



# PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

## PATINAGE ARTISTIQUE PATINAGE SYNCHRONISÉ

MODIFIÉ LE 17 JUILLET 2020

.....  
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,  
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170  
patinage@patinage.qc.ca

**WWW.PATINAGE.QC.CA**

## Table des matières

1) MISE EN CONTEXTE .....	2
2) PHASES DE REPRISE .....	3
Phase 1 – Préparation et formation .....	4
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé .....	4
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint .....	5
Phase 4 – Compétitions.....	5
Phase 5 – Retour à l’entraînement régulier .....	5
3) RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	6
4) Accès au site de pratique .....	7
5) Accueil de la clientèle.....	7
Affichage .....	7
Gestion des départs et des arrivées.....	7
Utilisation des vestiaires .....	7
Liste de présence des entraîneurs et des patineurs .....	7
6) Déroulement de l’activité.....	8
Phase 1,1 – Entraînement en ligne .....	8
Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l’extérieur .....	9
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé .....	9
Transport.....	9
Exercices hors glace: Échauffement.....	10
Arrivée à l’aréna .....	10
Fonctionnement pendant la pratique .....	10
Fin de la pratique .....	10
Phase 3,1 – Couple et Danse .....	11
Phase 3,2 – Patinage synchronisé .....	11
Transport.....	11
Exercices hors glace: Échauffement.....	11
Arrivée à l’aréna .....	12
Fonctionnement pendant la pratique .....	12
Exercices.....	14
Fin de la pratique .....	17
Prochaines phases.....	18
7) En cas de symptômes.....	18
8) Matériel, équipements et accessoires .....	18
Outils pédagogiques et matériel d’entraînement.....	18
9) Protection des intervenants.....	18
Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d’entraînement .....	18
Distanciation physique.....	19
Lavage des mains .....	19
L’étiquette respiratoire .....	19
Mesures d’hygiène .....	19
10) Plan de communication et diffusion .....	20
11) Ressources disponibles .....	20
12) entrée en vigueur .....	20
Annexe 1 – Aide mémoire pour les participants au centre unisport .....	21
Annexe 2 – Questionnaire de dépistage quotidien.....	24

## 1) MISE EN CONTEXTE

Au cours des dernières semaines, Patinage Québec a établi son plan de relance du patinage en mettant au cœur de ses décisions la santé et la sécurité de ses membres. Quatre facteurs ont été ciblés afin de permettre un retour sécuritaire à l'entraînement qui se déroulera en plusieurs étapes :

- Autorisation de la santé publique du Québec;
- Levée de la suspension des activités par Patinage Canada;
- Établissement des directives de Patinage Québec;
- Réouverture des arénas.

Ailleurs au Canada, **Patinage Canada** a levé la suspension des activités sur glace le 11 mai 2020 avec la réserve suivante : les sections, les clubs et les écoles de patinage de Patinage Canada ne peuvent reprendre leurs activités que si la province dans laquelle ils se trouvent le permet. Ceci signifie que tous les membres et les adhérents doivent observer les précautions énoncées par leurs sections, leurs gouvernements provinciaux, leurs administrations municipales et les exploitants de leurs sites locaux.

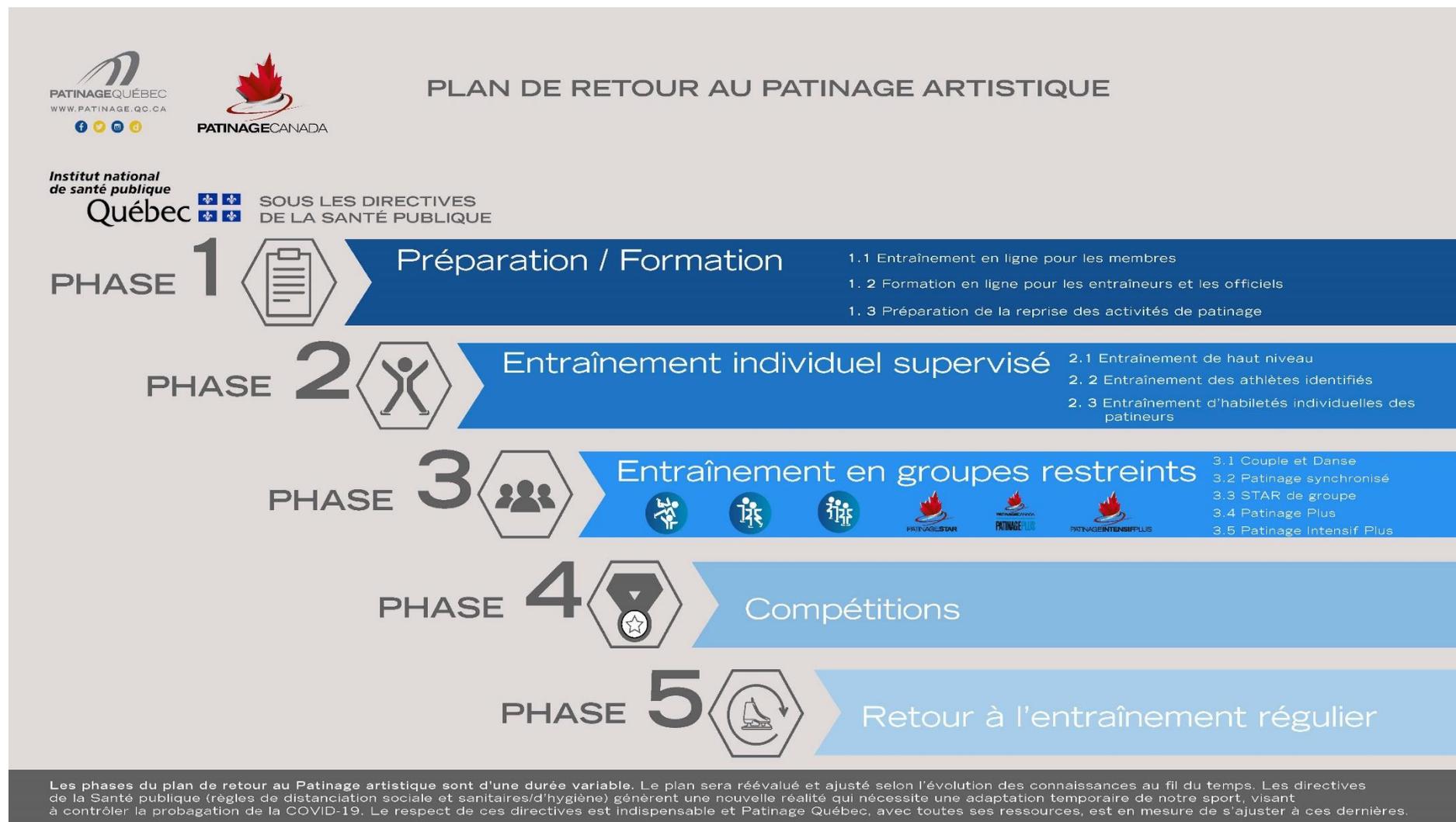
En ce qui a trait à la **réouverture des arénas**, le propriétaire de l'infrastructure aura la responsabilité de déterminer le meilleur moment et les moyens afin de respecter les directives de la Santé publique. L'Association québécoise des arénas et des installations récréatives et sportives a publié [ses recommandations concernant la réouverture des arénas](#) le 26 mai 2020. Les quatre fédérations des sports de glace (Fédération de patinage de vitesse du Québec, Hockey Québec, Patinage Québec et Ringuette Québec) collaborent afin d'établir les mesures communes pouvant être déployées.

La **Santé publique** a donné l'autorisation pour la reprise de toutes les activités sportives intérieures à compter du 22 juin partout au Québec.

La première phase de reprise de l'entraînement sur glace (phase 2,1) vise l'entraînement pour les athlètes de haut niveau afin de développer les habiletés des patineurs. Le projet, présenté le 15 mai et réalisé en collaboration avec les entraîneurs ayant des athlètes Excellence, vise donc une reprise des entraînements des patineurs internationaux dès que possible dans un aréna identifié dans les disciplines du simple, du couple et de la danse. L'entraînement d'habiletés individuelles en patinage synchronisé serait également ajouté pour les deux équipes Senior membres de l'équipe nationale. Ce projet servira de pilote pour les prochaines phases de reprise du patinage.

Pour les prochaines phases, quatre sous-comités de travail ont été formés afin d'établir le déroulement de la pratique sportive et les adaptations nécessaires selon l'évolution de la situation : Compétitions, Patinage synchronisé, Programmes de patinage et Sport-Études.

## 2) PHASES DE REPRISE



Les phases ont été établies selon l'information disponible sur l'évolution de la pandémie du COVID-19 et pourraient être modifiées selon l'évolution de la situation.

### Phase 1 – Préparation et formation

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
1,1 - Entraînement en ligne pour les adhérents	Depuis avril	Virtuellement	Tous les membres en règle	<a href="#">Voir section 6</a>
1,2 - Formation en ligne pour les entraîneurs et les officiels	Depuis mai	Virtuellement	Tous les membres en règle	Selon les informations fournies par Patinage Québec et les autres partenaires
1,3 - Préparation de la reprise des activités de patinage	Dès maintenant	Avec les arénas de votre municipalité / ville	Gestionnaires des clubs et des écoles	Remplir formulaire fourni par Patinage Québec Français   Anglais
1,4 Entraînement extérieur pour les adhérents	Depuis 8 juin 2020	Extérieur	Tous les membres en règle	<a href="#">Voir section 6</a>

### Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
2,1 - Entraînement de haut niveau	Dès le 15 juin 2020	Centre national de Patinage Québec (Sportplexe Pierrefonds)	Athlètes internationaux et athlètes identifiés Excellence et Élite	Mesures sanitaires supplémentaires à déployer et ratio de 12 patineurs* et 6 entraîneurs
2,2 - Entraînement des athlètes identifiés	Dès le 22 juin 2020	Certains arénas au Québec	<a href="#">Athlètes Apprenti, Espoir, Relève, Élite</a> patineurs des équipes de patinage synchronisé membres de l'Équipe du Québec 2020	
2,3 - Entraînement d'habiletés individuelles des patineurs	Dès le 22 juin 2020 (selon les disponibilités)	Dans tous les arénas du Québec	Toutes les disciplines en cours privé ou semi-privé**	<a href="#">Voir section 6</a>

\*Le nombre peut être diminué [selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec](#).

\*\* Les leçons privées sont des leçons organisées de façon individuelle entre l'entraîneur et un patineur. Les leçons semi-privées sont des leçons organisées entre deux patineurs et l'entraîneur.

### Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
3,1 - Couple et Danse	Dès le 6 juillet 2020	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	<a href="#">Voir section 6</a>
3,2 - Patinage synchronisé	Dès le 20 juillet 2020			<a href="#">Voir section 6</a> Tous les membres de l'équipe (maximum 24 patineurs et 3 entraîneurs à l'extérieur de la glace)
3,3 - STAR de groupe*	Dès l'autorisation de la Santé publique			Plusieurs adaptations seront nécessaires et réfléchies avec les 4 comités en action
3,4 - Patinage Plus	Dès l'autorisation de la Santé publique (pas avant septembre)			
3,5 - Patinage Intensif Plus	Dès l'autorisation de la Santé publique (pas avant septembre)			

*\*Les leçons de groupe permettent à un entraîneur d'enseigner à 3 patineurs ou plus en même temps. Le nombre recommandé de patineurs, dans une leçon de groupe, variera selon la nature de la leçon (leçons techniques : 3-6 patineurs, leçons générales : 3-10 patineurs). Les leçons de groupe peuvent être organisées par l'entraîneur privé ou par le club. Les cours peuvent également décrire un format de leçon de groupe incluant de 10 à 30 patineurs.*

### Phase 4 – Compétitions

Plusieurs ajustements seront nécessaires pour la réalisation des compétitions au cours de la prochaine saison. Les demandes de sanctions de compétitions ont été repoussées au mois d'août 2020 et aucune sanction de compétitions ne sera émise avant d'avoir obtenu l'autorisation de la Santé publique pour tenir des rassemblements sportifs intérieurs. Les déplacements non essentiels entre les régions sont toujours non recommandés. Les Championnats québécois d'été 2020 ont été annulés et une vigie est en cours pour la compétition Souvenir Georges-Éthier et les Championnats de Sous-Section prévus en septembre 2020.

### Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier

Cette phase correspond au retour à l'entraînement selon les modalités actuelles.

### 3) RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Responsable	Tâche	Quand	Fréquence
Conseil d'administration	Déléguer un responsable pour la rencontre avec le gestionnaire d'aréna afin de planifier la reprise.	Avant la reprise	1 fois
Conseil d'administration	Déterminer un responsable par séance d'entraînement pour accueillir les participants et prendre les présences.	Avant la reprise	Chaque séance d'entraînement
Conseil d'administration	Établir l'horaire des séances selon les inscriptions et les ratios de patineurs en vigueur	Avant la reprise	Chaque changement de directives
Conseil d'administration	Rencontre d'information avec les participants pour donner les mesures sanitaires	Avant la reprise	1 fois
Conseil d'administration	S'assurer que les mesures sanitaires sont affichées dans l'aréna et que les espaces pour mettre les patins sont délimités	Avant la reprise	Avant chaque séance
Conseil d'administration	Vérifier que tous les participants sont des adhérents ou des membres en règle et qu'ils ont rempli le formulaire de <b>Déclaration de reconnaissance de risque.</b>	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Conseil d'administration	Compiler les formulaires de <b>Déclaration de reconnaissance de risque</b> et la liste des présences.	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent* ou tuteur	Remplir le formulaire de <b>Déclaration de reconnaissance de risques</b>	Avant la reprise	1 fois
Entraîneur, adhérent ou tuteur	Remplir la déclaration de santé	Chaque jour	Avant chaque séance

\* Un adhérent est une personne qui participe à une activité sanctionnée de Patinage Québec ou Patinage Canada et qui est inscrite auprès de Patinage Canada (ex : patineurs, bénévoles, officiels).

Un [aide mémoire](#) est disponible sur le site Internet de Patinage Québec afin de guider les administrateurs dans la planification de la reprise des activités.

Plusieurs présentations ont été faites au cours des mois de juin et juillet pour donner des informations sur le déroulement des séances de pratique sportive.

#### 4) ACCÈS AU SITE DE PRATIQUE

Les membres du conseil d'administration des clubs et des écoles de patinage doivent déléguer une personne responsable qui communiquera avec le gestionnaire de l'aréna pour planifier la reprise de la pratique sportive. Afin de guider nos bénévoles, un questionnaire a été développé sur les points qui doivent être abordés avec le gestionnaire de l'aréna avant la réouverture de l'aréna. Le questionnaire est disponible sur le [site Internet de Patinage Québec](#).

Les membres du conseil d'administration des clubs et des écoles de patinage doivent également établir l'horaire d'entraînement afin de respecter les ratios en vigueur ainsi que de s'assurer de l'admissibilité des patineurs et des entraîneurs en validant les informations suivantes :

- Adhérent en règle auprès de Patinage Canada pour la saison en cours;
- Formulaire de **Déclaration de reconnaissance de risque** signé et remis au club ou à l'école (disponible sur le [site Internet de Patinage Québec](#)).

#### 5) ACCUEIL DE LA CLIENTÈLE

##### Affichage

Des affiches du protocole de fonctionnement et des mesures de prévention à respecter seront installées bien à la vue à des endroits stratégiques. De plus, il y aura :

- Signalisation pour la direction (flèches de circulation) à l'extérieur et à l'intérieur de l'aréna ainsi qu'aux entrées et aux sorties;
- Identification des espaces à respecter sur les bancs des joueurs.

##### Gestion des départs et des arrivées

Afin d'éviter que les patineurs ayant terminé leur entraînement ne croisent ceux qui arriveront, des portes différentes doivent être prévues ou l'horaire doit inclure un délai à cet effet. Le plan de circulation dans les aires de déplacement est adapté pour cette situation.

##### Utilisation des vestiaires

Aucun vestiaire ne sera accessible pour les athlètes et les entraîneurs à moins que le propriétaire de l'infrastructure l'autorise. Chacun devra se diriger vers la glace où il patine afin de déposer ses effets personnels dans l'aire allouée pour chaque personne présente.

##### Liste de présence des entraîneurs et des patineurs

Un registre doit être tenu afin de connaître la présence de chaque individu pour toutes les séances.

## 6) DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### Phase 1,1 – Entraînement en ligne

Patinage Canada a travaillé en étroite collaboration avec son assureur, dans le but de fournir à notre communauté une mise à jour, sur les exigences en matière de formation en ligne ou virtuelle, durant la pandémie de COVID-19. La formation virtuelle ou en ligne sera couverte par l'assurance jusqu'au **30 septembre 2020**, conformément aux modalités suivantes.

La formation virtuelle ou en ligne sur l'entraînement de la flexibilité et de la force, ainsi que le conditionnement physique, est **SEULEMENT** autorisée en vertu des restrictions suivantes :

- Toute formation doit être donnée par un entraîneur certifié et inscrit à Patinage Canada;
- Toutes les personnes participantes **doivent** être inscrites à Patinage Canada pour la période d'adhésion 2019-2020, et l'entraîneur **doit** enregistrer ou consigner leurs noms;
- Les outils de diffusion accessibles au public, dont Facebook Live, YouTube, etc. et les vidéos préenregistrées **ne sont pas** des méthodes acceptables pour donner une formation virtuelle ou en ligne;
- Les outils de prestation permis **doivent** inclure l'utilisation de programmes de vidéoconférences contrôlés et à écrans multiples, tels que Skype, Microsoft Teams ou Zoom (ZOOMUS);
- Toute blessure **doit** être signalée à Patinage Canada, dans les 30 jours suivant l'incident, à l'aide du [rapport d'incident en ligne de Patinage Canada](#);
- Les instructeurs doivent prendre note des renseignements suivants avant la leçon:
  1. la date et l'heure du cours;
  2. le nom de l'instructeur et son lieu éloigné, compte tenu du fait que les installations sont fermées;
  3. le contenu de la leçon (activités qui se dérouleront);
  4. le nombre de participants (s'assurer que tous les participants sont membres de PATINAGE CANADA avant le début de la séance);
- La leçon est limitée au nombre de participants qui peuvent être vus sur un seul écran et pas plus de quatre (4) participants à un seul endroit, conformément aux lignes directrices provinciales sur la distanciation physique.
- L'entraîneur, le club ou l'école de patinage doit garder cette information au dossier pendant sept ans. Patinage Canada peut demander une copie de la liste à tout moment durant ces sept années.
- La règle de deux doit aussi s'appliquer à la formation virtuelle ou en ligne. Un autre adulte ou entraîneur, au moins, doit être présent (virtuellement) pendant la formation ou la leçon en ligne.
- Le but de la règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et les communications se font dans un environnement ouvert et observable et sont justifiables. Elle vise à protéger les participants (particulièrement les mineurs) et les entraîneurs dans les situations de vulnérabilité potentielle, en imposant la présence de plus d'un adulte.
- Pour aider à éliminer toute perception de sollicitation de patineurs, on recommande que les clubs et les entraîneurs qui offrent des leçons en ligne ou virtuelles obtiennent les autorisations nécessaires (parent du patineur, entraîneur principal du patineur, etc.), au moyen de dispenses signées ou de déclarations affichées sur la plate-forme sélectionnée.

### Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l'extérieur

Patinage Canada et Patinage Québec ont travaillé en étroite collaboration avec leur assureur, dans le but de fournir à notre communauté une mise à jour, suite à l'annonce de la reprise des activités sportives supervisées à l'extérieur à compter du 8 juin 2020. L'entraînement sera couvert par l'assurance, conformément aux modalités suivantes.

- Les entraînements doivent avoir lieu en plein air, n'importe où, c'est-à-dire en respectant les lignes directrices établies par la province ou les municipalités et en respectant toujours la règle des deux, dans un espace ouvert facilement visible. Les espaces isolés doivent être évités.
- Les participants, athlètes et entraîneurs doivent être membres en règle de Patinage Canada.
- Les activités proposées doivent être directement liées au conditionnement sur glace des athlètes.
- Les groupes de 10 personnes maximum sont autorisés, si l'entraînement a lieu dans la cour d'une résidence privée.
- Les participants doivent respecter la règle de distanciation de 2 mètres.
- Le port du masque est recommandé, mais pas obligatoire à l'extérieur.
- Le lavage des mains avant et après l'entraînement est obligatoire.
- Les participants doivent signer le formulaire de **Déclaration de reconnaissance de risque** (disponible sur notre site Internet dans la section COVID-19) avant d'entreprendre les activités.

Vous devez conserver une liste des noms des patineurs qui participent à ces entraînements en cas d'incident / blessure.

### Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s'y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d'entraînement. L'application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d'entraînement. Dans certaines disciplines, le nombre de patineurs doit être inférieur afin de respecter les normes de sécurité de Patinage Québec. **Lors de cette phase, l'entraînement de 12 patineurs à la fois est permis et les sous-groupes demeurent les mêmes dans la mesure du possible. 6 entraîneurs sont autorisés dans les bancs des joueurs. S'il y a moins de 12 patineurs sur la glace, l'entraîneur peut accéder à la surface.**

Son déroulement se fera comme suit :

#### Transport

- Suivre les directives de la santé publique pour l'utilisation du transport en commun ou du co-voiturage;
- Si le conducteur n'est pas le patineur, il devra rester à l'extérieur de l'aréna **ou** revenir chercher le patineur à la fin de la pratique;
- Aucun spectateur ne sera toléré à l'intérieur du lieu d'entraînement à moins que le propriétaire de l'infrastructure autorise un certain nombre de spectateurs.

### Exercices hors glace: Échauffement

- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation;
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

### Arrivée à l'aréna

- À compter du 18 juillet 2020, le port du masque sera obligatoire pour tous pour circuler à l'intérieur de l'aréna. Les athlètes pourront retirer leur masque durant leur entraînement sur la glace. Référence lien [santé publique](#)
- Il est recommandé aux entraîneurs, bénévoles et personnel médical de garder le masque durant l'entraînement s'ils ne peuvent respecter **en tout temps** la distanciation physique.
- Signalisation extérieure pour chacune des glaces et des portes à utiliser;
- Signalisation à l'intérieur pour la circulation et la distanciation;
- Chaque patineur arrivera avec son sac pour ses effets personnels (clés, portefeuilles, chandail, mouchoirs, souliers, bouteille d'eau, etc.). Les sacs seront déposés à l'endroit désigné et de façon distancée. Les patineurs pourront y accéder à tour de rôle ou en respectant la distanciation de 2 m;
- Les entraîneurs resteront à l'extérieur de la glace et auront un espace individuel désigné pour enseigner;
- Les patineurs arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement. Ils pourront chausser leurs patins à l'endroit désigné;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à l'entrée de chacune des glaces;
- Les salles de toilette avec accès à un lavabo et du savon seront spécifiques à chacune des glaces seront disponibles.

### Fonctionnement pendant la pratique

- Les sous groupes d'entraînement demeureront les mêmes ;
- Les entraînements pour les patineurs qui ne demeurent pas à la même adresse pourront se faire côte à côte ou en miroir, en respectant une distanciation de 2 m;
- Pour les patineurs qui demeurent à la même adresse, la distanciation ne s'applique pas;
- Les patineurs se tiendront à 2 m de la bande, en tout temps, lorsqu'ils recevront les recommandations de leur entraîneur;
- Si les premiers soins doivent être offerts, le port du masque est obligatoire pour l'entraîneur

### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna;
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % qui sera présent à la sortie de chacune des glaces ;
- Pour quitter l'aréna, les patineurs utiliseront la porte dédiée à la sortie de chacune des glaces de pratique;

- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement;

### Phase 3,1 – Couple et Danse

Le déroulement de cette phase doit respecter les modalités présentées dans la phase 2. L'autorisation de reprise d'entraînement en couple et en danse vise les patineurs du volet compétitif en couple et en danse qui pourront débiter la pratique d'éléments sans distanciation physique même s'ils ne demeurent pas à la même adresse.

Les patineurs en couple et en danse peuvent pratiquer **avec leur partenaire avec lequel il compétitive**, les éléments ne permettant pas la distanciation physique (ex. levées, sauts lancés, pirouettes combinées en couple, jeux de pieds main dans la main, spirale de la mort, etc.). La pratique autorisée chaque jour doit être inférieure à une durée de 15 minutes.

Il est toujours interdit pour un partenaire de danse d'accompagner des patineurs pour l'essai de tests du programme STAR de Patinage Canada.

### Phase 3,2 – Patinage synchronisé

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s'y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d'entraînement. L'application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d'entraînement. L'entraînement de tous les participants de l'équipe simultanément plutôt qu'en groupes séparés permet des apprentissages égaux pour tous les participants, favorise l'acquisition des habiletés, collabore à la cohésion de l'équipe et à l'entraide entre les participants et contribue à permettre à nos équipes de demeurer compétitives. À compter du **20 juillet 2020**, il sera possible pour les équipes de patinage synchronisé d'offrir des entraînements d'habiletés individuelles sans contact à tous les membres de l'équipe en même temps. **Tous les membres de la même équipe (maximum 24 patineurs) ainsi que 3 entraîneurs à l'extérieur de la glace seront donc autorisés sur la même glace.** Il ne sera pas possible d'inviter d'autres participants aux entraînements.

Son déroulement se fera comme suit :

#### Transport

- Suivre les directives de la santé publique pour l'utilisation du transport en commun ou du co-voiturage;
- Si le conducteur n'est pas le patineur, il devra rester à l'extérieur de l'aréna **ou** revenir chercher le patineur à la fin de la pratique;
- Aucun spectateur ne sera toléré à l'intérieur du lieu d'entraînement à moins que le propriétaire de l'infrastructure autorise un certain nombre de spectateurs.

#### Exercices hors glace: Échauffement

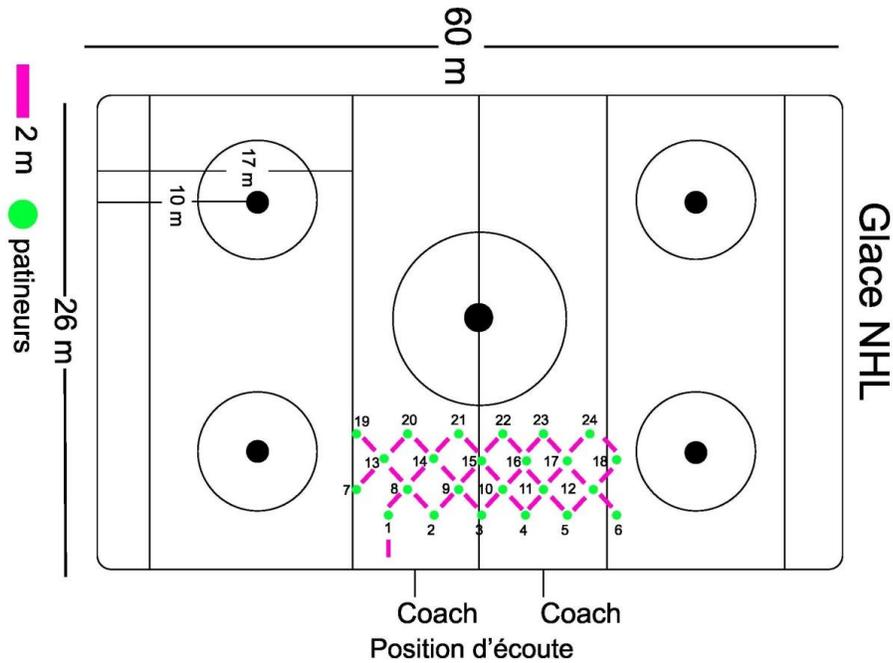
- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation;
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

## Arrivée à l'aréna

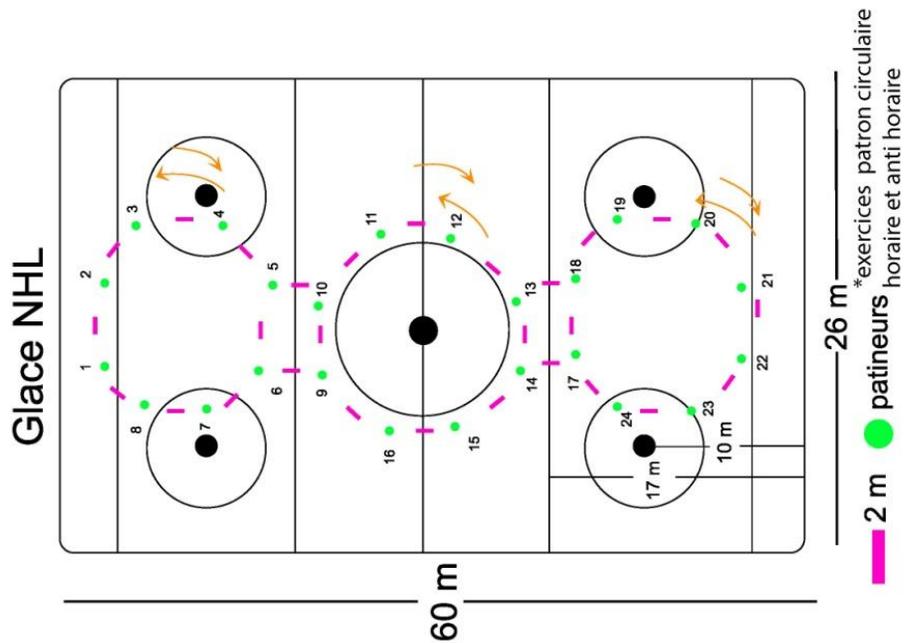
- À compter du 18 juillet 2020, le port du masque sera obligatoire pour tous pour circuler à l'intérieur de l'aréna. Les athlètes pourront retirer leur masque durant leur entraînement sur la glace. Référence lien [santé publique](#)
- Il est recommandé aux entraîneurs, bénévoles et personnel médical de garder le masque durant l'entraînement s'ils ne peuvent respecter **en tout temps** la distanciation physique.
- Signalisation extérieure pour chacune des glaces et des portes à utiliser;
- Signalisation à l'intérieur pour la circulation et la distanciation;
- Chaque patineur arrivera avec son sac pour ses effets personnels (clés, portefeuilles, chandail, mouchoirs, souliers, bouteille d'eau, etc.). Les sacs seront déposés à l'endroit désigné et de façon distancée. Les patineurs pourront y accéder à tour de rôle ou en respectant la distanciation de 2 m;
- Les entraîneurs resteront à l'extérieur de la glace et auront un espace individuel désigné pour enseigner;
- Les patineurs arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement. Ils pourront chausser leurs patins à l'endroit désigné;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à l'entrée de chacune des glaces;
- Les salles de toilette avec accès à un lavabo et du savon seront spécifiques à chacune des glaces seront disponibles.

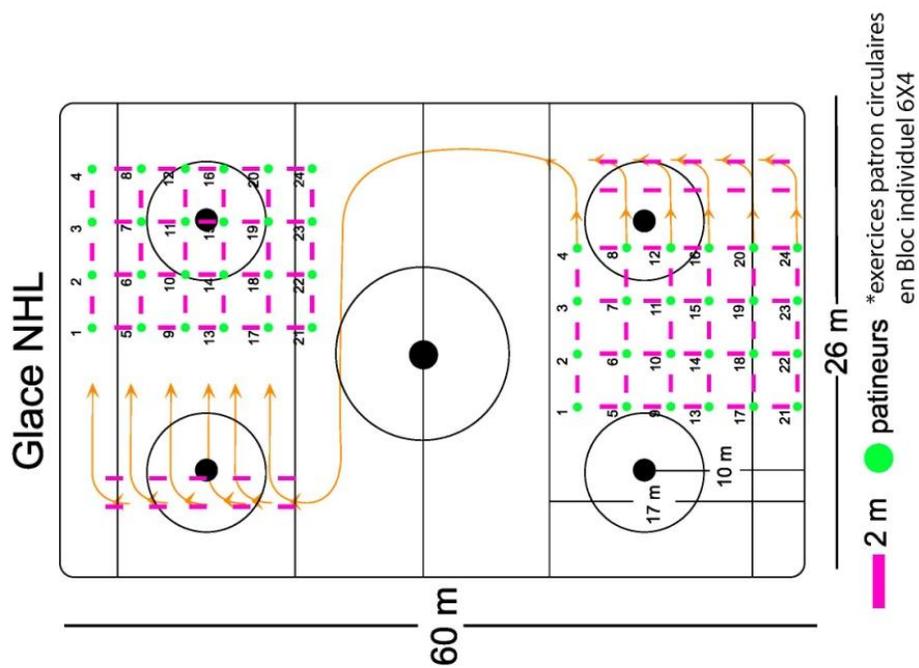
## Fonctionnement pendant la pratique

- **Instructions de l'entraîneur** : chaque athlète a un endroit attribué sur la glace pour recevoir les instructions de l'entraîneur. Le positionnement de chaque athlète sera préalablement indiqué sur un plan écrit ou marqué d'un X sur la glace. L'entraîneur demeure au banc des joueurs et l'utilisation d'un micro (manipulé seulement par l'entraîneur) pourrait permettre de donner les consignes sans s'approcher des participants.



- **Enchaînements** : séparer le groupe en 2 groupes de 12 pour faire des enchaînements d'exercices plus longs. Chaque groupe exécute l'exercice à 2 m pendant que l'autre groupe attend à 2 m. Il est possible d'utiliser un objet rigide (préférablement en plastique pour éviter les blessures) permettant de garder la distanciation.
- **Éléments** : certains éléments de patinage synchronisé s'exécutent sans contact physique entre les athlètes. Ils peuvent être agrandis et couvrir une plus grande surface pour respecter le 2 m de distanciation.

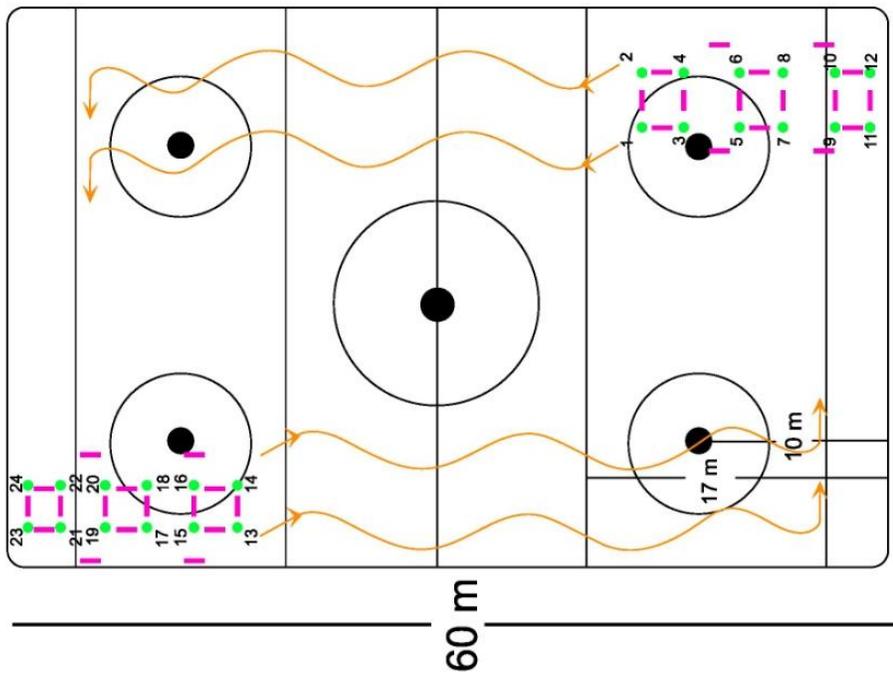




## Exercices

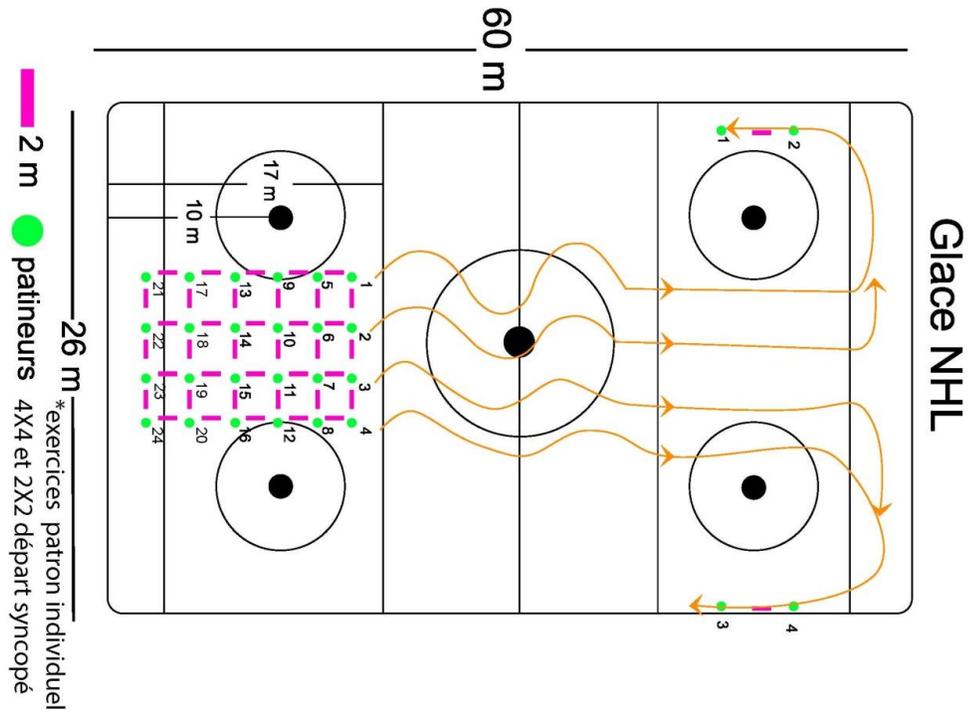
- Exercice 1 : en colonnes : 2 groupes de 12 chacun, chacun des groupes débutant à chaque extrémité de la glace. Il y a donc 12 personnes de chaque côté qui se tiennent à 2 mètres de distance sur la ligne des buts. Chaque patineur exécute l'exercice en longeant la longue bande de chaque côté et le patineur suivant commence son exercice lorsque le premier a couvert environ 3m. Arrivés à l'autre extrémité, les patineurs reviennent à contre sens avec le même ou un autre exercice.

# Glace NHL

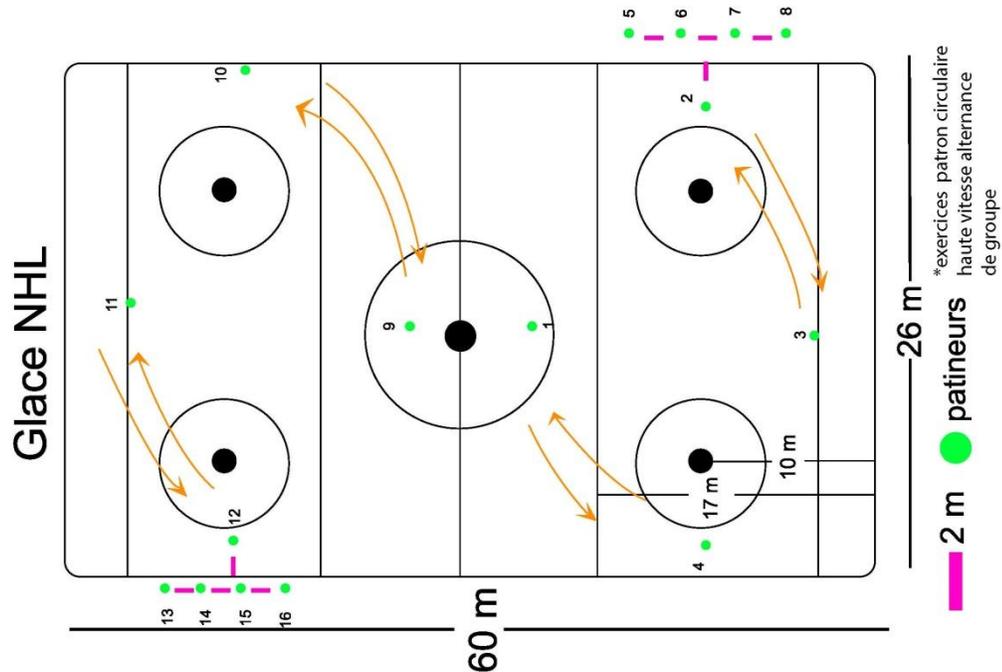


2 m  
 patineurs \*exercices 4X9 départ  
 syncope

- Exercice 2 : en lignes : 6 lignes de 4 patineurs dans le sens de la largeur de la glace. Il y a 20 mètres entre la ligne de but et la ligne bleue soit 4 m pour chaque ligne. La première ligne commence à la ligne bleue, la dernière à la ligne des buts. Chaque ligne exécute l'exercice séparément et revient le long de la longue bande en respectant le 2 m.



- Exercice 3 : pour les exercices de vitesse qui nécessitent plus d'espace, séparer le groupe en 6 sous-groupes de 4. Chaque groupe commence au fond de la glace pendant que les autres attendent à côté de la longue bande à des distances de 2 m entre chaque participant. L'observation est aussi une méthode d'enseignement efficace. Alternier les groupes.



- Si les **premiers soins** doivent être offerts, le port du masque est obligatoire pour l'entraîneur

### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna;
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % qui sera présent à la sortie de chacune des glaces ;
- Pour quitter l'aréna, les patineurs utiliseront la porte dédiée à la sortie de chacune des glaces de pratique;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement;

Ce retour à la pratique du patinage synchronisé a été possible grâce à la contribution et à la collaboration des entraîneurs des équipes Senior: Marilyn Langlois (Les Suprêmes) et Marie-France Sirois (NOVA) ainsi qu'Angela Malorni (Les Suprêmes).

### Prochaines phases

Les détails du déroulement des prochaines phases seront développés selon l'évolution des directives de la Santé publique.

## 7) EN CAS DE SYMPTÔMES

Les personnes, qui présenteront des symptômes, qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit d'un cas de COVID-19, devront demeurer à la maison. De plus, toutes les personnes ayant côtoyé la personne ayant reçu un diagnostic positif à la COVID-19 seront informées.

## 8) MATÉRIEL, ÉQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES

Chaque patineur et entraîneur devra apporter leur propre matériel et il ne sera pas possible de partager les bouteilles d'eau, les mouchoirs, etc.

### Outils pédagogiques et matériel d'entraînement

L'utilisation de tous les types de **harnais** n'est pas autorisée étant donné l'impossibilité de respecter la distanciation de 2 mètres entre le patineur et l'entraîneur.

En ce qui a trait à l'utilisation du **système de son, des caméras et de tout le matériel électronique** utilisés lors des entraînements, elle doit être restreinte à une seule personne par session et il faut procéder au nettoyage entre chaque changement de personne responsable. Il est recommandé de placer les musiques de tous les patineurs d'une session sur le même dispositif ou d'utiliser un appareil de type « bluetooth ».

En ce qui a trait à l'utilisation du **matériel pédagogique** (ex. crayons), il doit être manipulé par une seule personne.

## 9) PROTECTION DES INTERVENANTS

Nous avons procédé à l'identification des risques de contamination dans le cadre de l'entraînement et mis en place des mesures de prévention basées sur les principes de l'exclusion des personnes symptomatiques des lieux d'entraînement, de la distanciation physique, du lavage des mains, de l'étiquette respiratoire et du maintien des mesures d'hygiène avec les équipements et surfaces fréquemment touchées comme stipulé par la CNESST.

### Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement

Un formulaire en ligne répondant aux normes de la CNESST devra être complété tous les jours, avant l'arrivée de tous les intervenants et sera validé par la personne à l'accueil. La prise de température pourrait aussi être faite lors de l'arrivée, si nécessaire.

### **Distanciation physique**

Les éléments de la distanciation physique sont pris en considération dans tous les volets du déploiement de ce protocole de relance de l'entraînement.

### **Lavage des mains**

Les personnes devront se laver les mains en arrivant à la pratique et en repartant. Le lavage des mains sera encouragé pendant les pratiques, par exemple, après s'être mouché ou avoir touché à quelque chose.

### **L'étiquette respiratoire**

Les personnes devront respecter l'étiquette respiratoire :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié;
- Utiliser des mouchoirs de façon unique;
- Jeter les mouchoirs utilisés immédiatement à la poubelle;
- Se laver les mains fréquemment;
- Ne pas toucher la bouche ou les yeux avec les mains, gantées ou non;
- Notre règlement de sécurité permet de porter un masque ou une visière pour les patineurs;
- À compter du 18 juillet 2020, le port du masque sera obligatoire pour tous pour circuler dans l'aréna. Seuls les athlètes pourront retirer leur masque lors de leur entraînement sur la glace. Les entraîneurs doivent le garder en tout temps. Référence lien [santé publique](#)
- Le port de gants est obligatoire.

### **Mesures d'hygiène**

Une procédure de nettoyage pour les installations sera déployée en collaboration avec les responsables du site d'entraînement et les entraîneurs, incluant un horaire de nettoyage. Les éléments suivants seront mis en place :

- Produits désinfectants aux portes d'entrée et de sortie de chacune des glaces (1,2 et3);
- Nettoyage entre chaque période d'activités;
  - Désinfection des rebords de bandes, bancs des joueurs, appareil de musique, poignées de porte et toute autre surface utilisée avant, pendant et après l'entraînement;
  - Nettoyage des toilettes désignées pour chacune des 3 glaces;
- Lingettes disponibles aux bancs des joueurs;
- Poubelles facilement accessibles près du banc des joueurs.

## 10) PLAN DE COMMUNICATION ET DIFFUSION

Afin de s'assurer que toutes les personnes connaissent le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention mises en place et devant être respectées, les stratégies suivantes seront utilisées :

- Réunion virtuelle (Zoom) obligatoire sur le protocole et les mesures d'hygiène : pour les entraîneurs, les patineurs et les tuteurs des patineurs mineurs;
- "Aide-mémoire" remis aux entraîneurs et patineurs sur le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention à respecter;
- Une personne responsable sera présente chaque jour pour veiller à l'application du protocole et des mesures ainsi que donner les consignes et les directions;
- Affichage des mesures de prévention à respecter à chacune des glaces;
- Explication de la déclaration des patineurs et des entraîneurs;
- Signature de la **Déclaration de reconnaissance de risque** avant la reprise d'entraînement.

## 11) RESSOURCES DISPONIBLES

[Foire aux questions du Gouvernement du Québec](#)

[Reprise des activités sportives, de loisir et de plein air au Québec](#)

[Référence pour les camps sportifs](#)

[Trousse de la CNESST](#)

[Patinage Canada](#)

[Patinage Québec](#)

## 12) ENTRÉE EN VIGUEUR

Le plan de relance de la pratique sportive du Patinage Québec est applicable dès maintenant et évoluera selon les différentes annonces gouvernementales.

## ANNEXE 1 – AIDE MÉMOIRE POUR LES PARTICIPANTS AU CENTRE UNISPORT

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s’y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d’entraînement. L’application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d’entraînement. **Lors de cette phase, l’entraînement de 12 patineurs à la fois est permis et les sous-groupes demeurent les mêmes pour la durée de cette phase.**

### 1. AVANT LA REPRISE:

- Vérifier que son **adhésion est en règle à Patinage Canada**;
- Remplir et la **Déclaration de reconnaissance de risques**.

### 2. AVANT LA PRATIQUE, CHAQUE JOUR :

- Remplir la **Déclaration de santé**

### 3. TRANSPORT

- Suivre les directives de la santé publique pour l’utilisation du transport en commun ou du co-voiturage;
- Si le conducteur n’est pas le patineur, il devra rester à l’extérieur de l’aréna **ou** revenir chercher le patineur à la fin de la pratique;
- Aucun spectateur ne sera toléré à l’intérieur du lieu d’entraînement à moins que le propriétaire de l’infrastructure autorise un certain nombre de participants.

### 4. EXERCICES HORS GLACE : ÉCHAUFFEMENT

- Exercices d’échauffement faits à l’extérieur de l’aréna en respectant la distanciation;
- En cas de pluie, les athlètes feront leurs exercices d’échauffement à la maison.

### 5. ARRIVÉE ET DÉPART DE L’ARÉNA

- À compter du 18 juillet 2020, le port du masque sera obligatoire pour tous pour circuler à l’intérieur de l’aréna. Les athlètes pourront retirer leur masque durant leur entraînement sur la glace. Référence lien [santé publique](#)
- Il est recommandé aux entraîneurs, bénévoles et personnel médical de garder le masque durant l’entraînement s’ils ne peuvent respecter **en tout temps** la distanciation physique.
- Respecter la signalisation extérieure et intérieure pour chacune des glaces et des portes;
- Respecter et maintenir la distanciation;
- Les athlètes doivent utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à chaque entrée, à l’arrivée et au départ ainsi que lors d’une sortie temporaire;
- Chaque athlète arrive avec son sac d’effets personnels et le dépose à l’endroit désigné en respectant la distanciation;
- Les athlètes arriveront habillés et coiffés, prêts pour l’entraînement et chausseront/enlèveront leurs patins à l’endroit désigné.

## 6. FONCTIONNEMENT PENDANT LA PRATIQUE

- Les sous-groupes d'entraînement demeureront les mêmes;
- Les entraînements pour les patineurs qui ne demeurent pas à la même adresse pourront se faire côte à côte ou en miroir, en respectant une distanciation de 2 m;
- Pour les patineurs qui demeurent à la même adresse, la distanciation ne s'applique pas;
- Les patineurs se tiendront à 2 m de la bande, en tout temps, lorsqu'ils recevront les recommandations de leur entraîneur;
- Si les premiers soins doivent être offerts, le port du masque est obligatoire pour l'entraîneur

## 7. FIN DE LA PRATIQUE

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna;
- Les athlètes devront quitter immédiatement après les entraînements en utilisant la porte dédiée à la sortie de chacune des glaces de pratique.

## 8. RAPPEL IMPORTANT

### a. EN CAS DE SYMPTÔMES

Les personnes, qui présenteront des symptômes, qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit d'un cas de COVID-19, devront demeurer à la maison. De plus, toutes les personnes ayant côtoyé la personne ayant reçu un diagnostic positif à la COVID-19 seront informées.

### b. MATÉRIEL, ÉQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES

Chaque patineur et entraîneur devra apporter leur propre matériel et il ne sera pas possible de partager les bouteilles d'eau, les mouchoirs, etc.

### **Outils pédagogiques et matériel d'entraînement**

L'utilisation de tous les types de **harnais** n'est pas autorisée étant donné l'impossibilité de respecter la distanciation de 2 mètres entre le patineur et l'entraîneur.

En ce qui a trait à l'utilisation du **système de son, des caméras et de tout le matériel électronique** utilisés lors des entraînements, elle doit être restreinte à une seule personne par session et il faut procéder au nettoyage entre chaque changement de personne responsable. Il est recommandé de placer les musiques de tous les patineurs d'une session sur le même dispositif.

En ce qui a trait à l'utilisation du **matériel pédagogique** (ex. crayons), il doit être manipulé par une seule personne.

## 9. PROTECTION DES INTERVENANTS

Nous avons procédé à l'identification des risques de contamination dans le cadre de l'entraînement et mis en place des mesures de prévention basées sur les principes suivants comme stipulé par la CNESST.

- Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement;
- Distanciation physique;
- Lavage des mains;
- Étiquette respiratoire :
  - ✓ Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié;
  - ✓ Utiliser des mouchoirs de façon unique;
  - ✓ Jeter les mouchoirs utilisés immédiatement à la poubelle;
  - ✓ Se laver les mains fréquemment;
  - ✓ Ne pas toucher la bouche ou les yeux avec les mains, gantées ou non;
  - ✓ Notre règlement de sécurité permet de porter un masque ou une visière pour les patineurs;
  - ✓ À compter du 18 juillet 2020, le port du masque sera obligatoire pour tous pour circuler dans l'aréna. Seuls les athlètes pourront retirer leur masque lors de leur entraînement sur la glace. Les entraîneurs doivent le garder en tout temps. Référence lien [santé publique](#)
  - ✓ Le port de gants est obligatoire.
- Mesures d'hygiène pour matériel/équipements et surfaces touchées.

## ANNEXE 2 – QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE QUOTIDIEN

Ce questionnaire doit être rempli par tous les membres avant la reprise de l'entraînement sur glace. Pendant cette période de COVID-19, il est primordial que tout un chacun soit conscient des risques associés à la pratique sportive

This questionnaire must be completed by all members before resuming ice training. During this COVID-19 period, it is essential that everyone is aware of the risks associated with practicing sports.

### \*1. COORDONNÉES / CONTACT INFORMATION

- Nom / Name
- Prénom / Surname
- Club ou école de patinage / Club or Skating school
- Adresse courriel / Email address
- Téléphone / Phone number
- Discipline / Discipline

\*2. Avez-vous des symptômes reliés à la COVID-19 (fièvre, toux récente, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale) ? / Do you have any symptoms related to COVID-19 Do (fever OR recent cough OR difficulty breathing OR sudden lost of smell or taste without nasal congestion)?

- OUI - YES
- NON - NO

\*3. Souffrez-vous des symptômes suivants OU d'une combinaison de symptômes comme fatigue, céphalée (maux de tête), myalgie (douleurs musculaires diffuses), arthralgie (douleurs dans les articulations), mal de gorge, symptômes digestifs (nausée (mal au cœur), diarrhée) ? / Do you have the following symptoms OR a combination of symptoms such as fatigue, headache, myalgia (Diffuse muscle pain), arthralgia (Joint pain), sore throat, digestive symptoms (nausea/diarrhea)?

- OUI - YES
- NON - NO

\*4. Habitez-vous avec quelqu'un qui a des symptômes reliés à la COVID-19 ? / Do you live with someone who has symptoms related to COVID-19?

- OUI / YES
- NON / NO

\*5. Est-ce que vous êtes en attente d'un résultat ou cohabitez-vous avec quelqu'un qui est en attente d'un résultat du test de dépistage pour la Covid-19 ? / Are you waiting for a result or are you living with someone who is waiting for a test result for Covid-19?

- OUI / YES
- NON / NO

\*6. Y'a-t-il des historiques de maladies cardiaques dans votre famille ? / Are there any histories of

heart disease in your family?

- OUI / YES
- NON / NO

\*7. Êtes-vous atteint de diabète ? / Do you have diabetes?

- OUI / YES
- NON / NO

\*8. Souffrez-vous de respiration sifflante (asthme)? / Do you suffer from wheezing (asthma)?

- OUI / YES
- NON / NO

\*9. En signant ce questionnaire, vous vous engagez à rapporter tout changement à votre état de santé. Vous déclarez comprendre à cet effet votre obligation prévue à l'article 49 de la LSST (protéger sa santé, sa sécurité, son intégrité physique et ne pas mettre en danger les autres). / By signing this questionnaire, you agree to report any changes in your health. You declare that you understand your obligation under article 49 of the OHSA (protect your health, safety, physical integrity and not endanger others).

- OUI / YES