



MISES À JOUR COVID-19

DPC surveille de près l'évolution rapide du COVID-19. La majorité de nos informations proviennent du Gouvernement du Canada, du comité consultatif de médecine sportive qui a été mis en place par À nous le podium, du Comité international olympique (CIO) ainsi que de la FINA – qui suivent tous les recommandations l'Organisation mondiale de la santé sur les actions appropriées et mesures préventives à prendre.

ANNULATION DE LA SAISON DE PLONGEON 2020

Pendant cette période d'isolation et de fermeture des installations, le bureau national, le conseil d'administration de DPC et les sections provinciales se sont maintenus en contact grâce à des téléconférences hebdomadaires. Lors du dernier appel, Diving Plongeon Canada et les sections provinciales ont pris la décision **d'annuler le reste de la saison de compétition 2020, y compris tous les événements de qualification nationale et les championnats nationaux juniors.**

Nous n'avons pas encore exclu la possibilité d'organiser un championnat national senior d'été. Cette décision dépendra principalement du moment où l'entraînement conventionnel sera repris, des besoins de nos athlètes seniors et de l'importance de participer à une compétition de niveau national avant le début de la saison 2020-21.

Voici quelques-uns des éléments ayant été considéré dans cette prise de décision:

- l'incertitude quant au moment où les installations seront à nouveau disponibles,
- le nombre de temps qu'il faudra aux athlètes pour se remettre en forme adéquate pour plonger - qui dépend de la durée de la phase d'isolement présente,
- le stress des athlètes pour faire leurs standards ne leur permettra pas de mettre leur focus sur l'aspect primordial de remise en forme adéquate,
- le report ou l'annulation nécessaire de nombreuses compétitions de qualification.

Comme alternative à un championnat national junior, nous avons l'intention de rassembler notre communauté du plongeon, vers la fin de l'été, dans un environnement festif ou événement de type festival qui sera ouvert aux athlètes de tous les niveaux. Plus d'informations seront à suivre à ce sujet dès que nous aurons une meilleure idée du moment et du lieu où un tel événement pourrait avoir lieu. Nous espérons que cela permettra à chacun de se concentrer sur tout ce qui est possible dans le but de se préparer pour la prochaine saison.

Ligne directrice pour l'entraînement à la maison

Étant donné les circonstances actuelles et les défis auxquels nous sommes confrontés pour continuer à faire tout notre possible pour poursuivre votre entraînement, vous êtes nombreux à participer à la formation virtuelle (en ligne) de Plongeon Canada ainsi qu'à d'autres initiatives d'entraînements à la maison. Notre compagnie d'assurance nous a demandé de fournir une ligne directrice des activités d'entraînement qui peuvent être entreprises en toute sécurité et de souligner certaines des choses que nous ne soutenons pas.

WE FLY | PLUS HAUT

Nous vous fournissons le sommaire suivant des exercices que nous recommandons, cependant, il est impossible de vous fournir une liste exhaustive, et qui comprend toutes les exclusions imaginables. Veuillez reconnaître qu'il y a toujours un risque inhérent lorsque l'on s'entraîne et que l'on repousse ses limites, et nous vous invitons à faire preuve de prudence et de bon jugement dans toutes vos activités d'entraînement.

Environnement

Il est essentiel que tous les entraînements se déroulent dans un environnement propice au conditionnement physique, au saut et à certaines acrobaties. Cela devrait comprendre:

- Une hauteur de plafond suffisante et adéquate pour les exercices que vous allez effectuer,
- S'assurer d'avoir une distance suffisante avec tout obstacle/objet vous entourant,
- Utiliser une surface d'exercice appropriée, comme des tapis de yoga, des tapis de gymnastique déplaçables ou une alternative offrant une protection rembourrée similaire.

ACTIVITIÉS SOUTENUES

1. Conditionnement général

- Utilisation d'équipement aérobic tel qu'un vélo stationnaire, vélo elliptique ou tout autre équipement aérobic spécialisé
- Autres exercices aérobics y compris courir/sauter sur place, danser, corde à danser, etc.

2. Flexibilité

- Étirements isométriques (statiques)
- Étirements balistiques contrôlés (dynamiques) que vous étiez habitués de faire dans votre environnement conventionnel d'entraînement avant la fermeture des installations.

3. Renforcement avec le poids du corps

- Squats, push-ups (plusieurs variétés), dips, etc.

4. Équipement de renforcement disponible à la maison

- Exercices avec "*Medicine Ball*"
- Bandes élastiques
- Poids libres, "*Kettlebells*"
- Alternative maison de résistance (par exemple, sac de sable, etc.)
- Équipement d'entraînement disponible à la maison – "*bench press*"; équipement de gymnase universel, etc.

5. Exercices pliométriques

- Sauts en hauteur
- Sauts en longueur
- Sauts avec rebonds (hauteur 0.6m ou moins)
- Autre

6. Core/Abdominaux

- Toutes les variétés habituellement pratiquées lors d'entraînements de plongeon

7. Technique

- Simulations
- Sauts d'appel
- Ouvertures
- Vrilles
- Entrées à l'eau
- Départ

WE FLY | PLUS HAUT

- Départ arrière
- Départ à la plateforme
- Départs pour les périlleux, toutes les directions

8. Acrobaties

- Périlleux
 - Pour les athlètes de catégorie B et plus vieux
 - Assurez-vous d'avoir une surface de départ appropriée
 - Exécuter uniquement les directions et positions qui ne nécessitent PAS de spot ou supervision de l'entraîneur en temps normal lorsque pratiqué dans votre environnement d'entraînement conventionnel
 - Assurez-vous d'avoir une surface d'atterrissage appropriée
- Périlleux avant 3/4
 - Si une surface d'atterrissage appropriée est utilisée
- Équilibres

9. Autre

- Ballet
- Yoga
- Pilates

ACTIVITÉS NON-SOUTENUES

1. Trampoline

2. Tremplin à sec

Séances d'entraînement en personne (face à face) en petit groupe – Implications en matière d'assurance

Pour tout membre qui s'entraîne actuellement en personne (face à face) en petit groupe (par exemple, dans un gymnase privé), DPC a été informé que les compagnies d'assurance ne peuvent soutenir ou couvrir aucun type d'entraînement en petits groupe d'une telle sorte tant que les mesures actuelles concernant la COVID-19 ne seront pas levées.

Tout entraînement en personne (face à face) doit être interrompu jusqu'à ce que le gouvernement nous indique qu'il est sécuritaire de le faire.

Rappel – Entraînement en ligne pour la communauté canadienne du plongeon

Lundi/Mercredi/Vendredi (spécifique au plongeon) et Mardi/Jeudi (non-spécifique au plongeon) à **1PM EST**.

Disponible sur [Facebook](#) ainsi que via [Livestream](#).

WE FLY | PLUS HAUT