

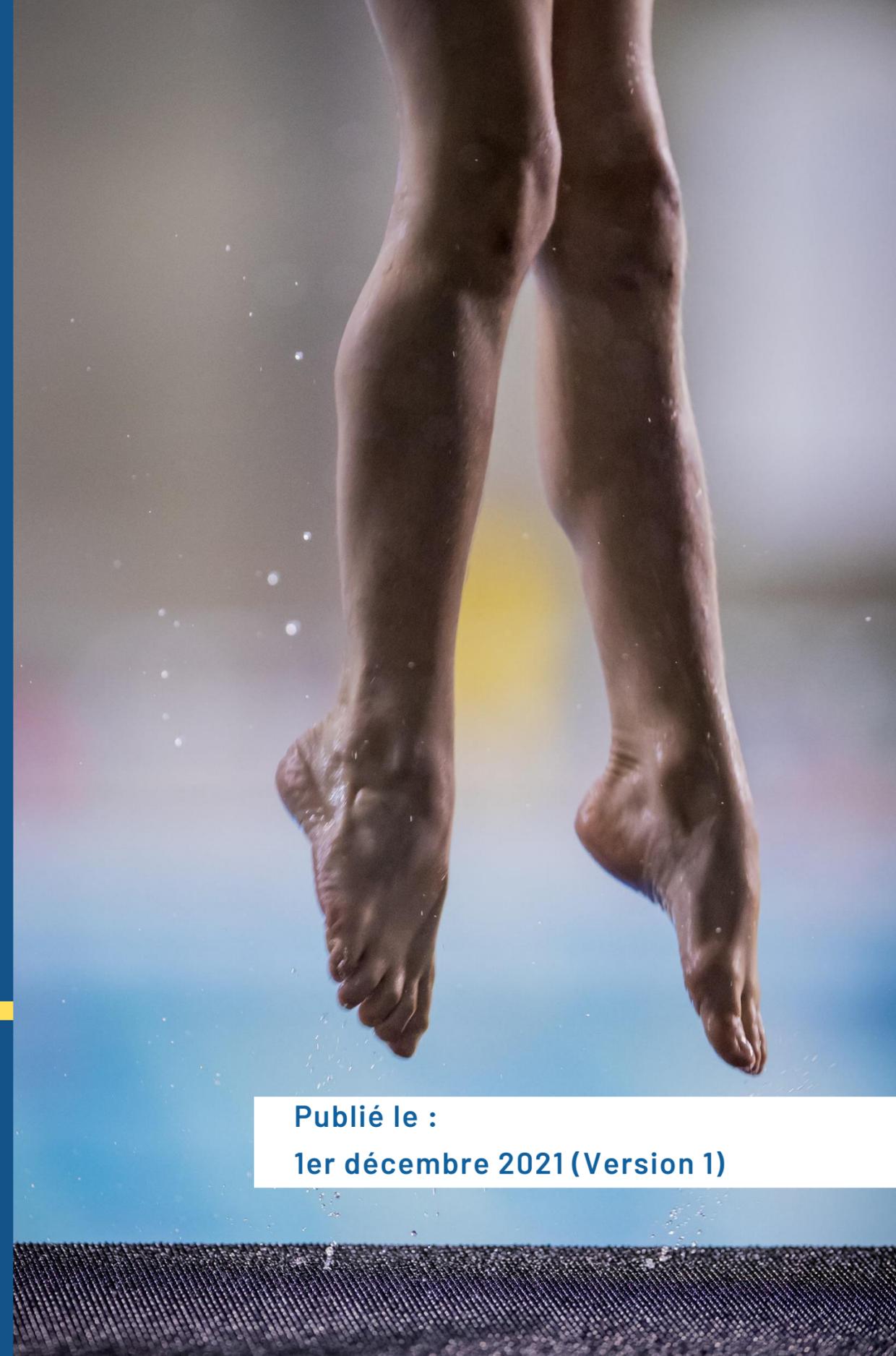


GUIDE DE RELANCE DES COMPÉTITIONS DE PLONGEON AU QUÉBEC

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

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

Publié le :
1er décembre 2021 (Version 1)



TABLES DES MATIÈRES

Table des matières	2
Avertissement	3
Introduction	4
Chaîne décisionnelle	5
À retenir : Le passeport vaccinal en contexte de compétition.....	6
À retenir : Nombre d'athlètes et de spectateur.trices autorisé.es	7
On continue de se protéger !	8
La COVID-19 : Quels sont les symptômes?	9
Détails pour les clubs hôtes des compétitions de plongeon.....	10
À la piscine	11
À l'extérieur de la piscine	12
Documents de référence	13
Assurances	14
Liens importants.....	15

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions
de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

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 les compétitions de plongeon ;
- 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. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

Plongeon Québec est fière et heureuse de vous présenter son guide de relance des compétitions de plongeon au Québec, en contexte de pandémie de la COVID-19. Ce guide a pour objectif d'établir les normes et les recommandations principales, qui devront être respectées pour l'organisation sécuritaire des compétitions de plongeon dans une situation sanitaire particulière.

Ce document est destiné à évoluer au fil du temps, afin de s'adapter aux mesures sanitaires en place au moment de la compétition ainsi qu'à l'endroit où se déroulera la compétition. En tout temps, les documents et informations relatives à la relance des compétitions de plongeon seront mises à jour sur notre page web : <http://www.plongeon.qc.ca/covid19>

INTRODUCTION

RELANCE DES COMPÉTITIONS DE PLONGEON

Depuis le début de la pandémie, Plongeon Québec travaille activement avec plusieurs partenaires du milieu sportif et aquatique afin de préparer la reprise des activités et des compétitions 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.

En temps de pandémie, la reprise des compétitions devra être planifiée de façon à diminuer les risques et de protéger la santé et la sécurité de tous nos membres. Il sera important pour les clubs et les responsables des installations aquatiques de travailler en collaboration pour accueillir les différentes compétitions de la saison, et ce, de manière sécuritaire. Les formats de compétitions possibles dépendront de plusieurs facteurs, soient le contexte permis par la santé publique ainsi que la capacité d'accueil des installations aquatiques.

Plongeon Québec souhaite remercier les membres de son comité de relance pour la pertinence de leurs recommandations ainsi que la qualité de leurs travaux.



*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

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. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

À RETENIR :

LE PASSEPORT VACCINAL EN CONTEXTE DE COMPÉTITION

PASSEPORT VACCINAL <u>REQUIS</u>	PASSEPORT VACCINAL <u>NON-REQUIS</u>
<ul style="list-style-type: none">• Compétition intérieure ou extérieure;• Athlètes de 13 ans et plus;• Spectateurs.trices lorsque la capacité d'accueil régulière maximale des gradins est permise;• Accompagnateurs.trices.	<ul style="list-style-type: none">• Les entraîneur.es, les juges, les bénévoles ;• Athlètes de 12 ans et moins ;• Dans ces cas, toutes les mesures sanitaires de distanciation sociale d'au moins 1 mètre, le port du masque, la capacité maximale dans un même espace, doivent être respectées le plus possible.

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

À RETENIR :

NOMBRE D'ATHLÈTES ET DE SPECTATEURS.TRICES AUTORISÉ.ES

NOMBRE D'ATHLÈTES PERMIS (AVEC PASSEPORT VACCINAL)	NOMBRE DE SPECTATEURS.TRICES PERMIS (AVEC PASSEPORT VACCINAL)
<ul style="list-style-type: none">• Pas de limite de participants;• Distanciation d'un mètre recommandée lorsque possible;• Autorisation d'être debout et de se déplacer;• Couvre-visage en tout temps à l'intérieur sauf :<ul style="list-style-type: none">• Pour boire ou manger;• Lors de l'épreuve de l'athlète.	<ul style="list-style-type: none">• Aucune distanciation nécessaire;• Autorisation d'être debout et de se déplacer;• Couvre-visage en tout temps à l'intérieur sauf pour boire ou manger.

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.

Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les **compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

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

LA COVID-19 : QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Si je présente des SYMPTÔMES de la COVID-19 :



FIÈVRE



APPARITION OU AGGRAVATION DE LA TOUX



ESSOUFFLEMENT, 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 vais me faire tester, je ne participe **pas aux compétitions et je demeure à la maison en attendant mes résultats, même si j'ai été vacciné.e.**

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

DÉTAILS POUR LES CLUBS HÔTES DES COMPÉTITIONS DE PLONGEON

*** ATTENTION ***

Nous comptons sur la collaboration et le bon sens du jugement de toute la communauté pour respecter chacune des mesures proposées. Malgré les nombreux assouplissements, les bonnes pratiques de base sont à conserver.

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

À LA PISCINE

1

REPAS

- Respecter l'horaire prévu pour les repas (si applicable) pour s'assurer de respecter la **distanciation sociale d'au moins un mètre lors des repas**;
- Se diviser en plus petits groupes si nécessaire.

2

CÉRÉMONIES DE MÉDAILLES

- Minimiser les contacts le plus possible;
- S'assurer de respecter la distanciation sociale d'au moins 1 mètre;
- Les athlètes prennent leur médaille eux-mêmes pour la mettre à leur cou.

3

AIRE À SEC

- Les athlètes devront apporter **leur propre serviette** pour leur entraînement à sec. De cette manière, les matelas n'auront pas besoin d'être désinfectés à chaque utilisation.

4

COORDINATION & COMMUNICATIONS

- Continuer d'adopter des stratégies de communications et des messages clairs et efficaces pendant la compétition et s'assurer que les procédures et les mesures sont suivies.
- Nous recommandons que le club, en collaboration avec la fédération et les installations aquatiques d'afficher clairement toutes les consignes en vigueur par le biais d'affiches, d'une projection PowerPoint, d'écrans, etc...

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

À L'EXTÉRIEUR DE LA PISCINE

1

REPAS

- Nous recommandons fortement que chaque athlète apporte sa propre boîte à lunch quand la compétition se déroule dans sa région.
- Prévoir l'espace nécessaire pour permettre la **distanciation sociale d'au moins un mètre lors des repas**. Diviser en plus petits groupes si nécessaire.

2

HÉBERGEMENT

- Pour les séjours à l'hôtel, nous recommandons fortement que l'athlète partage la chambre avec sa **bulle familiale**;
- Si ce n'est pas le cas, il est fortement recommandé que les athlètes dorment **individuellement**.

3

TRANSPORT

- Continuez d'encourager le **transport privé** des athlètes, sans covoiturage, pour se rendre à la piscine.

4

COMMUNICATIONS

- Le club hôte doit travailler en collaboration avec son installation aquatique pour bien communiquer les mesures sanitaires applicables pour la compétition. Les responsables pourront compter sur l'appui de la fédération comme courroie de transmission des messages importants relatifs aux mesures sanitaires en place.

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

NAPPERON DU GOUVERNEMENT À JOUR :

Dernière mise à jour
4 novembre 2021

LOISIR ET SPORT

Pour en savoir plus et connaître l'ensemble des mesures, consultez [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Mesures en vigueur à partir du 15 novembre

- Depuis le 1^{er} septembre, le **passport vaccinal** permet l'accès à certains lieux ou la participation à certaines activités non essentielles uniquement aux personnes adéquatement protégées ou à celles qui ont une contre-indication reconnue à la vaccination contre la COVID-19.
- Le **passport vaccinal** est exigé pour toutes les personnes de 13 ans et plus pour participer aux activités non essentielles et accéder aux lieux visés à accès contrôlé.
- Le **passport vaccinal** n'est pas exigé pour les activités essentielles (travail, éducation) ni pour les activités à accès libre (caractère spontané de l'activité).

	AVEC PASSEPORT VACCINAL (ACTIVITÉS NON ESSENTIELLES)	SANS PASSEPORT VACCINAL (ACTIVITÉS ESSENTIELLES)
MESURES APPLICABLES	<ul style="list-style-type: none">Aucune distanciationAucune limite de capacité, tant pour les participants que pour les spectateursAutorisation de danser et de demeurer deboutCouvre-visage en tout temps à l'intérieur, sauf pour boire ou manger ou encore lors de la pratique d'une activité physique	<ul style="list-style-type: none">Respect de la distanciation d'un mètreCapacité d'accueil permettant le respect de la distanciation physique d'un mètreCouvre-visage en tout temps à l'intérieur, sauf pour boire ou manger ou encore lors de la pratique d'une activité physique
CLIENTÈLE VISÉE	<ul style="list-style-type: none">Les participants à des activités de loisir ou de sport intérieures non essentielles à accès contrôléLes participants à des activités de loisir ou de sport non essentielles organisées à l'intérieur ou à l'extérieur qui nécessitent un abonnement, une inscription et une gestion de l'achalandage (ex. : club de course, Pentathlon des neiges, cours de groupe)Les élèves qui participent à un sport ou à une activité physique en dehors des services éducatifs (ex. : parascolaire, parties et compétitions interscolaires)Les étudiants qui participent à une activité visée par le passport vaccinal en dehors du programme de formation collégiale ou universitaireLes spectateurs des événements non essentiels (compétition, spectacle ou prestation hors cadre scolaire, dont le parascolaire)Les participants à des activités requérant l'utilisation d'un remonte-pente (couvre-visage dans les télécabines)Les personnes qui utilisent les espaces de restauration dans les chalets* (ex. : cafétéria, restaurant et bar)	<ul style="list-style-type: none">Les participants aux activités physiques réalisées à l'extérieur en pratique libre (ex. : patinoire)Les élèves qui participent à des sports ou loisirs à l'intérieur des services éducatifs prévus dans le cadre scolaire (concentrations, programmes Sport-études et Art-études (danse), cours d'éducation physique et à la santé)Les étudiants qui participent à un sport, à un loisir ou à une activité physique dans le cadre de la formation collégiale et universitaireLes accompagnateurs*, les entraîneurs, les officiels, les employés et les bénévoles devant accéder aux lieux dans le cadre de leurs fonctions (les règles de la CNESST s'appliquent)Les personnes qui utilisent des chalets sans offre de restauration ou de bar (refuge, cabane à patins)
SALLES D'ENTRAÎNEMENT (EXCLUANT LES SALLES D'ENTRAÎNEMENT UTILISÉES DANS LE CADRE DES SERVICES ÉDUCATIFS)	<ul style="list-style-type: none">Passport vaccinal requisDistance d'un mètre entre les personnesCouvre-visage lors des déplacements à l'intérieurLe couvre-visage peut toutefois être retiré lors d'une activité physique intense (ex. : tapis roulant, cours de cardio-vélo). Dans ce cas, une distance de deux mètres doit être respectée entre les personnes.	

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

*À noter:

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec.
Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

Guide de relance des compétitions de plongeon

Publié le : 1er décembre 2021 (Version 1)

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. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (inclut les compétitions Provincial-Espoir), si applicable.

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-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	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/documentations-covid-19
Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ)	Information pour les gestionnaires d'installation	http://www.araq.net/uploads/Guide-ValA_V5.3_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/

***À noter:**

Ce guide comprend les mesures générales, en vigueur pour l'ensemble du Québec. Ce dernier sera ajusté selon les règles de chaque club et installation aquatique en vue des compétitions de plongeon (**inclut les compétitions Provincial-Espoir**), si applicable.



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