



# PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

## PATINAGE ARTISTIQUE PATINAGE SYNCHRONISÉ

MODIFIÉ LE 8 JANVIER 2021

.....  
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](http://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 – Événements .....	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
5,1) Affichage .....	7
5,2) Gestion des départs et des arrivées .....	7
5,3) Arrivée à l’aréna .....	7
5,4) Utilisation des vestiaires .....	8
5,5) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des patineurs .....	8
6) Déroulement de l’activité .....	8
Phase 1 – Préparation et formation .....	8
Phase 1,1 – Entraînement en ligne .....	8
Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l’extérieur .....	9
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé .....	9
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint .....	12
Phase 3,1 – Couple et Danse .....	12
Phase 3,2 – Patinage synchronisé .....	12
Phase 3,3 – STAR de groupe .....	12
Phase 3,4 – Patinage Plus .....	13
Phase 3,5 – Patinage Intensif Plus .....	13
Phase 4 - Événements .....	13
Phase 4,1 – Journées d’évaluation .....	13
Phase 4,2. – Monitoring et Simulation .....	14
Phase 4,3 - Séminaire .....	14
Phase 4,4 - Compétitions provinciales .....	14
Phase 4,5 - Compétitions régionales .....	15
Phase 4,6 - Spectacles .....	15
7) En cas de symptômes .....	15
8) Matériel, équipements et accessoires .....	15
8,1) Harnais .....	15
8,2) Système de son .....	15
8,3) Outils pédagogiques et matériel d’entraînement .....	15
9) Protection des intervenants .....	16
9,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d’entraînement .....	16
9,2) Distanciation physique .....	16
9,3) Lavage des mains .....	16
9,4) L’étiquette respiratoire .....	16
9,5) Mesures d’hygiène .....	16
9,6) Couvre-visage et protection oculaire .....	17
10) Plan de communication et diffusion .....	17
11) Ressources disponibles .....	18
12) entrée en vigueur .....	18
Annexe 1 – Communication de la dslap du 7 janvier 2021 .....	19

## 1) MISE EN CONTEXTE

Au cours des derniers mois, 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.

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.

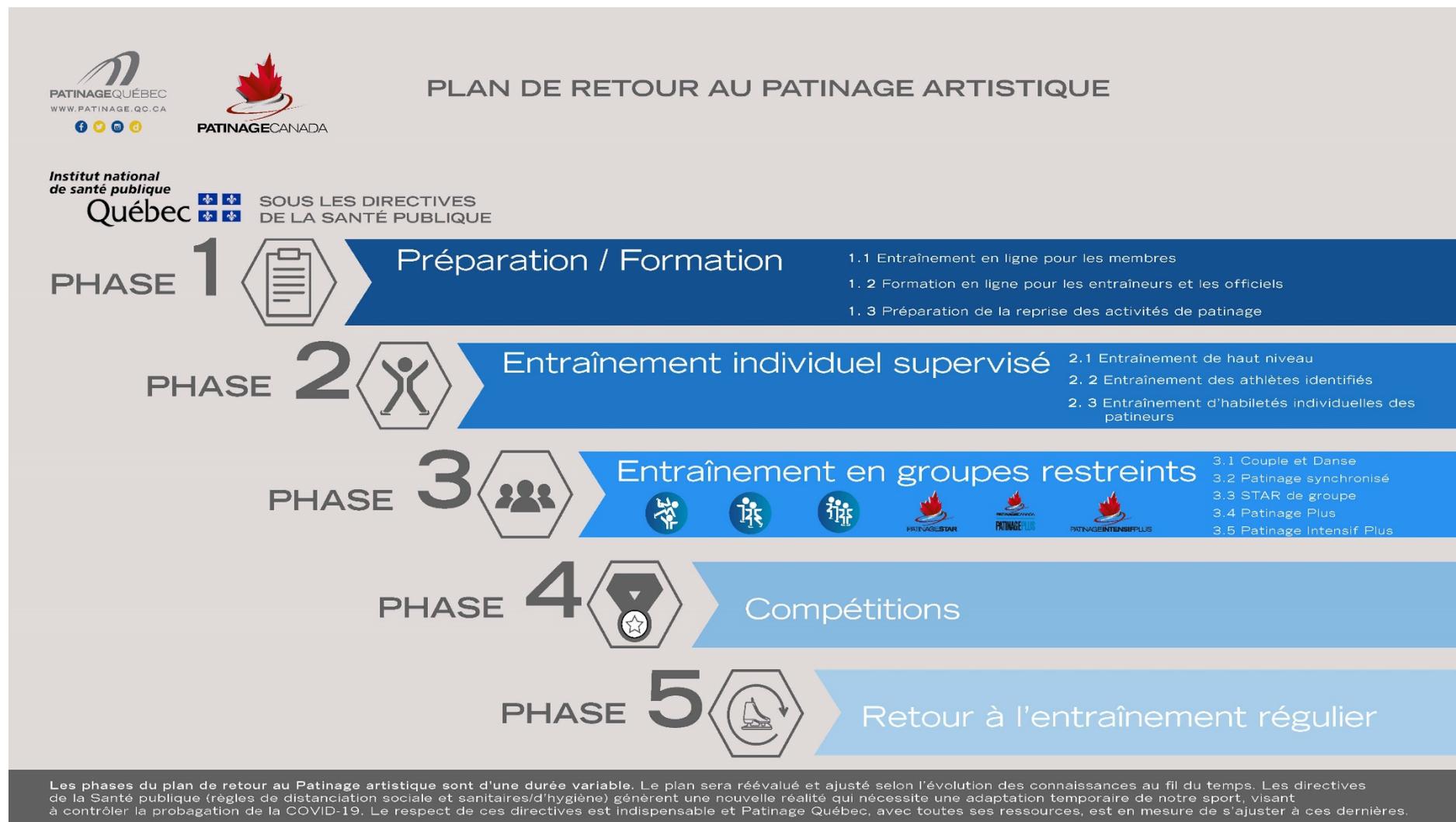
La Santé publique a donné l'autorisation pour la reprise de toutes les activités sportives intérieures à compter du 22 juin partout au Québec.

La première phase de reprise de l'entraînement sur glace (phase 2,1) visait 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, a permis une reprise des entraînements des patineurs internationaux le 15 juin dernier dans les disciplines du simple, du couple et de la danse ainsi que l'entraînement d'habiletés individuelles en patinage synchronisé pour les deux équipes Senior membres de l'équipe nationale. Ce projet pilote a été fort utile pour établir pour les prochaines phases de reprise du patinage.

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. Leur collaboration au cours des derniers mois a permis l'élaboration de ce plan de la pratique du patinage dans un contexte où la santé et la sécurité de tous les membres sont la priorité.

À la mi-septembre, le gouvernement du Québec a établi un Le système d'alertes régionales et d'intervention graduelle précise pour chacune des régions sociosanitaires du Québec, les mesures additionnelles à déployer, au besoin, pour assurer la sécurité de tous. Pour connaître le niveau d'alerte dans votre région, consultez la [Carte des paliers d'alerte par région](#). S'il devient nécessaire d'intervenir davantage pour ralentir la transmission du virus, les mesures mises en place dépendront du palier d'alerte atteint. Quatre paliers possibles d'alerte et d'intervention sont ainsi prévus : mode vigilance, pré-alerte, alerte et alerte maximale.

## 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	<b>Interdit</b>	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	<b>Depuis novembre 2020</b>	<b>Arénas identifiés</b>	<b>Athlètes internationaux et athlètes identifiés Excellence***</b>	Mesures sanitaires supplémentaires à déployer et modification des ratios*
2,2 - Entraînement des athlètes identifiés****	Depuis 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****	Depuis le 22 juin 2020	Dans tous les arénas du Québec	Toutes les disciplines en cours 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 athlètes bénéficiant d'une autorisation d'entraînement ont reçu une lettre officielle de l'Institut National du Sport du Québec.

\*\*\*\* Seuls les programmes particuliers en contexte scolaire (Sport-Études, Concentration sportive et Apprenti-Athlète) sont actuellement autorisés.

### Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
3,1 - Couple et Danse	Depuis le 6 juillet 2020	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	<a href="#">Voir section 6</a>
3,2 - Patinage synchronisé	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
3,3 - STAR de groupe*	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
3,4 - Patinage Plus	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
3,5 - Patinage Intensif Plus	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>

\*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 le club ou l'école de patinage. Les cours peuvent également décrire un format de leçon de groupe incluant de 10 à 20 patineurs.

### Phase 4 – Événements

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
4,1 - Journées d'évaluation	Interdit	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	<a href="#">Voir section 6</a>
4,2 – Monitoring et Simulation	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
4,3 – Séminaire	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
4,4 – Compétitions provinciales	Virtuellement pour les Championnats A			<a href="#">Voir section 6</a>
4,5 – Compétitions régionales	Interdit			<a href="#">Voir section 6</a>
4,6 – Spectacles	Saison 2021-2022			<a href="#">Voir section 6</a>

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

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

### 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 la programmation, 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 Déclaration de reconnaissance de risque.	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Conseil d'administration	Compiler les formulaires de Déclaration de reconnaissance de risque et la liste des présences.	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent* ou tuteur	Remplir le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risques	Avant la reprise	1 fois
Entraîneur, adhérent ou tuteur	<a href="#">Remplir la déclaration de santé</a>	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent ou tuteur	<a href="#">Auto-évaluation des symptômes de la COVID-19</a>	Lors de l'apparition de symptômes	

\* 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, juillet et août pour donner des informations sur le déroulement des séances de pratique sportive et il est possible de les réécouter sur le site Internet de Patinage Québec.

Les administrateurs des clubs et des écoles de patinage en collaboration avec les entraîneurs devront établir la programmation afin de refléter les besoins et la réalité des clubs et des écoles. Le travail d'équipe est la clé du succès en ce début de saison.

#### 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](#).

Il est également nécessaire de revoir le plan d'urgence et de l'adapter pour répondre aux mesures sanitaires. [Le modèle de plan d'urgence](#) est disponible sur notre site Internet et doit être discuté avec le gestionnaire de l'infrastructure.

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](#));
- Diriger les adhérents à l'[outil d'auto-évaluation des symptômes de la COVID-19](#);
- Informer les adhérents de la démarche à suivre s'ils sont absents.

#### 5) ACCUEIL DE LA CLIENTÈLE

##### 5,1) 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.

##### 5,2) 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. Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à l'entrée de chacune des glaces à leur arrivée et à leur départ.

##### 5,3) Arrivée à l'aréna

Les participants arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement et pourront chausser leurs patins à l'endroit désigné. Les entraîneurs doivent se diriger vers l'espace individuel qui leur est désigné pour enseigner. Ils doivent signaler leur présence pour le registre selon la procédure établie par le club ou l'école de patinage.

Chaque participant arrivera avec son sac pour ses effets personnels (clés, portefeuilles, chandail, mouchoirs, souliers, bouteille d'eau, etc.) et le déposera à l'endroit désigné. Ils pourront y accéder à tour de rôle ou en respectant la distanciation de 2 m.

## 5,4) Utilisation des vestiaires

Aucun vestiaire ne peut être utilisé.

## 5,5) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des patineurs

Un registre doit être tenu afin de connaître la présence de chaque individu pour toutes les séances. En ce qui a trait à la déclaration de santé, elle doit être signée avant la première séance de la saison. Ensuite, le participant doit faire l'[auto-évaluation des symptômes de la COVID-19](#) et a l'obligation d'informer le club ou l'école d'un changement à sa situation.

## 6) DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### Phase 1 – Préparation et formation

#### 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 31 août 2021, 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 2020-2021, 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

Suite à l'annonce des modalités pour le **palier rouge**, l'entraînement supervisé à l'extérieur est interdit.

#### 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. Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées. Les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales ne peuvent accueillir des nouveaux membres en cours de saison qui proviennent des paliers d'autres couleurs.

### **PALIER ROUGE**

Pour les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales offrant des activités dans les municipalités et les villes en mode d'alerte maximale (Palier rouge), voici les activités sportives permises selon l'alinéa 21 du Décret 1039-2020 :

- c) qu'elle fasse partie de l'offre des programmes d'éducation physique et à la santé, de sport-études, d'art-études et de concentration sportive et autres projets pédagogiques particuliers de même nature dispensés dans le cadre des services éducatifs de la formation générale des jeunes par un centre de services scolaires, une commission scolaire ou un établissement d'enseignement privé, pourvu qu'une distance minimale de deux mètres soit maintenue entre les élèves de groupes différents;*
- d) qu'elle fasse partie de l'offre de formation en matière de loisirs et de sports dans les programmes d'enseignement de niveau collégial ou universitaire;*

[Vous trouverez à l'annexe 1 un résumé des nouvelles mesures qui entrent en vigueur le 9 janvier 2021 pour la pratique sportive.](#)

Par surcroît, seulement le Sport-études et les concentrations sont autorisés, en pratique organisée ou en entraînement seulement, tout en respectant l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes **à compter de la réouverture des écoles (11 janvier pour le primaire et 18 janvier pour le secondaire).**

Les patineurs bénéficiant d'une exemption de l'Institut National du Sport du Québec (INS) peuvent également poursuivre leur entraînement dans les infrastructures ciblées et selon les directives fournies par l'INS. Les personnes concernées ont été avisées et possèdent une lettre officielle d'exemption.

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>Sport-Études, Programme de concentration</b>	Maximum de 14 patineurs*	Maximum de 8 entraîneurs	Maximum de 16 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs maximum. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 14.	Aucun	Aucun
<b>Cours privés</b>  <b>Toutes disciplines</b>	<i>*Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec</i>				

Les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales mandataires des programmes Sport-Études et des concentrations doivent conserver les groupes-stables d'entraînement. Un seul groupe classe stable autorisé : Autrement, un groupe-stable supplémentaire peut être créé, à la condition de maintenir une distanciation de deux mètres entre les élèves de groupes-classes stables différents, en tout temps et d'observer rigoureusement les règles sanitaires.

Dans la communication transmise par la Direction du loisir, du sport et de l'activité physique le 8 octobre, il est précisé les points suivants :

- **Programme Sport-études / concentration en zone rouge** : Les écoles situées dans les zones rouges peuvent continuer d'offrir les programmes Sport-études, en privilégiant le respect des groupes-classes stables. Si cela s'avère impossible, les élèves de groupes-classes stables différents réunis lors des entraînements en Sport-études doivent respecter une distance de 2 mètres entre eux et les règles sanitaires doivent être rigoureusement observées.
- **Élèves de secondaire 3, 4 et 5 en zone rouge**: Si l'entraînement ne se fait pas sur les terrains de l'école, il est possible pour le mandataire de maintenir l'entraînement, en respectant en tout temps les directives relatives à la distanciation, le port du couvre-visage et les règles sanitaires demeurent. Les élèves de secondaire 3, 4 et 5 peuvent donc maintenir l'entraînement journalier s'ils ne sont pas en cours à distance au même moment.

- **La mobilité interrégionale des élèves** qui ne réside pas dans la même zone que l'école qu'il fréquente : La mobilité interrégionale est permise pour assurer la fréquentation scolaire des élèves, puisque les déplacements considérés comme essentiels sont autorisés par le système d'alerte régionale et d'intervention graduelle. Ainsi, tant que l'école demeure ouverte, l'élève est autorisé à se rendre pour assister à ses cours et à ses activités.
  - Les entraînements en Sport-études font partie du programme scolaire de l'élève. La mobilité interrégionale est donc permise pour permettre à l'élève de participer à ces activités.
  - Donc, si l'élève en Sport-études (peu importe son lieu de résidence) fréquente une école en zone rouge, les règles de la zone rouge s'appliquent chez le mandataire, même s'il est en zone orange.
  - Si l'école est en zone orange et le mandataire en zone rouge, les règles de la zone rouge s'appliquent chez le mandataire, même si l'école est en zone orange.
  - \*\*\*C'est toujours le palier d'alerte le plus élevé qui prime pour le mandataire.

**Tous les autres programmes d'entraînement d'habiletés individuelles encadrés sont interdits en palier rouge.**

Son déroulement se fera comme suit :

#### Exercices hors glace: Échauffement

- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

#### 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.

#### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- 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 quitter immédiatement le lieu d'entraînement.

### Entraînement hors glace intérieur

- Il est permis de faire l'entraînement dans une salle à l'intérieur;
- Les activités proposées doivent être directement liées au conditionnement sur glace des athlètes;
- Les participants **doivent respecter la règle de distanciation de 2 mètres en tout temps**;
- Les sous-groupes doivent être les mêmes que sur la glace;
- Les athlètes et les entraîneurs doivent être membres en règle de Patinage Canada;
- Les intervenants externes doivent posséder une police d'assurance responsabilité civile ainsi qu'une vérification des antécédents judiciaires.

### Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées pour toutes les activités de la phase 3. Les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales ne peuvent accueillir des nouveaux membres en cours de saison qui proviennent des paliers d'autres couleurs.

#### 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.

Pour le **palier rouge**, cette phase est autorisée seulement pour les patineurs des programmes Sport-Études et Concentration.

#### Phase 3,2 – Patinage synchronisé

**PALIER ROUGE**

Pratique interdite

#### Phase 3,3 – STAR de groupe

**PALIER ROUGE**

Pratique interdite

## Phase 3,4 – Patinage Plus

**PALIER ROUGE**

Pratique interdite

## Phase 3,5 – Patinage Intensif Plus

**PALIER ROUGE**

Pratique interdite

**Phase 4 - Événements**

Pour toutes les activités de la phase 4, le nombre maximum de personnes doit être respecté selon [le palier de couleur en vigueur](#) dans la région. Les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales ne peuvent accueillir des nouveaux membres en cours de saison qui proviennent des paliers d'autres couleurs.

**PALIER ROUGE**

- Tous les événements de la phase 4 sont interdits à l'exception des situations suivantes qui ont lieu sur les heures régulières des programmes Sport-Études et de concentration :
  - Évaluations de tests réalisées par les entraîneurs : STAR 1 à 5, STAR 6 à Or en habiletés;
  - Monitoring et simulation virtuels.

## Phase 4,1 – Journées d'évaluation

Depuis le retour à la pratique sportive, les entraîneurs peuvent faire les évaluations des tests qui se déroulent pendant les séances régulières d'entraînement. À compter du 31 août, les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales pourront tenir des journées d'évaluation. La personne responsable doit s'assurer de respecter [le guide du coordonnateur des évaluations](#) et apporter les modifications suivantes afin de respecter les mesures sanitaires :

- **Distanciation** : Le lieu assigné aux évaluateurs doit permettre le respect de la distanciation physique de 2 m en tout temps entre tous les intervenants. Pour les évaluations nécessitant une présence sur le bord de la bande, il est recommandé de placer qu'un seul groupe (évaluateur, entraîneur et patineur) par banc de joueur. Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées.
- **Maintien de mesures d'hygiène** avec les outils, les équipements et les surfaces fréquemment touchés : toutes les surfaces touchées et tout le matériel utilisé doivent être désinfectés entre chaque utilisateur. Par exemple, les crayons, les planchettes avec pinces, les tables, etc.
- **Collations et repas** : La nourriture offerte doit être de type boîte à lunch ou à emballage individuel afin d'éviter le partage des ustensiles lors du service. Il est également possible d'offrir un perdiem pour les repas et les collations. Il faut alors informer au préalable l'officiel.
- **Feuilles d'évaluation** : Il est obligatoire de procéder au lavage des mains avant et après la manipulation des feuilles d'évaluation. Il est également recommandé de préparer dans une enveloppe l'ensemble des feuilles qui devront être utilisées par un évaluateur pour la session complète d'évaluation et de la remettre à l'arrivée de l'évaluateur.

- **Test de danse** : Il n'est pas encore autorisé pour un patineur d'essayer des tests de danse avec un partenaire. La seule exception touche les patineurs du volet compétitif en danse qui peuvent patiner avec leur partenaire avec lequel il compétitionne.

Plusieurs programmes de formations des entraîneurs de Patinage Québec amènent des personnes supplémentaires à devoir se déplacer dans les arénas. En plus des modalités ci-dessus, d'autres directives doivent être mises en place afin de permettre les activités de mentorat, d'évaluation de niveau national ainsi que les évaluations des entraîneurs-évaluateurs pour les tests d'habiletés STAR 6 à Or :

- Si le nombre maximal d'entraîneurs est atteint au banc des joueurs, le mentor doit se placer en retrait en arrière de la baie vitrée ou dans les estrades.
- Le mentor pourrait également écouter les commentaires de l'entraîneur via un moyen électronique.

#### Phase 4,2. – Monitoring et Simulation

Un monitoring est un événement **non structuré** où un programme ou des éléments sont analysés lors d'une session régulière. C'est une rencontre entre le patineur, l'entraîneur et un ou deux officiels, **de façon virtuelle**, peut avoir lieu.

#### Phase 4,3 - Séminaire

**Interdit en palier rouge**

#### Phase 4,4 - Compétitions provinciales

Une vigie est en cours pour toutes les compétitions provinciales et nationales de la saison :

Compétitions	Dates	Lieu	Catégories
Championnats québécois d'été	Annulés	Montréal	
Souvenir Georges-Éthier et Championnats de sous-section	Annulés	Québec	
Championnats A de section Québec – Patinage Canada 2021	28-29 nov. 2020 5-6 déc. 2020	Vidéos transmis	Junior et Senior
Championnats A de section Québec – Patinage Canada 2021 (partie 2)*	Mars 2021	Vidéos transmis avant le 28 février 2021	Pré-Novice et Novice
Championnats B de section Québec – Patinage Canada 2021	Annulés	Virtuellement	Sans Limites à Juvénile
Championnats régionaux de Patinage synchronisé Québec 2021	ANNULÉS	Laval	
Championnats nationaux de patinage synchronisé 2021	ANNULÉS	Sherbrooke	
Finale STAR/Michel-Proulx 2021 et Jeux de la Participation 2021	ANNULÉS	Lévis	

\*Une évaluation est en cours concernant la faisabilité de cette compétition virtuelle. Plus d'information seront transmises au cours des prochaines semaines.

## Phase 4,5 - Compétitions régionales

Interdit en palier rouge

## Phase 4,6 - Spectacles

Aucune sanction de spectacles ne sera émise pour la saison 2020-2021. Il ne sera donc pas possible d'organiser des spectacles en présentiel cette saison en raison des restrictions en vigueur dans tous les paliers de couleurs telles que limitation du nombre de personnes dans l'infrastructure, respect en tout temps du 2 m de distanciation, etc.

## 7) EN CAS DE SYMPTÔMES

Les personnes, qui présenteront des symptômes, qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit (isolement préventif) d'un cas de COVID-19, devront demeurer à la maison. Elles doivent informer le responsable de leur club ou de l'école de patinage de la situation.

De plus, toutes les personnes ayant côtoyé la personne ayant reçu un diagnostic positif à la COVID-19 seront informées. Le club ou l'école de patinage doit contacter [sa direction régionale de santé publique](#) afin de connaître les démarches à suivre.

## 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. Les normes élaborées dans le [règlement de sécurité](#) de Patinage Québec doivent être respectées.

### 8,1) Harnais

L'utilisation du harnais n'est pas autorisée en palier rouge.

### 8,2) Système de son

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 ».

### 8,3) Outils pédagogiques et matériel d'entraînement

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.

### 9,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement

Un formulaire en ligne répondant aux normes de la CNESST devra être rempli avant le début des activités et sera validé par la personne responsable des inscriptions. Le participant doit informer le responsable du club ou de l'école si une modification survient. La prise de température pourrait aussi être faite lors de l'arrivée, si nécessaire.

### 9,2) 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.

### 9,3) 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. Lors du programme Patinage Plus, le port des gants est recommandé en tout temps.

### 9,4) 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;
- Le port de gants est recommandé.

### 9,5) 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;
- Lingettes disponibles aux bancs des joueurs;
- Poubelles facilement accessibles près du banc des joueurs.

### 9,6) Couvre-visage et protection oculaire

Depuis le 18 juillet, la Santé publique a émis de nouvelles recommandations quant au port du couvre-visage et de la protection oculaire dans les lieux publics. Vous trouverez ci-dessous un résumé de l'application dans le contexte de notre sport en suivant les directives de la CNESST pour la protection des travailleurs et des travailleurs autonomes.

À compter du 9 janvier 2021, les patineurs de moins de 10 ans devront porter le couvre-visage comme tous les autres patineurs pendant leurs déplacements dans l'aréna.

	Déplacements dans l'aréna	Sur la glace	Banc des joueurs	Premiers soins	Utilisation des harnais	Entraînement hors glace
<b>Patineurs</b>						
<b>Assistants de programme</b>			N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Entraîneurs</b>						
<b>Bénévoles</b>		N/A			N/A	
<b>Parents / Accompagnateurs</b>		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A



« couvre-visage » : un masque ou un tissu bien ajusté qui couvre le nez et la bouche; Pour les entraîneurs, les bénévoles et les assistants de programme, le masque de procédure est obligatoire.



« Protection oculaire » : lunette de protection ou visière, qui forme une barrière contre les éclaboussures latérales et la projection directe. **IMPORTANT** : Une protection oculaire ne doit pas diminuer l'acuité visuelle ou le champ visuel.

### 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) ou présentation en ligne 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.

## 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. [La neuvième version du plan de relance a été publiée le 8 janvier 2021 et entre en vigueur le 9 janvier 2021.](#)

## Mesures en vigueur à partir du 9 janvier sur l'ensemble du territoire à l'exception des territoires du Nunavik et des Terres-Cries-de-la-Baie-James

<b>Couvre-feu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>20 h à 5 h</b></li> <li>• Les heures d'ouverture des lieux de pratique, des installations et des infrastructures devront être ajustées afin de permettre à la clientèle et aux employés de respecter le couvre-feu.</li> </ul>
<b>Déplacements inter-régions</b>	<p style="text-align: center;">NON-RECOMMANDÉ</p>
<b>Activités dans un lieu public</b>	<p><b>EXTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les activités réalisées seul ou avec les occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu sont permises. Les compétitions et les spectateurs sont interdits*</li> <li>• Le nombre de personnes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes, de façon à ne pas créer de rassemblement. En tout temps, la distanciation physique de 2m doit être respectée, sauf pour les membres d'une même famille. La capacité d'accueil doit être indiquée, de même qu'un rappel des consignes sanitaires.</li> <li>• L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins, farter les skis, etc.), de se réchauffer ou de consommer leur lunch est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Les vestiaires doivent demeurer fermés. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée.</li> </ul> <p><b>INTÉRIEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les activités sportives et de loisir intérieures sont interdites, à l'exception des cours d'éducation physique et des programmes particuliers en contexte scolaire, de l'entraînement des athlètes identifiés et des sports professionnels qui ont reçu une autorisation de la Santé publique.</li> </ul>
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les cours privés et les cours de groupes ne sont pas autorisés.</li> <li>• Les formations d'intervenants responsables d'assurer la sécurité des participants en pratique libre sont autorisées (ex: sauveteurs, patrouilleurs de ski, etc.). Le déroulement des formations doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre chaque personne.</li> </ul>
<b>Entraînement des Olympiens</b>	<p>La disposition spéciale de la Santé publique octroyée à l'automne dernier reste en vigueur. Ainsi, les athlètes identifiés de niveau « excellence », leurs partenaires d'entraînement lorsqu'indispensable ainsi que les athlètes non brevetés préqualifiés ou qualifiés en vue d'une participation aux jeux olympiques et paralympiques de Tokyo et de Pékin ont l'autorisation de poursuivre leur entraînement au sein du complexe de l'Institut national du sport du Québec, des 18 centres d'entraînement Unisport et des lieux d'entraînement spécifiques à la clientèle visée. Le respect strict du protocole de gestion des infections intitulé « Normes INS Québec COVID-19 » produit par l'Institut national du sport du Québec, continue de s'appliquer.</p>

**\*Spectateurs :**

En zone rouge, les spectateurs ne sont pas autorisés. Toutefois, tout en réduisant le nombre de personnes au minimum, il peut être possible d'autoriser un accompagnateur lorsque celui-ci le nécessite (ex. le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne avec un handicap).

**DÉFINITIONS**

**Plateau :** Plateau d'activité et site sportifs dont les entrées et sorties sont distinctes et leurs accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de tennis, etc.)  
**Capacité d'accueil de complexe sportif :** Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois, en respect du maximum de personnes permis par plateau.  
**Capacité d'accueil :** Nombre maximum de personnes autorisées par plateau permettant d'assurer le respect strict des règles de distanciation en vigueur.

**Exemples de lieux publics extérieurs ouverts :** parcs, sentiers linéaires, plans d'eau, etc.  
**Exemples de lieux publics à accès limité :** patinoires, piscines, aires de jeu, terrain de soccer municipal, etc.  
**Exemples de lieux publics intérieurs :** patinage libre en aréna, bain libre en piscine, etc.  
**Personnel d'encadrement :** Toute personne, bénévole ou employé, jouant un rôle d'encadrement en loisir et sport (officiel/arbitre, entraîneur, animateur, guide, surveillant).