les fédérations sportives reconnues est approuvé par le MSSS.Étudiants n'ayant pas de statut particulier<ul style="list-style-type: none">Les activités culturelles de groupe demeurent suspenduesLes activités de sport collectif du type intra-muros demeurent suspenduesLes autres activités sont possibles en fonction des modalités ci-dessous, décrites dans la section « Activités dans un lieu public ».

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

7 février 2022 (Version 9 – Pause hiver 2022)



À RETENIR – PORT DU MASQUE

POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	Précisions concernant le port du masque :
ACTIVITÉS DANS UN LIEU INTÉRIEUR PUBLIC (LIBRES OU ORGANISÉES)	<ul style="list-style-type: none"> • Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé lors des pratiques sportives intérieures ; ○ Peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex. : gêne respiratoire liée à l'intensité, sécurité) ; ○ Peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les athlètes ; • En contexte scolaire ou académique, c'est le masque d'intervention qui doit être porté à l'exception des enfants à l'éducation préscolaire ; • En contexte associatif (civil), le masque ou le couvre-visage demeure obligatoire en tout temps pour les personnes de 10 ans et plus dans les autres contextes que celui de la pratique sportive (vestiaires, déplacements, etc.).

***EN TOUT TEMPS :**

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

À RETENIR – POUR LES CLUBS

POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	Pour les moins de 18 ans (au moment de l'activité)	Pour les 18 ans et plus * (au moment de l'activité)
ACTIVITÉS DANS UN LIEU INTÉRIEUR PUBLIC (LIBRES OU ORGANISÉES)	<ul style="list-style-type: none">• Passeport vaccinal est obligatoire pour les 13 ans et plus ;• Entraînements et cours de groupes permis pour : Maximum 25 personnes<ul style="list-style-type: none">• Le nombre de personnes sur chaque plateau est déterminé par les gestionnaires de sites ;• Distanciation sociale fortement recommandée afin de limiter les contacts ;• Spectateurs.rices sont autorisé.e.s : Passeport vaccinal obligatoire ; Maximum 50% de la capacité ; Conserver la distanciation ; Conserver le port du couvre -visage ; Maximum de 500 spectateur.rices .• Compétitions NON -AUTORISÉES.	<ul style="list-style-type: none">• Passeport vaccinal est obligatoire pour les 13 ans et plus ;• Activités libres (ex.: bain libre), activités pratiquées seules et cours privés sont permis pour : Une personne seule OU Deux personnes OU Entre occupants d'une même résidence privée ;• Le nombre de personnes sur chaque plateau est déterminé par les gestionnaires de sites ;<ul style="list-style-type: none">• Distanciation sociale fortement recommandée afin de limiter les contacts;• Spectateurs.rices sont autorisé.e.s : Maximum 50% de la capacité ; Conserver la distanciation ; Conserver le port du couvre -visage ; Maximum de 500 spectateur.rices .• Compétitions NON -AUTORISÉES.

* Assouplissements à venir à partir du 14 février pour les 18 ans et plus.

***EN TOUT TEMPS :**

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

À RETENIR – POUR LES GESTIONNAIRES DE PISCINE

POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

	Activités dans un lieu intérieur public (libres ou organisées)
ACTIVITÉS DANS UN LIEU INTÉRIEUR PUBLIC (LIBRES OU ORGANISÉES)	<ul style="list-style-type: none">• Passeport vaccinal est obligatoire pour les 13 ans et plus ;• Pour les athlètes de moins de 18 ans, entraînements et cours de groupes permis pour : Maximum 25 personnes ;• Pour les athlètes de 18 ans et plus, activités libres (ex.: bain libre), activités pratiquées seules et cours privés sont permis pour : Une personne seule OU Deux personnes OU Entre occupants d'une même résidence privée ;• Le nombre de personnes sur chaque plateau est déterminé par les gestionnaires de sites, selon la capacité d'accueil de l'infrastructure ;<ul style="list-style-type: none">• 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.<ul style="list-style-type: none">• Distanciation sociale fortement recommandée afin de limiter les contacts.

DÉFINITIONS

Plateau : Plateau d'activité et site sportifs dont les aires de jeu et les aires de circulation doivent être bien définies afin d'éviter les croisements et les goulots d'étranglement (terrain dans un gymnase, patinoire divisée en zones, terrain de tennis, etc.)

Capacité d'accueil de complexe sportif : Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois dans le respect du maximum de personnes permis par plateau.

Capacité d'accueil : Nombre maximal de personnes autorisées par plateau permettant d'assurer le respect strict des règles de distanciation en vigueur.

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
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 : 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'écllosion 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 Recommandations pour l'application des règles (Document Questions et réponses)	https://www.araq.net/info-covid-19 https://www.araq.net/client_file/upload/Info-Covid/QR_Napperon_2022-02-07_VF.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/

***EN TOUT TEMPS :**

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



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