

# GUIDE DE RELANCE DU SAUVETAGE SPORTIF



## TABLE DES MATIÈRES

Table des matières.....	2
Introduction .....	3
Plan de retour.....	4
Mesures d'hygiène .....	5
I – Mesure de prévention et d'isolement.....	5
II – Bonnes pratiques d'hygiène.....	6
III – Mesures de salubrité .....	6
IV – Équipement de protection individuelle (ÉPI).....	6
V – Déplacement lié à l'entraînement.....	6
VI – Athlètes vulnérables.....	6
VII – Communication et soutien en matière de santé psychologique.....	7
Chaîne décisionnelle.....	7
Ressources supplémentaires .....	8
Assurances .....	9
Signatures.....	Erreur ! Signet non défini.
Consigne de la direction de la santé publique – Phase de déconfinement 1 et 2 .....	11
Application concrète en fonction de la phase 1 et 2 pour le volet plage (annonce à venir). 12	
Application concrète en fonction de la phase 1 et 2 pour le volet piscine extérieure.....	14
Annexe épreuve plage .....	16
Épreuves plage .....	16
Épreuves individuelles .....	16
Épreuves relais & d'équipes (compétition seulement ????) .....	19
Annexe épreuve piscine extérieure .....	20
Épreuves piscine .....	20
Épreuves individuelles .....	20
Épreuves relais & d'équipes.....	21
Épreuves juniors .....	22
Règles à revoir .....	22
Nos partenaires .....	23

## INTRODUCTION

Le 4 juin 2020, la ministre Isabelle Charest a annoncé la phase 2 du déconfinement sportif. Cette annonce attendue depuis plusieurs semaines permet la reprise des activités sportives encadrées se tenant à l'extérieur et qui peuvent être exercées en respectant l'ensemble des recommandations de la Santé publique dont la distanciation sociale. Rappelons que la phase 1 du déconfinement permettait uniquement la pratique individuelle non encadrée. Cette reprise graduelle est une bonne nouvelle puisque la pratique sportive contribue à la santé et au bien-être de la communauté et qu'il est important qu'elle puisse se dérouler dans un environnement encadré et sécuritaire. Cependant, des conditions strictes s'appliquent à cette reprise et la santé publique doit rester la priorité en tout temps.

Le contexte entourant la pandémie de la Covid-19 amène à repenser tous les domaines d'activités en société, dont le sport. Depuis plusieurs semaines déjà, la Société de sauvetage 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 plans relance similaires pour faciliter le travail des bénévoles et des professionnels qui œuvrent sur le terrain afin de permettre aux Québécois et Québécoises de pouvoir leur passion pour l'eau.

Suite aux recommandations de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, la Société de sauvetage a développé ce guide pour outiller les clubs et les acteurs du milieu dans la reprise graduelle de leurs activités. Vous y trouverez les lignes directrices de la Société de sauvetage pour une pratique respectant les mesures de distanciations sociales et minimisant les facteurs de risques. Les compétitions n'étant toujours pas permises, il est à noter que ce document évoluera avec les annonces des phases de reprise des activités sportives du gouvernement.

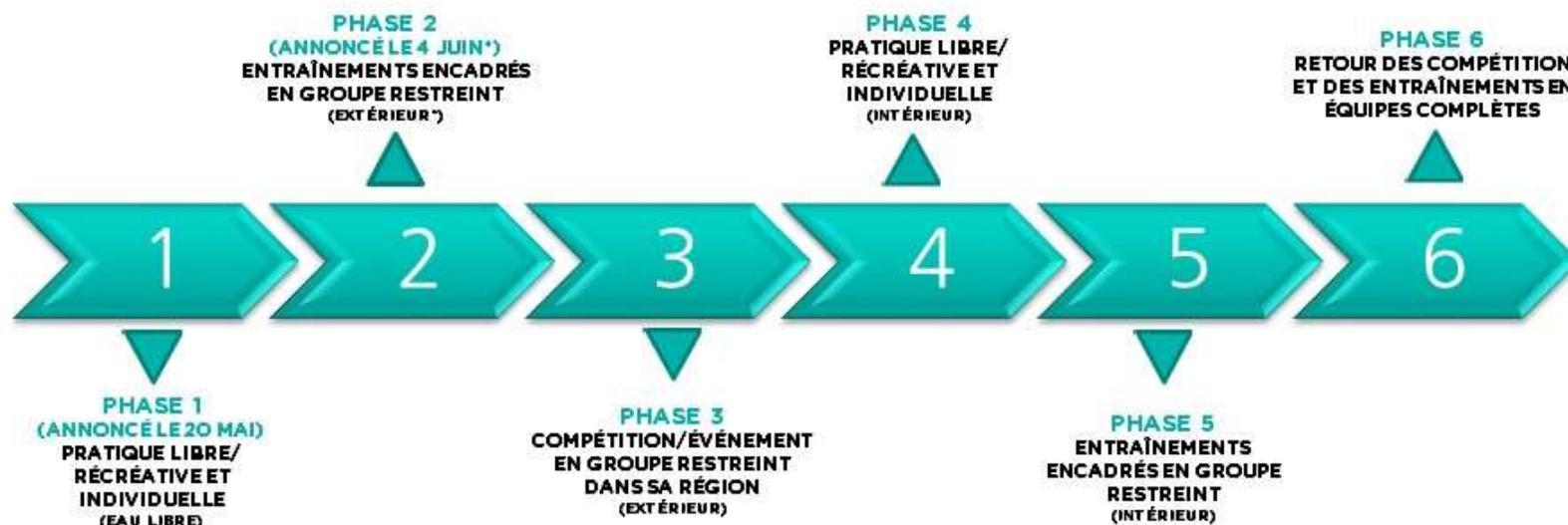
Consultez régulièrement ce document pour connaître les nouveautés. Son contenu est évolutif et peut être modifié en tout temps selon les nouvelles directives de la Santé publique ou l'annonce d'une nouvelle phase du déconfinement.

En conclusion, la Société de sauvetage vous remercie d'avoir gardé la flamme des athlètes durant le confinement.

À nous maintenant de faire revivre leur passion en toute sécurité

## PLAN DE RETOUR

# PLAN DE RETOUR AU SAUVETAGE SPORTIF



\*PLAGES NON INCLUSES DANS L'ANNONCE DU 4 JUIN

## MESURES D'HYGIÈNE

À RESPECTER EN TOUT TEMPS ! Toute personne qui planifie fréquenter un endroit public pour pratiquer son sport doit autoévaluer son état de santé avant de se déplacer. En cas de présentation de symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte subite d'odorat ou de goût, ou autres symptômes), la pratique sportive doit être arrêtée. La personne concernée doit alors s'isoler rapidement et téléphoner au numéro dédié (1 877 644-4545) ou consulter la section pour personnes symptomatiques ou malades disponible sur le lien suivant <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>. Respecter en tout temps la distanciation physique en vigueur de 2 mètres entre les individus. Si les tâches nécessitent absolument d'être à moins de 2 mètres d'une ou plusieurs autres personnes pour une période de plus de 15 minutes sans barrières physiques, le port du couvre-visage est obligatoire dans un contexte de pratique extérieure. Proscrire le partage de matériel et des équipements, s'organiser pour être en parfaite autonomie pendant sa pratique sportive. La fréquence du nettoyage, de l'assainissement et de l'aseptisation de tous les équipements doit être augmentée. Si une personne commence à ressentir des symptômes sur les lieux d'entraînement ou de compétition, avoir une procédure pour permettre de l'isoler et de lui faire porter un couvre-visage de procédure ou chirurgical et appeler le numéro dédié. Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par des affiches visuelles et communications verbales (c.-à-d. tousser dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.), voir annexe. Mettre à disposition le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydro alcooliques, poubelles sans contacts, mouchoirs jetables, serviettes ou papiers jetables, etc.). Privilégier l'échange de documents numériques plutôt que les documents papier.

### I – MESURE DE PRÉVENTION ET D'ISOLEMENT

- **Symptômes et transmission** : L'exploitant du site d'entraînement devrait de façon claire énoncer dans sa politique les symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, etc.) et la période d'incubation de la maladie.
- **Interdiction d'accès au site d'entraînement** : L'exploitant du site d'entraînement devrait de façon claire énoncer les différentes situations dans lesquelles un athlète est interdit d'accès au site d'entraînement (ex. : retour de voyage, présence de symptômes, contact avec une personne infectée, etc.).
- **Contrôle quotidien de l'accès au site d'entraînement** : L'exploitant du site d'entraînement devrait mettre en place des mesures quotidiennes de contrôle de l'accès au site telles que l'obligation pour les athlètes de remplir un formulaire d'auto déclaration avant d'accéder au site d'entraînement ou même l'imposition de la prise de température de toute personne accédant au site.

- **Symptômes éprouvés sur le site d'entraînement :** L'exploitant du site d'entraînement devrait prévoir un mécanisme précis dans l'éventualité où un athlète deviendrait symptomatique sur le site d'entraînement.
- **Gestion du site d'entraînement en réponse à la confirmation d'un cas de COVID-19 :** L'exploitant du site d'entraînement devrait également prévoir les mesures à prendre suivant la détection d'un cas de COVID-19 au sein des athlètes ayant eu accès au site d'entraînement.

## II – BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE

La politique mise en place devrait sensibiliser les athlètes au fait de ne pas porter leurs mains au visage, même s'ils portent des gants, ainsi que les mesures à prendre afin d'avoir une bonne hygiène respiratoire (ex. : se couvrir la bouche et le nez lorsqu'une personne tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs et se laver ensuite les mains, etc.).

## III – MESURES DE SALUBRITÉ

La politique devrait prévoir les méthodes de nettoyage et de désinfection des différentes surfaces. Elle pourrait aussi illustrer les mesures mises en place par l'exploitant du site d'entraînement ou l'entraîneur (ex. : nettoyer les installations sanitaires minimalement après chaque entraînement, nettoyer les outils et les équipements utilisés après chaque entraînement et lorsqu'ils sont partagés, retirer les objets non essentiels des aires communes, etc.).

## IV – ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE (ÉPI)

La politique devrait spécifier si le port de protection individuelle (gants et masques) est recommandé ou non, et les circonstances dans lesquels le port d'équipement de protection individuelle est exigé.

## V – DÉPLACEMENT LIÉ À L'ENTRAÎNEMENT

La politique devrait encourager les athlètes à se rendre au site d'entraînement par leurs propres moyens privés et à éviter d'utiliser le transport en commun lorsque possible. Lorsque l'utilisation d'un moyen de transport privé n'est pas possible, l'entraîneur pourrait voir dans la mesure du possible à convenir avec les athlètes concernés d'un horaire d'entraînement permettant d'éviter la prise de transport en commun pendant les heures de pointe.

## VI – ATHLÈTES VULNÉRABLES

La politique devrait prévoir des mesures d'accommodement pour les athlètes immunodépressifs ou souffrant d'une maladie chronique, les athlètes âgés de 70 ans ou plus, les athlètes enceintes et les autres athlètes vulnérables.

## VII – COMMUNICATION ET SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

L'entraîneur devrait prévoir dans la politique qu'il communiquera de manière constante avec les athlètes afin de les tenir informés des derniers développements en matière de santé publique.

### CHAÎNE DÉCISSIONNELLE

Avant de mettre le pied à l'eau, il y a plusieurs étapes avant de conclure qu'un athlète peut pratiquer son activité favorite. À partir des consignes, de la direction de la santé publique et l'autorisation a relancé le milieu aquatique, plusieurs partenaires auront des décisions importantes à prendre. Les décisions seront évolutives selon le contexte de la pandémie. Les acteurs du milieu aquatique provincial ont travaillé ensemble afin de coordonner les actions à réaliser.

Les objectifs sont de s'assurer de faire vivre des expériences sécuritaires mettant en confiance la population québécoise à la reprise des activités sportives et s'assurer la viabilité économique des organisations québécoises.

Il est donc important de connaître les niveaux décisionnels de chacun des acteurs. Plusieurs organisations rencontreront des défis organisationnels et de la disponibilité des ressources humaines, financières et matérielles. Chaque organisation a la responsabilité d'évaluer ses capacités dans un nouveau contexte hors du commun. Le tableau suivant décrit sommairement le mandat de chaque acteur :



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Il est important de consulter l'ensemble de l'information disponible pour le milieu aquatique. Il est impossible de la mettre entièrement dans le présent document, car l'information est évolutive. Le tableau ci-dessous permet de connaître les hyperliens récemment publiés.

SOURCE	DESCRIPTION DE L'INFORMATION PERTINENTE	RÉFÉRENCES
<b>GOUVERNEMENT DU QUÉBEC ET DU 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.gc.ca/publications/3004-lieux-baignade-gr-covid19">https://www.inspq.gc.ca/publications/3004-lieux-baignade-gr-covid19</a> <a href="https://www.inspq.gc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19">https://www.inspq.gc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19</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'éclosion Soin de base	<a href="https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx">https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx</a> <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>
MSSS — ministère de la Santé et des Services sociaux	Information concernant la reprise graduelle des activités sportives et camps de jours en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19	<a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/</a>
MÉES — Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur	Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME–COVID-19)	<a href="https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/programme-actions-concertees-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/</a>
Gouvernement du Canada	Soutien aux particuliers Soutien aux entreprises Soutien aux secteurs	<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>
Société de sauvetage — Division Québec	Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs	<a href="https://www.sauvetage.qc.ca/fr">https://www.sauvetage.qc.ca/fr</a>
ARAQ Association des responsables aquatiques du Québec	Information pour les gestionnaires d'installation	<a href="http://www.araq.net">http://www.araq.net</a>
RLSQ	Chroniques pour les assurances, ressources humaines et juridiques	<a href="https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?ld_Type=3">https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?ld_Type=3</a>

SOURCE	DESCRIPTION DE L'INFORMATION PERTINENTE	RÉFÉRENCES
GOUVERNEMENT DU QUÉBEC ET DU CANADA		
		<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>
Camp de jour	Guide de relance des camps en contexte Covid-19	<a href="https://campsquebec.com/mesures-covid19">https://campsquebec.com/mesures-covid19</a>

## ASSURANCES

En date du 20 MAI 2020, plusieurs questionnements sont soulevés actuellement quant aux couvertures d'assurance applicables en période de pandémie et en vue de la reprise des activités. La présente vise à faire le point sur la situation.

1. D'abord, il est important de mentionner que la police d'assurance responsabilité civile générale, dont la période de couverture est du 1er décembre au 30 novembre de chaque année, est, et a toujours été en vigueur, même depuis le début de la pandémie. Il en est de même pour la police d'assurance des administrateurs et dirigeants dont la période de couverture est du 1er octobre au 30 septembre. Il n'y a eu aucun arrêt ou suspension des protections d'assurance par l'assureur. Ce sont plutôt les activités des fédérations qui étaient, ou sont encore, en suspens, car prohibées par les autorités gouvernementales. L'assureur considérera ces activités couvertes, sans autre avis, au fur et à mesure que les prohibitions seront levées.
2. Il va de soi que toutes les règles sanitaires et consignes exigées par les autorités gouvernementales, de même que toutes les règles de sécurité et autres, de chaque fédération, doivent être respectées lors de la reprise des activités.
3. Un membre d'une fédération ou d'un club est couvert lorsqu'il pratique l'activité visée par sa fédération, dans un cadre « organisé », par exemple : avec son équipe, sous la supervision ou à la demande de son entraîneur, selon un horaire prévu ou fixé par le club, sur les lieux approuvés par la fédération, etc.
4. Il est de la responsabilité de chaque fédération d'informer régulièrement ses membres quant au statut de leurs activités. Lorsqu'il y a reprise, partielle ou totale, des activités, la fédération doit le préciser clairement et réitérer les règles et consignes qui doivent être suivies.
5. Les gens qui pratiquent une activité à l'extérieur du cadre organisé d'un club/d'une fédération, seront généralement couverts par leur assurance résidentielle, puisqu'il s'agit

d'un passe-temps (sous réserve de certaines activités qui peuvent être spécifiquement exclues par l'assureur résidentiel).

6. Or, et depuis l'entrée en vigueur du programme d'assurance, la pratique libre (ou la pratique récréative autonome) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité.

Finalement, 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 participant, bénévole et personnel de votre organisation, un document intitulé « Reconnaissance de risque ». Document que vous retrouverez sur votre tableau de bord de sauvetage sportif.

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, le participant reconnaît que malgré toutes les précautions prises par l'organisme, les risques de contracter le COVID-19 demeurent. Le document contient également un engagement de s'abstenir de participer aux activités s'il démontre des symptômes liés au COVID-19

## CONSIGNE DE LA DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE – PHASE DE DÉCONFINEMENT 1 ET 2

Les phases de déconfinement des activités sportives sont décidées par la direction de la santé publique. Tous les intervenants de milieu aquatique ont le mandat d'appliquer les consignes et de les faire respecter. Le tableau ci-dessous présente donc un résumé des consignes de la phase 1 et 2 à respecter en tout temps, et ce jusqu'à nouvel ordre.

À partir du 20 mai 2020		S'ajoute à partir du 4 juin 2020	
PHASE 1		PHASE 2	
EN PRATIQUE LIBRE À L'EXTÉRIEUR ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE INDIVIDUELLE OU DUELLE QUI RESPECTENT EN TOUT TEMPS LA DISTANCE PHYSIQUE DE 2 MÈTRES SANS CONTACT PHYSIQUE SANS ACCÈS OU ACCÈS MINIMAUX AU BLOC SANITAIRE		ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ EXTÉRIEUR* SPORT COLLECTIF ET INDIVIDUEL — GROUPE RESTREINT QUI RESPECTENT EN TOUT TEMPS LA DISTANCE PHYSIQUE DE 2 MÈTRES SANS CONTACT PHYSIQUE SANS ACCÈS OU ACCÈS MINIMAL AU BLOC SANITAIRE *L'ANNONCE DU 4 JUIN N'INCLUT PAS LES PLAGES	
Critères — phase 1 & 2 — Précision applicables à compter du 4 juin 2020			
Distanciation physique durant l'activité - proximités de 2 m et +  Rassemblement (pratique libre, entraînements, compétitions)  Contact physique (fréquence)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les activités proposées se feront uniquement sous forme d'entraînements supervisés par un entraîneur et en proposant seulement des situations d'apprentissage qui permettent en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 mètres.</li> <li>✓ Ainsi, les véritables matchs, les exercices d'opposition et de marquage ne sont pas permis. Pour cette raison, la phase 2 ne fait pas de distinction entre les sports collectifs et individuels, tant qu'ils peuvent respecter cette condition.</li> <li>✓ Les activités peuvent être également faites individuellement sous forme récréative et non encadrée (pratique libre).</li> <li>✓ <b>Les modalités quant au nombre maximal de personnes pouvant participer aux séances d'entraînement devront être précisées</b></li> </ul>		
Installations extérieures et intérieures avec plusieurs surfaces telles qu'aires ouvertes, vestiaires, espaces communes	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Extérieur uniquement</li> <li>✓ L'accès à des blocs sanitaires et bâtiments de services ne sera pas possible ou sera réduit au minimum.</li> </ul>		
Partage d'objets, équipements ou installations fixes	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Des mesures d'hygiène et de protection strictes devront être mises en place quant à l'utilisation d'articles de sport qui entrent en contact avec les mains de plusieurs individus, sans désinfection entre les personnes.</li> <li>✓ À cet effet, chaque utilisateur devra, dans la mesure du possible, utiliser ses propres articles ou son propre équipement.</li> <li>✓ Le cas échéant, des mesures d'hygiène et de protection strictes devront être mises en place quant à l'utilisation d'articles de sport qui entreront en contact avec les mains de plusieurs individus, sans désinfection entre les personnes.</li> </ul>		

Déplacements entre villes ou régions (activités locales, régionales, provinciales)	✓ le retour aux activités de plusieurs personnes qui sont animées et supervisées par des organisations sportives locales dans des lieux de pratique extérieurs définis.
--	---

## APPLICATION CONCRÈTE EN FONCTION DE LA PHASE 1 ET 2 POUR LE VOLET PLAGE (ANNONCE À VENIR)

Objectif : Réduire les risques de propagation du coronavirus via les « bulles de sécurité, » c'est à dire un site d'entraînement, un entraîneur et toujours les mêmes groupes d'athlètes ensemble.

PARAMÈTRES	APPLICATION
1. Priorisation selon la clientèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laisser à la discrétion du club selon le nombre d'inscriptions reçu.</li> </ul>
2. Ratio de participant*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion rigoureuse de l'espace et de l'organisation des groupes.</li> <li>▪ Afin d'éviter les grands regroupements et de favoriser le respect de la distanciation physique, les athlètes seront divisés en petits groupes avec un nombre limité de participants.</li> <li>▪ Le ratio athlète/superficie devra être respecté en tout temps selon les normes déterminées.</li> </ul>
3. Accompagnateur <b>personnes handicapées qui ont besoin d'accompagnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'accompagnateur doit être une personne qui habite sous le même toit. Sinon, il est recommandé que la personne handicapée accompagnée détienne sa Carte d'accompagnement loisir (CAL1) comme preuve du besoin. Si la règle de distanciation n'est pas possible, l'accompagnateur doit porter l'équipement de protection individuelle (ÉPI).</li> </ul>
4. Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Procédures obligatoires d'accueil, de déroulement, de fin et de transition entre les événements.</li> <li>▪ Faire signer le formulaire d'auto diagnostique à chaque participant, et ce, à chacune des séances. Formulaire disponible sur votre tableau de bord de sauvetage sportif</li> <li>▪ Des protocoles sanitaires stricts, élaborés par la Société de sauvetage, devront être mis en place par les clubs pour l'organisation de leurs activités (Voir les bulletins d'informations disponibles sur le site de la Société de sauvetage).</li> <li>▪ Si les protocoles ne peuvent être mis en place, un club ne pourra débiter ses activités.</li> <li>▪ Les protocoles seront révisés en fonction de l'évolution des directives gouvernementales.</li> </ul>

PARAMÈTRES	APPLICATION
5. Matériel du club Matériel de l'athlète	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion sécuritaire du matériel personnel et du matériel du club.</li> <li>▪ Le matériel personnel sera autorisé sous condition qu'il soit désinfecté avant d'entrer sur le site et que le site offre un espace dédié à l'équipement.</li> <li>▪ L'équipement permis sera limité à : une bouteille d'eau (identifiée), une serviette, un désinfectant et un sac de transport.</li> <li>▪ Les fontaines à eau ne doivent pas être utilisées.</li> <li>▪ Le matériel du club (aquaplanes, surf skis, pagaies, etc.) devra être désinfecté avant l'entraînement, entre les entraînements (le cas échéant) et après les entraînements. Un savon biodégradable et l'eau du lac pourront être utilisés.</li> <li>▪ Tout objet retrouvé au sol sera jeté.</li> </ul>
6. Affichage et communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assurer que l'exploitant du site d'entraînement affiche les règlements de la Santé publique.</li> </ul>
7. Plan de réponses d'urgences	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À venir.</li> </ul>
8. Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lors des entraînements, il est recommandé qu'un seul parent accompagne l'athlète.</li> </ul>
9. Gestion d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les rassemblements lors d'explications d'un entraîneur devront se tenir en demi-cercle avec une distance physique de deux mètres.</li> <li>▪ Effectuer les réunions dans la mesure du possible au moyen d'appels vidéoconférences. Sinon partage de documents imprimés.</li> </ul>
10. Certification du personnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entraîneurs doivent avoir leurs brevets de Sauveteur National à jour et devront avoir suivi le webinaire sur le contexte de la COVID-19.</li> </ul>
11. Entraînement à sec en dehors du milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion de groupe.</li> <li>▪ Effectuer les entraînements de course en respectant la distanciation en vigueur, proscrire l'épreuve du « Beach Flag » jusqu'à nouvel ordre.</li> </ul>
12. Pratique libre en milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan d'entraînement.</li> <li>▪ Période de repos et de consignes, déplacements.</li> <li>▪ Toujours être accompagné.</li> <li>▪ Avoir accès aux services d'urgence.</li> <li>▪ Respecter la réglementation de Transport Canada.</li> </ul>
13. Entraînement Supervisé en milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptation — selon la description des épreuves en annexes</li> <li>▪ Gestion de groupe</li> <li>▪ Période de repos et de consignes, les déplacements des athlètes doivent être en autosuffisance lors de l'entraînement.</li> <li>▪ Entraînement en fonction des activités autorisées.</li> <li>▪ Tous les exercices devront obligatoirement respecter le critère de distanciation physique.</li> </ul>
14. Événements Compétition	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À venir selon les recommandations de la santé publique.</li> </ul>

## APPLICATION CONCRÈTE EN FONCTION DE LA PHASE 1 ET 2 POUR LE VOLET PISCINE EXTÉRIEURE

Objectif : Réduire les risques de propagation du coronavirus via les « bulles de sécurité, » c'est à dire un site d'entraînement, un entraîneur et toujours les mêmes groupes d'athlètes ensemble.

PARAMÈTRES	APPLICATION
1. Priorisation selon la clientèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laisser à la discrétion du club selon le nombre d'inscriptions reçu.</li> </ul>
2. Ratio de participant*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion rigoureuse de l'espace et de l'organisation des groupes.</li> <li>▪ Afin d'éviter les grands regroupements et de favoriser le respect de la distanciation physique, les athlètes seront divisés en petits groupes avec un nombre limité de participants. Selon les recommandations de la Fédération de Natation, un maximum de 4 nageurs par couloir est recommandé.</li> <li>▪ Le ratio athlète/superficie devra être respecté en tout temps selon les normes déterminées.</li> </ul>
3. Accompagnateur <b>personnes handicapées qui ont besoin d'accompagnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'accompagnateur doit être une personne qui habite sous le même toit. Sinon, il est recommandé que la personne handicapée accompagnée détienne sa Carte d'accompagnement loisir (CAL1) comme preuve du besoin. Si la règle de distanciation n'est pas possible, l'accompagnateur doit porter l'équipement de protection individuelle (ÉPI).</li> </ul>
4. Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Procédures obligatoires d'accueil, de déroulement, de fin et de transition entre les événements.</li> <li>▪ Faire signer le formulaire d'auto diagnostique à chaque participant, et ce, à chacune des séances. Formulaire disponible sur votre tableau de bord de sauvetage sportif</li> <li>▪ Des protocoles sanitaires stricts, élaborés par la Société de sauvetage, devront être mis en place par les clubs pour l'organisation de leurs activités (voir lignes directrices publiées sur le site Web)</li> <li>▪ Si les protocoles ne peuvent être mis en place, un club ne pourra débiter ses activités.</li> <li>▪ Les protocoles seront révisés en fonction de l'évolution des directives gouvernementales.</li> </ul>
5. Matériel du club Matériel de l'athlète	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion sécuritaire du matériel personnel et du matériel du club.</li> <li>▪ Le matériel personnel sera autorisé sous condition qu'il soit désinfecté avant d'entrer sur le site et que le site offre un espace dédié à l'équipement si nécessaire.</li> <li>▪ L'équipement permis sera limité à : une bouteille d'eau (identifiée), une serviette, un désinfectant et un sac de transport.</li> <li>▪ Les fontaines à eau ne doivent pas être utilisées.</li> <li>▪ Le matériel du club (Mannequins, palmes, cordes, etc.) devra être désinfecté avant l'entraînement, entre les entraînements (le cas échéant) et après les entraînements.</li> <li>▪ La désinfection peut se faire selon le protocole établi (voir le lien sur le site Web) en laissant le matériel dans l'eau chlorée)</li> <li>▪ Tout objet retrouvé au sol sera jeté.</li> </ul>

PARAMÈTRES	APPLICATION
6. Affichage et communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assurer que l'exploitant du site d'entraînement affiche les règlements de la Santé publique.</li> </ul>
7. Plan de réponses d'urgences	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À venir.</li> </ul>
8. Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lors des entraînements, il est recommandé qu'un seul parent accompagne l'athlète.</li> </ul>
9. Gestion d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les rassemblements lors d'explications d'un entraîneur devront se tenir en demi-cercle avec une distance physique de deux mètres.</li> <li>▪ Effectuer les réunions dans la mesure du possible au moyen d'appels vidéoconférences. Sinon partage de documents imprimés.</li> </ul>
10. Certification du personnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entraîneurs doivent avoir leur brevet de Sauveteur National à jour et devront avoir suivi le webinaire sur le contexte de la COVID-19.</li> </ul>
11. Entraînement à sec en dehors du milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestion de groupe.</li> <li>▪ Effectuer les entraînements en respectant la distanciation en vigueur.</li> </ul>
12. Pratique libre en milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan d'entraînement.</li> <li>▪ Période de repos et de consignes, déplacements.</li> <li>▪ Toujours être accompagné.</li> <li>▪ Avoir accès aux services d'urgence.</li> <li>▪</li> </ul>
13. Entraînement 14. Supervisé en milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptation — selon la description des épreuves en annexes</li> <li>▪ Gestion de groupe</li> <li>▪ Période de repos et de consignes, les déplacements des athlètes doivent être en autosuffisance lors de l'entraînement.</li> <li>▪ Entraînement en fonction des activités autorisées.</li> <li>▪ Tous les exercices devront obligatoirement respecter le critère de distanciation physique.</li> </ul>
15. Événements Compétition	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À venir selon les recommandations de la santé publique.</li> </ul>

## ANNEXE ÉPREUVE PLAGE

### ÉPREUVES PLAGE

#### I. Entraînement

- Tout entraînement devrait se tenir sur site supervisé (ex : parc Jean-Drapeau, Domaine de Rouville, Beach Club, etc.) afin que le processus d'accueil et d'hygiène sanitaire soit déjà en place.
- Toutes périodes d'entraînement en eau libre non supervisé (pratique libre) en embarcation doivent être faites en respectant le règlement des petits bâtiments. Pour la nage en eau libre, nous recommandons que le nageur ne soit jamais seul et lorsque possible être suivi par une embarcation.
- Il est préférable que chaque athlète soit attribué une embarcation pour la saison, si cela est impossible, il devra y avoir un processus de désinfection : Si chaque athlète a son embarcation ça règle le problème. Sinon, chaque embarcation doit être désinfectée avec un désinfectant ou du savon et l'eau. L'eau d'un lac, d'une rivière ou d'un fleuve ne désinfecte pas les embarcations.
- Aucune manipulation physique pour corriger des mouvements. Les entraîneurs vont devoir faire des capsules vidéo ou des démonstrations eux-mêmes.
- Suivre les règles de distanciation physique et d'hygiène telles que décrites par la Santé publique.
- Port de lunettes de natation pour le volet nage. Port de lunette protectrice ou de lunettes de vue ou de soleil sur les embarcations.

### ÉPREUVES INDIVIDUELLES

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
Course sur plage	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prévoir la distanciation physique le long du parcours et lors des déplacements.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Départ de masse pas possible. Départ à 10 athlètes maximum. Ou faire l'épreuve chronométrée avec des départs « séquentiels ».</li></ul>
Note : Évaluer l'utilisation du système de puce par les courses organisées.		
Sprint sur plage	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pratique des départs en petit groupe en respectant la distanciation physique. Prévoir l'espace suffisant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plus de vague, un corridor entre chaque athlète. La distance est peut-être suffisante, à calculer. La Société de sauvetage doit trouver une façon de placer les officiels à la ligne d'arrivée ou d'utiliser des</li></ul>

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
		tablettes pour faire des photofinishs.
Drapeaux sur plage	Annulé pour l'année 2020 tant en entrainement qu'en compétition. Il n'est pas possible de faire l'épreuve avec les mesures de distanciation présentement en place. À voir pour 2021.	
Course-nage-course	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir la distance entre les départs des athlètes afin d'éviter les dépassements. Pour la nage, on propose de nager avec une bouée tube afin qu'il y ait un élément de calcul de distanciation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Départ de masse pas possible. Départ à 10 athlètes maximum. Les athlètes n'ont pas le droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification. Ou faire l'épreuve chronométrée avec des départs « séquentiels ». Évaluer l'utilisation du système de puce par les courses organisées.</li> </ul>
Nage dans les brisants	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ On propose que les nageurs aient une bouée tubes afin qu'il y ait un élément de référence pour la distanciation physique. Prévoir des corridors de nage lorsque possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Départ de masse impossible. Départ à 10 athlètes maximum. Les athlètes n'ont pas droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification. Ou faire l'épreuve chronométrée avec des départs « séquentiels ». Évaluer l'utilisation du système de puce par les courses organisées.</li> </ul>
Aquaplane	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir que chaque athlète puisse avoir un aquaplane dédié. Prévoir un système de désinfection. Planifier un parcours sur l'eau qui prévoit une distanciation physique suffisante au niveau de « croisements » Faire des départs avec distanciation. Port de lunettes solaires ou de protection.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une plus grande distance entre les embarcations au départ et sur le sable. Les athlètes n'auraient pas droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification.</li> </ul>
Surf Ski	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir que chaque athlète puisse avoir un aquaplane dédié. Prévoir un système</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une plus grande distance entre les embarcations au départ et sur le sable. Les</li> </ul>

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
	<p>de désinfection. Planifier un parcours sur l'eau qui prévoit une distanciation physique suffisante au niveau de « croisements » Faire des départs avec distanciation. Port de lunettes solaires ou de protection</p>	<p>athlètes n'auraient pas le droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification.</p>
<p>Sauveteur océanique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prévoir que chaque athlète ait un équipement dédié pour la séance, sinon prévoir un processus de désinfection des équipements. Tenter d'éviter les « handler ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une plus grande distance entre les embarcations au départ et sur le sable. Les athlètes n'auraient pas le droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification. L'ordre serait prédéterminé soit surf ski, aquaplane, nage et sprint. Proposer que les « handlers » porte des gants (réutilisable style jardinage).</li> </ul>

**Note :** Gérer les compétitions avec des groupes A, groupes B, groupes C, etc., pour que ce soit toujours les mêmes athlètes qui s'affrontent. Les groupes seront composés de quatre athlètes hommes et quatre athlètes femmes, et seront déterminés selon les résultats de l'année précédente. Les « handlers » devront toujours être les mêmes, peu importe l'épreuve.

ÉPREUVES RELAIS & D'ÉQUIPES (COMPÉTITION SEULEMENT ????)

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
Relais sprint sur plage	Distanciation présentement en place. À voir pour 2021.	
Relais sauveteurs océaniques		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relais à trois sauveteurs, au lieu de 4. L'ordre serait prédéterminé soit surf ski, aquaplane et nage. La transition surf ski et aquaplane se fait en touchant l'aquaplane. Pour la transition aquaplane et nage, on ne se donne touche, l'athlète sur l'aquaplane doit dépasser un drapeau pour la zone de transition afin que le nageur puisse partir. Le nageur finit le relais à la nage et court le 90 m à la fin de sa nage. Les athlètes n'ont pas droit de se couper aux bouées sous peine de disqualification.</li> </ul>
Sauvetage avec aquaplane	Annulé pour l'année 2020, il n'est pas possible de faire l'épreuve avec les mesures de distanciation présentement en place. À voir pour 2021.	
Sauvetage avec bouée tube		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relais à 2 au lieu de 4. Pas de « handler, » le sauvetage ce termine dans l'eau lorsque le remorqueur dépasse la ligne d'arrivée.</li> </ul>

## ANNEXE ÉPREUVE PISCINE EXTÉRIEURE

### ÉPREUVES PISCINE

#### II. Entraînement

- Port de lunettes de natation obligatoire
- 4 nageurs par couloirs, selon les recommandations de la Fédération de natation du Québec. Idéalement jumeler les membres d'une même famille dans un même couloir.

Note : Chaque participant devrait avoir son propre équipement d'entraînement dans la mesure du possible. Il est possible de désinfecter l'équipement en le laissant immergé dans l'eau de la piscine 15 minutes.

### ÉPREUVES INDIVIDUELLES

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
Nage avec obstacles	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ respecter le nombre de nageurs par couloir, assurer une distanciation entre les nageurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ à venir</li></ul>
Portage de mannequin	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ privilégier que l'athlète utilise le même mannequin durant toute la pratique, sinon désinfecter si changement d'athlète. respecter le nombre de nageurs par couloir, assurer une distanciation entre les nageurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ à venir</li></ul>
Portage de mannequin avec palmes	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ privilégier que l'athlète utilise le même matériel durant toute la pratique, sinon désinfecter si changement d'athlète. respecter le nombre de nageurs par couloir, assurer une distanciation entre les nageurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ à venir</li></ul>
Remorquage de mannequin avec palmes	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ privilégier que l'athlète utilise le même matériel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ à venir</li></ul>

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
	<p>durant toute la pratique, sinon désinfecter si changement d'athlète. respecter le nombre de nageurs par couloir, assurer une distanciation entre les nageurs</p>	
Sauveteur d'acier	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ privilégier que l'athlète utilise le même matériel durant toute la pratique, sinon désinfecter si changement d'athlète. respecter le nombre de nageurs par couloir, assurer une distanciation entre les nageurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ à venir</li> </ul>

Note : prévoir la désinfection du matériel entre les départs

#### ÉPREUVES RELAIS & D'ÉQUIPES

ÉPREUVES	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION
Lancer de la corde	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Désinfecter les cordes entre chaque participant, assurez la distanciation entre chaque athlète sur le bord de la piscine. Il serait opportun de pratiquer le lancer de précision avec une cible plutôt qu'avec un deuxième athlète. Sinon faire des équipes tandem qui seront toujours les mêmes équipes dans les entraînements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ à venir</li> </ul>
Relais nage avec obstacles	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Annulé pour l'année 2020. À voir pour 2021.</li> </ul>	
Relais portage de mannequin	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Annulé pour l'année 2020. À voir pour 2021.</li> </ul>	
Relais sauvetage combiné	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Annulé pour l'année 2020. À voir pour 2021.</li> </ul>	

## ÉPREUVES JUNIORS

Mêmes recommandations que les Seniors.

### RÈGLES À REVOIR

#### Règles à voir si possibilité de compétition

- I. **Marshalling:** agrandir la zone, appeler les entraîneurs pour qu'il enregistre leurs athlètes. Ce sera la responsabilité de l'entraîneur d'expliquer le parcours aux athlètes. Ceci se fera pour limiter le nombre de personnes dans la zone marshalling.
- II. **Remise de médaille :** Faire l'annonce des résultats, mais les médailles seront remis aux entraîneurs à la fin de la compétition pour distribution.
- III. **Zone des bénévoles :** Agrandir la zone. Fournir du désinfectant ou savon et un lavabo à porter de mains. La nourriture devra être servie sous forme de boite à lunch et non sous forme de buffets.

## NOS PARTENAIRES

