



Webinaire présenté par
Any-Claude Dion, directrice générale
Nathalie Martin, directrice haute performance

15 juin 2021

Mot de bienvenue

Any-Claude Dion

1. Plan de relance des activités
2. Retour sécuritaire à l'entraînement
3. Questions

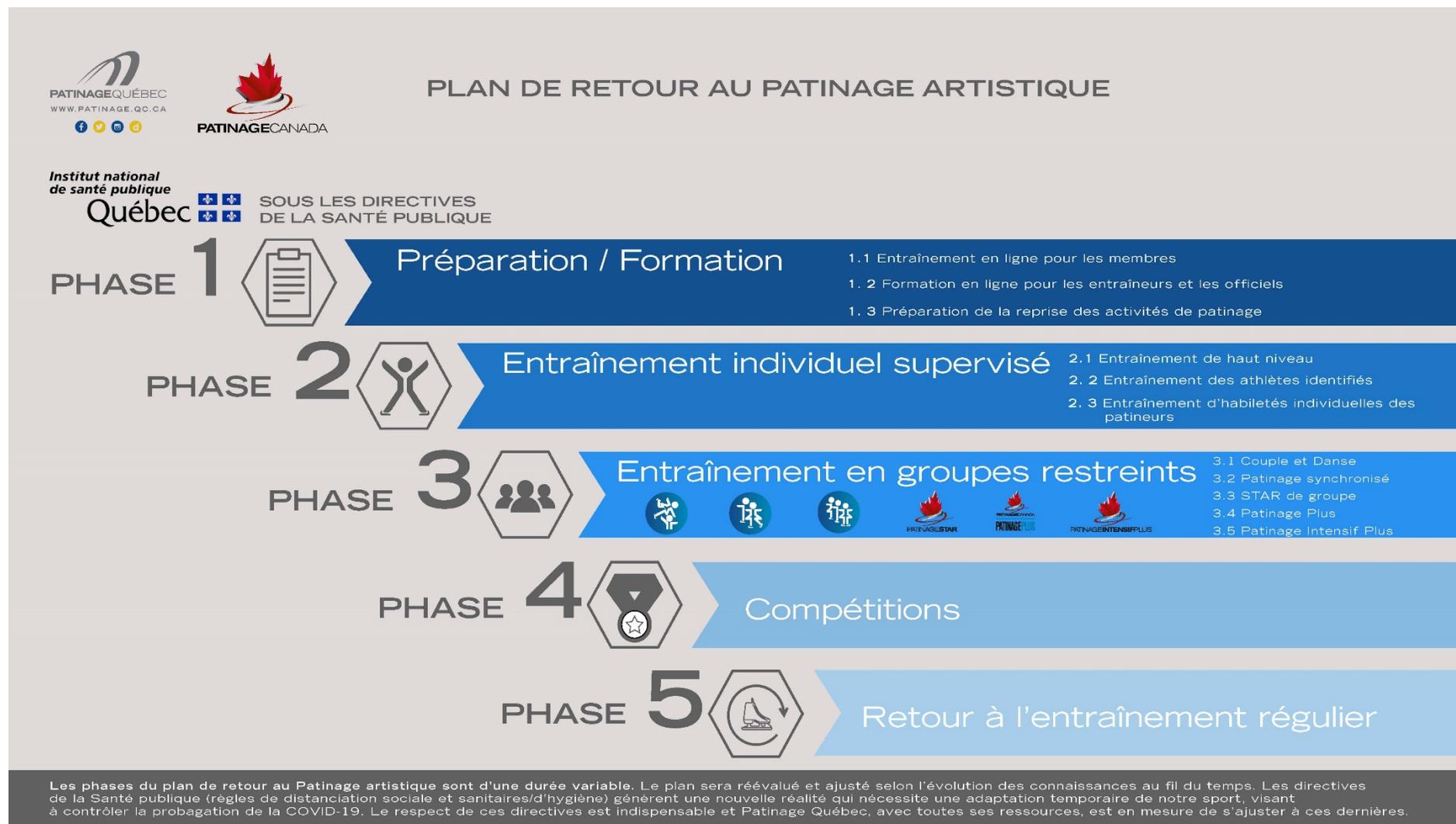
PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

Patinage artistique
Patinage synchronisé

www.patinage.qc.ca/covid-19



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 2020	Virtuellement	Tous les membres en règle	Voir section 6
1,2 - Formation en ligne pour les entraîneurs et les officiels	Depuis mai 2021	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	Dès maintenant	Extérieur	Tous les membres en règle	Voir section 6

Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
2,1 - Entraînement de haut niveau	Depuis novembre 2020	Arénas identifiés	Athlètes internationaux et athlètes identifiés Excellence***	Mesures sanitaires supplémentaires à déployer et modification des ratios*
2,2 - Entraînement des athlètes identifiés	Depuis le 22 juin 2020	Certains arénas au Québec	Athlètes Apprenti, Espoir, Relève, Élite 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 **	Voir section 6

*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.

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	Voir section 6
3,2 - Patinage synchronisé	Dès le 26 mars 2021 avec des adaptations dans certaines régions			Voir section 6
3,3 - STAR de groupe*				Voir section 6
3,4 - Patinage Plus				Voir section 6
3,5 - Patinage Intensif Plus				Voir section 6

**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	En zones jaune et verte	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	Voir section 6
4,2 – Monitoring et Simulation	En zones jaune et verte			Voir section 6
4,3 – Séminaire	En zones jaune et verte			Voir section 6
4,4 – Compétitions provinciales	En zone verte			Voir section 6
4,5 – Compétitions régionales	En zone verte			Voir section 6
4,6 – Spectacles	Saison 2021-2022			Voir section 6

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
Conseil d'administration	Fournir l'équipement de protection individuel pour les bénévoles (section 9,6)	Lors de la pratique	À chaque séance
Entraîneur	Fournir son équipement de protection individuel (section 9,6)	Lors de la pratique	À chaque séance
Entraîneur, adhérent* ou tuteur	Remplir le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risques	Avant la reprise	1 fois
Entraîneur, adhérent ou tuteur	Remplir la déclaration de santé	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent ou tuteur	Auto-évaluation des symptômes de la COVID-19	Lors de l'apparition de symptômes	
Participant, tuteur	<p>Venir directement sur le site de pratique à l'heure indiquée par l'organisateur, en évitant les déplacements inutiles et le covoiturage.</p> <p>Venir autant que possible déjà habillé et équipé pour pratiquer.</p> <p>Limiter les accessoires ou équipements personnels à apporter au strict minimum.</p> <p>Apporter sa propre bouteille d'eau pleine pour combler sa consommation (pas d'accès aux fontaines d'eau) et un contenant pour ranger son masque</p>	Lors de la pratique	À chaque séance

Participant, tuteur	Respecter les consignes de la santé publique rappelées par le responsable de l'activité: <ul style="list-style-type: none">• Demeurer à la maison si l'on présente des symptômes, si l'on a reçu un résultat positif ou si l'on est considéré comme contact étroit d'un cas de covid-19.• Éviter les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.• S'informer auprès de son club/équipe sur les mesures mises en place et ce qu'il faut faire pour les respecter.• S'assurer d'avoir accès à du désinfectant à base d'alcool s'il n'y a pas d'accès à de l'eau et à du savon.• Planifier la séquence de ses actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de 2 mètres.• Porter le masque en tout temps dans l'enceinte sportive en dehors de la pratique.• Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique en entrant dans le lieu de pratique et le répéter aussi souvent que nécessaire avant de débiter l'activité.	Lors de la pratique	À 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.

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 pour les régions en paliers orange et rouge. En paliers **vert et jaune**, les directives du gestionnaire de l'infrastructure sportive doivent être respectées.

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. Le club ou l'école de patinage doit nommer un responsable pour chacune des sessions qui préparera le registre qui doit être conservé par le club ou l'école de patinage. 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. Lors de la prise de présence du participant, le responsable s'assure que le participant a complété son auto-évaluation et qu'il ne présente aucun symptôme.

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

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. Les activités extérieures peuvent se réaliser sur des glaces extérieures ou en hors glace.

L'entraînement à l'extérieur est couvert depuis juin 2020 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 ou de l'entraînement sur glace extérieur.
- Les participants doivent respecter la règle de distanciation de 2 mètres. **Il est possible d'avoir des contacts brefs¹ en paliers vert et jaune.**
- **Le port du couvre-visage est obligatoire en tout temps à l'extérieur pour les athlètes de 10 ans et plus ainsi que les entraîneurs participant à des activités supervisées en paliers orange et rouge.**
- Le lavage des mains avant et après l'entraînement est obligatoire.
- Les participants doivent signer le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risque avant d'entreprendre les activités.
- Une liste des noms des patineurs qui participent à ces entraînements en cas d'incident / blessure / éclosion par l'entraîneur responsable.

¹ *Contacts brefs : Autant que possible, la distanciation physique doit être respectée lors de la pratique d'activités physiques ou sportives. Les contacts ou rapprochements de quelques secondes et peu fréquents sont toutefois permis (ex. : durant une partie ou une chorégraphie). Le cumul de ces contacts étroits par personne doit être inférieur à 15 minutes par jour. Des adaptations spécifiques à certaines activités physiques ou sportives peuvent être requises pour limiter les contacts prolongés entre les participants.*

Voici l'application dans la pratique sportive :

PALIER ROUGE

	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur le site
Dès maintenant	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 8 patineurs	Maximum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.
À compter du 11 juin	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 25 patineurs	Minimum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.

PALIER ORANGE

	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur le site
Dès maintenant	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 12 patineurs	Maximum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.
À compter du 11 juin	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 25 patineurs	Minimum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.

PALIER JAUNE

	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur le site
Dès maintenant	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 12 patineurs	Maximum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.
À compter du 11 juin	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 25 patineurs	Minimum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.

PALIER VERT

	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur le site
Dès maintenant	PATINAGE PLUS, STAR, Compétitif Cours privés ou de groupe Toutes disciplines	Maximum de 50 patineurs	Minimum de 1 entraîneur	Déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.

À l'extérieur et en paliers vert et jaune seulement, la pratique avec contacts étroits de courte durée et peu fréquents est permise (ex. portée, éléments en couple, en danse et en patinage synchronisé, etc). Le cumul des contacts étroits par personne doit être inférieur à 15 minutes par jour.

PALIERS JAUNE ET VERT

Suite aux dernières annonces gouvernementales qui sont résumées dans le tableau à l'annexe 1, les modalités pour la pratique sportive sont présentées ci-dessous.

PALIER	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
JAUNE		Maximum de 12 patineurs	Maximum de 6 entraîneurs	Maximum de 16 personnes sur la glace dont 4 entraîneurs.	Aucun	Aucun*
VERT STAR 1-4	STAR, Compétitif, Alliance Sport-Études Cours privés ou semi-privés** Toutes disciplines	Maximum de 18 patineurs	Maximum de 7 entraîneurs	Maximum de 25 personnes sur la glace dont 7 entraîneurs.	Aucun	Maximum 25 spectateurs
STAR 5 - Or		Maximum de 16 patineurs	Maximum de 7 entraîneurs	Maximum de 23 personnes sur la glace dont 7 entraîneurs.	Aucun	Maximum 25 spectateurs

* Il est possible d'autoriser un accompagnateur, lorsque nécessaire, pour les enfants de moins de 10 ans ou pour une personne avec un handicap, mais cette pratique n'est pas recommandée afin de diminuer le nombre de personnes dans l'infrastructure.

** 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.

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 dans la mesure du possible;
- 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.

Phase 3,2 – Patinage synchronisé

PALIER ROUGE et ORANGE

Pratique interdite

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 devra être séparé en groupe pour les équipes afin de respecter les nombres des tableaux ci-dessous.

Les équipes de patinage synchronisé peuvent entraîner les habiletés individuelles sans contact en respectant en tout temps la distanciation physique en paliers vert et jaune. En palier vert, des contacts brefs de courte durée sont autorisés si le cumul de ces contacts est inférieur à 15 minutes par jour.

Les modalités utilisées pour l’entraînement de cette discipline doivent correspondre au niveau le plus élevé parmi les régions de résidence des patineurs. En résumé, une équipe doit s’assurer que les patineurs présents à l’entraînement résident dans les régions en paliers jaune ou vert pour reprendre la pratique. Si un seul patineur présent réside en palier jaune, ce sont ces modalités qui s’appliquent.

PALIER JAUNE ET VERT

PALIER	CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	SPECTATEURS	Contacts entre participants
JAUNE	PATINAGE SYNCHRONISÉ Toutes les catégories	Maximum de 12 patineurs	Maximum de 1 entraîneur	Maximum de 13 personnes sur la glace.	Aucun*	Interdit
VERT	Cours de groupe seulement	Maximum de 24 patineurs	Minimum de 1 entraîneur / Maximum 3 entraîneurs	Maximum de 25 personnes sur la glace.	Maximum de 25	Contacts brefs**

* Il est possible d’autoriser un accompagnateur, lorsque nécessaire, pour les enfants de moins de 10 ans ou pour une personne avec un handicap, mais cette pratique n’est pas recommandée afin de diminuer le nombre de personnes dans l’infrastructure.

** Autant que possible, la distanciation physique doit être respectée lors de la pratique d’activités physiques ou sportives. Les contacts ou rapprochements de quelques secondes et peu fréquents sont toutefois permis (ex. : durant une partie ou une chorégraphie). Le cumul de ces contacts étroits par personne doit être inférieur à 15 minutes par jour. Des adaptations spécifiques à certaines activités physiques ou sportives peuvent être requises pour limiter les contacts prolongés entre les participants.

La pratique des éléments avec contacts de moins de 2 mètres est autorisée seulement en palier vert pour un cumul des contacts inférieurs à 15 minutes.

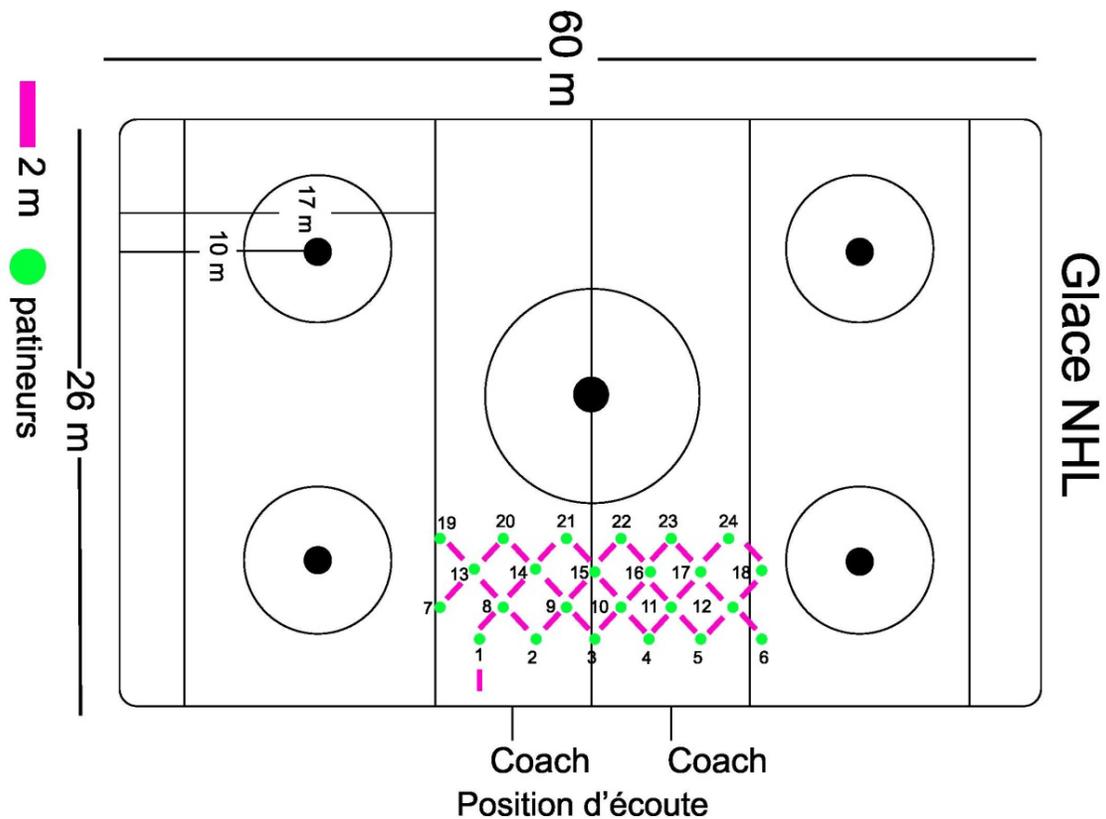
Son déroulement se fera comme suit :

Exercices hors glace: Échauffement

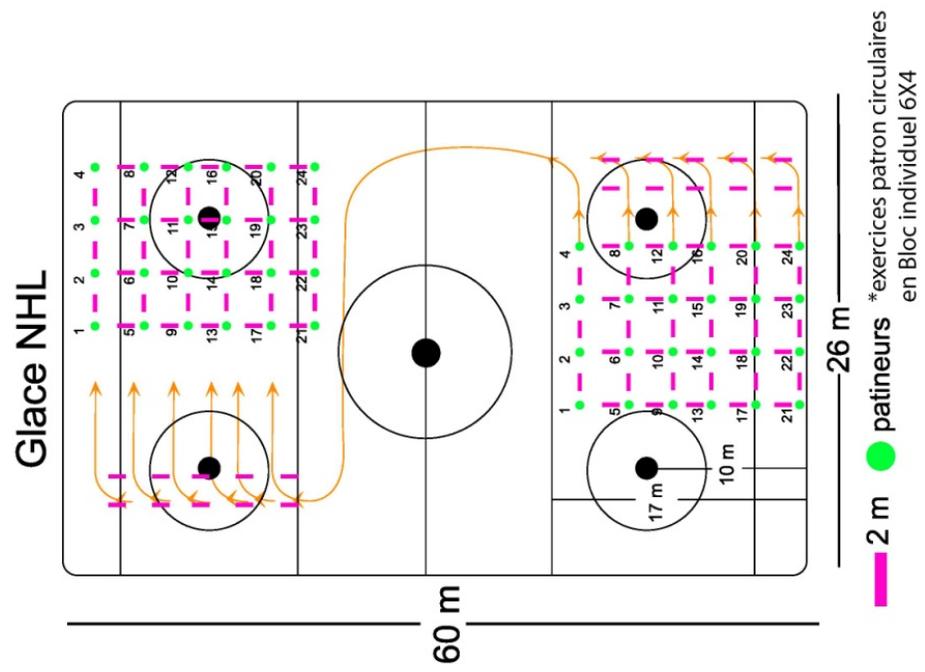
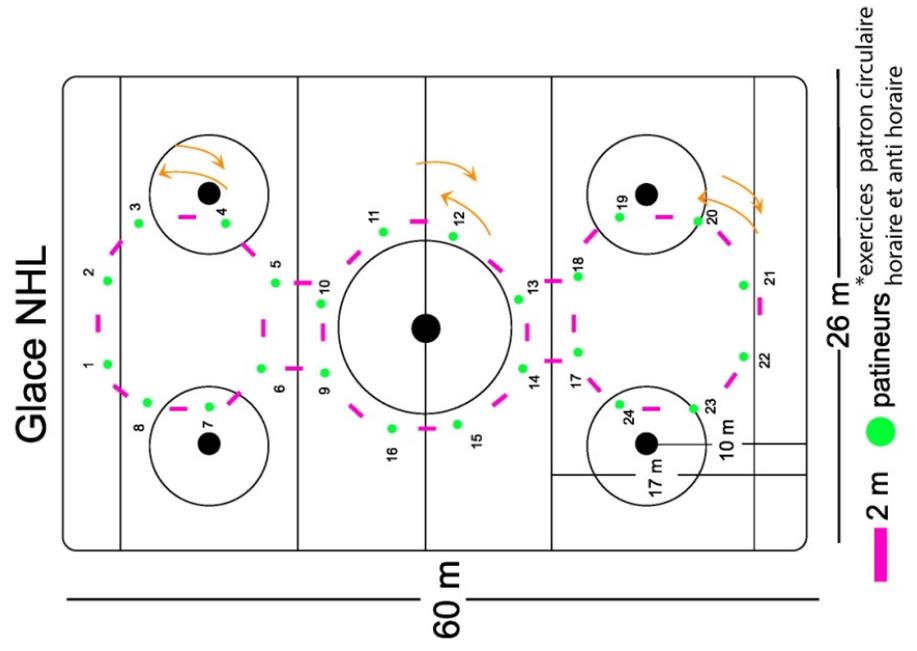
- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.

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.

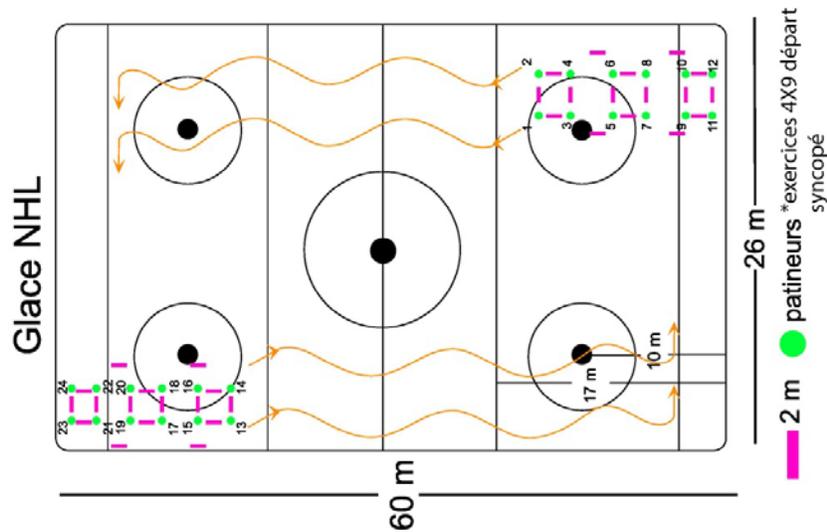


- Enchaînements : séparer le groupe en 2 groupes de 12 pour faire des enchaînements d'exercices plus longs. Chaque groupe exécute l'exercice à 2 m pendant que l'autre groupe attend à 2 m. Il est possible d'utiliser un objet rigide (préférentiellement en plastique pour éviter les blessures) permettant 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.

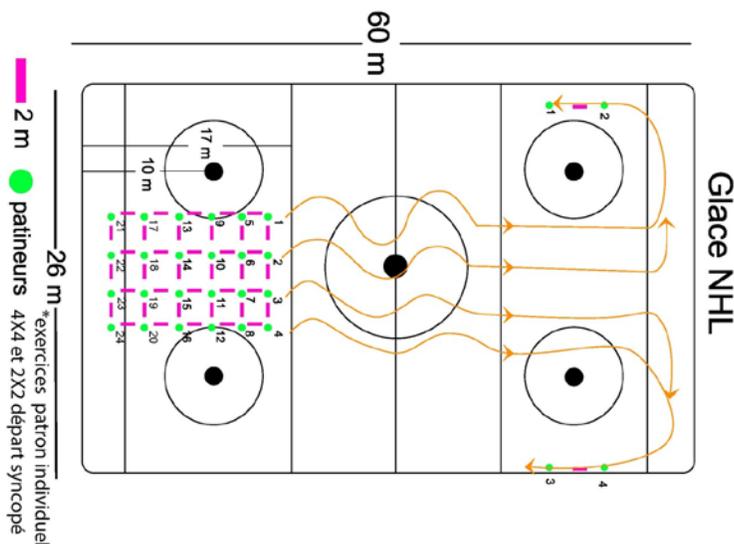


Exercices

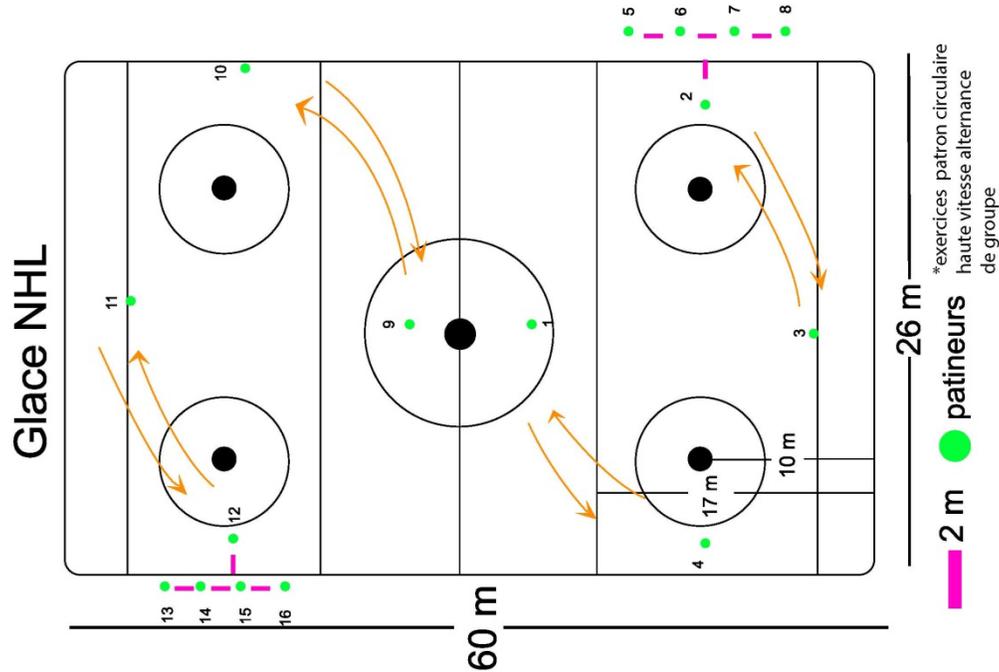
- Exercice 1 : en colonnes : 2 groupes de 12 chacun, chacun des groupes débutant à chaque extrémité de la glace. Il y a donc 12 personnes de chaque côté qui se tiennent à 2 mètres de distance sur la ligne des buts. Chaque patineur exécute l'exercice en longeant la longue bande de chaque côté et le patineur 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.



- 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.



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 le retour au calme 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 devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement.

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.

PALIER ORANGE ET ROUGE

Tous les événements de la phase 4 sont interdits à l'exception des situations suivantes :

- Évaluations de tests réalisées par les entraîneurs : STAR 1 à 5, STAR 6 à Or en habiletés;
- Évaluations de tests virtuels autorisés par Patinage Québec (sanction nécessaire auprès de Annie Thibodeau : athibodeau@patinage.qc.ca)
- Monitoring et simulation virtuels.

PALIER JAUNE

Tous les événements de la phase 4 sont permis pour des groupes de 12 participants et un superviseur **incluant** officiels, personnel et bénévoles. La distanciation de 2 m doit être respectée et les groupes ne peuvent se croiser. Les situations suivantes sont interdites :

- Compétitions en présentiel;
- Spectacles.

PALIER VERT

Tous les événements de la phase 4 sont permis pour des groupes de 25 participants auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles. La distanciation de 2 m doit être respectée et les groupes ne peuvent se croiser.

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

Les séminaires peuvent avoir lieu en respectant [les ratios](#) de personnes sur la glace des cours de groupe structuré par un club ou école. La personne responsable doit s'assurer d'apporter les modifications suivantes afin de respecter les mesures sanitaires :

- **Distanciation** : Le lieu assigné aux participants, aux entraîneurs et aux bénévoles doit permettre le respect de la distanciation physique de 2 m en tout temps entre tous les intervenants. 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.

Phase 4,4 - Compétitions provinciales

Les compétitions sont permises en palier vert et plusieurs scénarios sont actuellement à l'étude.

Compétitions	Dates	Lieu
Championnats québécois d'été	5 au 8 août 2021	Montréal
Internationaux Classiques d'automne	16 au 18 septembre 2021	Montréal
Souvenir Georges-Éthier et Championnats de sous-section	23 au 26 septembre 2021	Québec
Championnats A de section Québec – Patinage Canada 2021	5 au 7 novembre 2021	Ste-Marie
Championnats B de section Québec – Patinage Canada 2022	3 au 6 février 2022	Laval
Championnats régionaux de Patinage synchronisé Québec 2022	3 au 6 février 2022	Laval
Finale STAR/Michel-Proulx 2022	À confirmer	Lévis

Phase 4,5 - Compétitions régionales

Interdit en paliers jaune, orange et rouge

Les directives pour les sanctions de compétition seront disponibles au cours des prochaines semaines étant donné que la politique sur l'émission de sanctions des compétitions régionales et interrégionales ne permet pas la réalisation de compétitions entre les mois de mai et août.

Phase 4,6 - Spectacles

Les directives pour les spectacles de la saison 2021-2022 seront communiquées en septembre 2021.

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.

Voici les étapes à suivre lorsque le club ou l'école est informé d'un cas de contact étroit :

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

Voici les étapes à suivre lorsque le club ou l'école est informé d'une éclosion dans le cadre de la pratique sportive :

- Le directeur local de la sécurité à l'obligation d'envoyer par courriel les informations suivantes à patinage@patinage.qc.ca et au gestionnaire de l'infrastructure sportive: Nom du club; nombre de participants touchés par l'éclosion et les directives de la santé publique.
- Le club ou l'école doit suivre les directives de la santé publique.

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 paliers jaune, orange et rouge.

L'utilisation de tous les types de harnais est autorisée en palier vert avec les restrictions suivantes :

- L'utilisation doit être d'un maximum de 15 minutes par jour;
- Le harnais et toutes les attaches doivent être désinfectés entre chaque utilisation;
- L'entraîneur doit porter le couvre-visage et la protection oculaire;
- Le patineur doit porter le couvre-visage. Il doit également dédier une veste à l'utilisation du harnais et la retirer après l'utilisation du harnais.

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 2020, 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.

Depuis le 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.

À compter du 8 avril 2021, le port du couvre-visage est obligatoire en tout temps pour les patineurs de 10 ans et plus pendant l'entraînement en paliers orange et rouge. Il est également fortement recommandé pour les patineurs de moins de 10 ans en paliers orange et rouge.

	Déplacements dans l'aréna	Sur la glace	Banc des joueurs	Premiers soins	Utilisation des harnais	Entraînement hors glace
Patineurs						
Assistants de programme			N/A	N/A	N/A	N/A
Entraîneurs						
Bénévoles		N/A			N/A	
Parents / Accompagnateurs		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 visièr, 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 quinzième version du plan de relance a été publiée le 31 mai 2021 et entre en vigueur immédiatement.**

LOISIR ET SPORT

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

	ZONE ROUGE	ZONE ORANGE	ZONE JAUNE	ZONE VERTE	
	EXTÉRIEUR				
POPULATION GÉNÉRALE*	<ul style="list-style-type: none"> • Activités sans contact¹ • Maximum: occupants de deux résidences ou groupe de 8 participants (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST) • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités sans contact¹ • Maximum: occupants de deux résidences ou groupe de 12 participants (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST) • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités avec contacts brefs² (sporadiques et de courte durée) • Maximum: occupants de deux résidences ou groupe de 12 participants (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST) • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités avec contacts brefs² (sporadiques et de courte durée) • Maximum: groupe de 50 participants (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles) • Liges⁴, tournois et compétitions⁵ permis • Maximum de 50 spectateurs sur un même plateau sportif à libre accès 	
	<p>> Dès le 11 juin</p> <p>Les mesures en vigueur dans chaque zone s'appliquent mais avec ces assouplissements:</p> <p>Pour les activités supervisées³ et sans contact¹</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum: groupe de 25 participants (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles) • Liges⁴ et parties autorisées selon les directives sanitaires liées au palier de couleur. • Compétitions et tournois interdits • La présence de spectateurs n'est pas recommandée 			<p>> Dès le 11 juin</p> <p>Les mesures en vigueur dans chaque zone s'appliquent mais avec ces assouplissements:</p> <p>Pour les activités supervisées³ et avec contacts brefs² (sporadiques et de courte durée)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum: groupe de 25 participants (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles) • Liges⁴ et parties autorisées selon les directives sanitaires liées au palier de couleur. • Compétitions et tournois interdits • La présence de spectateurs n'est pas recommandée. 	
	<p>> Dès le 25 juin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liges, tournois et compétitions⁵ permis selon les mesures des paliers d'alerte applicables aux rassemblements extérieurs dans un lieu public. • Possibilité de tenir des événements publics extérieurs⁶ sportifs et récréatifs (incluant les compétitions et les tournois⁵), accueillant des spectateurs assis avec places fixes assignées d'avance, debout ou assis sans places assignées ou sur des sites constitués d'installations temporaires circulant le long d'un parcours ou d'un circuit. Les organisateurs de ces événements doivent se référer aux directives concernant les festivals et événements: https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/plan-deconfinement/festivals-evenements 				
	INTÉRIEUR				
	<ul style="list-style-type: none"> • Activités sans contact¹ • Seul, à deux ou avec les occupants d'une même résidence (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST pour les personnes seules ou les occupants d'une même résidence) • Installations ouvertes: patinoire, piscine et lieux pour la pratique du tennis et du badminton • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités sans contact¹ • Seul, à deux ou avec les occupants d'une même résidence (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST pour les personnes seules ou les occupants d'une même résidence) • Installations ouvertes: toutes (incluant les gyms)⁷ • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur <p>Pour les salles d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Port du couvre-visage obligatoire en tout temps pour tous • Assistance rapprochée interdite, sauf pour les membres d'une même résidence • Registre des clients obligatoire. • Cours de groupe interdits 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités sans contact¹ • Groupe de 12 participants (ajout possible d'une personne pour la supervision dans le respect des règles de la CNESST) • Installations ouvertes: toutes (incluant les gyms et les lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes) • Activités de groupe obligatoirement supervisées • Tournois et compétitions interdits • Aucun spectateur <p>Pour les salles d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistance rapprochée interdite, sauf pour les membres d'une même résidence. • Registre des clients obligatoire. • Encadrement obligatoire pour les activités de groupes. • Le port du couvre-visage est obligatoire lors des déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités avec contacts brefs² (sporadiques et de courte durée, incluant les sports de combat) • Groupe de 25 participants² (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles) • Installations ouvertes: toutes (incluant les gyms et lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes) • Liges⁴, compétitions et tournois permis (incluant les sports de combat) • Maximum de 25 spectateurs sur un même plateau sportif à libre accès <p>Pour les salles d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Port du couvre-visage recommandé lors de l'assistance rapprochée, sauf pour les membres d'une même résidence. • Registre des clients obligatoire 	

ZONE ROUGE**ZONE ORANGE****ZONE JAUNE****ZONE VERTE**

POPULATION GÉNÉRALE*	
PORT DU COUVRE-VISAGE	
Port du masque ou du couvre-visage obligatoire pour les personnes de 10 ans et plus, sauf dans les situations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Activité pratiquée par les occupants d'une même résidence • À l'extérieur, lorsque les personnes sont assises à plus de 2 mètres • Lorsque la distance de 2 mètres est maintenue entre les participants de résidences différentes durant toute l'activité • Lors de la pratique d'activités de baignade ou de sports nautiques 	Port du couvre-visage obligatoire pour les spectateurs de 10 ans et plus lorsque l'activité se déroule à l'intérieur, sauf s'il s'agit d'un lieu avec places assises assignées d'avance. Possibilité de retirer le couvre-visage une fois assis à 1,5 mètre de distance des personnes de résidences différentes.
GESTION DES INSTALLATIONS	
Capacité d'accueil <ul style="list-style-type: none"> • Déterminée par les gestionnaires de site selon l'application des mesures de distanciation physique Supervision du lieu <ul style="list-style-type: none"> • À l'intérieur, obligation d'assurer la supervision du lieu de pratique en tout temps par au moins une personne. Celle-ci doit être employée par le propriétaire de l'installation ou désignée par celui-ci. • Vestiaires fermés si la distanciation physique peut être respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée (sauf pour l'accès à la piscine) • Installations sanitaires ouvertes (toilettes, lavabos) Équipements <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée 	Capacité d'accueil <ul style="list-style-type: none"> • Déterminée par les gestionnaires de site selon l'application des mesures de distanciation physique Supervision du lieu <ul style="list-style-type: none"> • À l'intérieur, obligation d'assurer la supervision du lieu de pratique en tout temps par au moins une personne. Celle-ci doit être employée par le propriétaire de l'installation ou désignée par celui-ci. • Vestiaires ouverts si la distanciation physique peut être respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée • Installations sanitaires ouvertes (toilettes, lavabos) Équipements <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée
FORMATIONS <ul style="list-style-type: none"> • Formations des sauveteurs aquatiques autorisées (selon les lignes directrices émises par la Société de sauvetage) • Formations des intervenants (animateurs, entraîneurs, officiels, etc.) autorisées (selon les mesures relatives à la zone de couleur concernée) 	
ACCOMPAGNATEUR <ul style="list-style-type: none"> • Accompagnateur autorisé lorsque nécessaire (ex. : le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne ayant un handicap). Celui-ci devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis. • Une personne ayant un handicap (ou autre clientèle vulnérable) peut être accompagnée au besoin pour pratiquer une activité. Il est proposé que l'accompagnateur soit une personne qui habite sous le même toit. Si cela s'avérait impossible, il est recommandé que la personne ayant un handicap détienne sa Carte d'accompagnement loisir (CAL) comme preuve du besoin d'accompagnement. Dans ce cas, si la distanciation ne peut être respectée, l'accompagnateur doit porter un équipement de protection, conformément au guide de la CNESST. 	

* Les mesures déjà en vigueur relatives au milieu scolaire continuent de s'appliquer. Veuillez vous référer à l'adresse <https://www.quebec.ca/education/organisation-activites-scolaires-covid-19> pour connaître les directives spécifiques.

- Le déroulement de l'activité sportive ou de loisir et la nature de celle-ci doivent permettre le respect de la distanciation physique de deux mètres en tout temps, et ce, avant, pendant et après l'activité. Dans le cas contraire, l'activité devra être adaptée. Si de telles adaptations ne sont pas possibles, la pratique de cette activité ne devrait pas être autorisée.
- Autant que possible, la distanciation physique doit être respectée lors de la pratique d'activités physiques ou sportives. Les contacts ou rapprochements de quelques secondes et peu fréquents sont toutefois permis (ex. : durant une partie ou une chorégraphie). Le cumul de ces contacts étroits par personne doit être inférieur à 15 minutes par jour. Des adaptations spécifiques à certaines activités physiques ou sportives peuvent être requises pour limiter les contacts prolongés entre les participants. Ces modalités s'appliquent également aux sports de combat et aux activités nautiques.
- La supervision est assurée par une personne désignée par l'organisation qui anime l'activité. Cette personne est responsable d'assurer le respect des mesures et consignes sanitaires en vigueur. Dans le cas d'une activité offerte par une association, un club ou une municipalité, il est attendu que les mesures sanitaires appliquées respectent le protocole de reprise des activités de la fédération sportive provinciale ou de l'organisme national de loisir concerné.
- Pour les activités habituelles (parties et ligues) d'une association sportive d'un organisme de loisir, d'une municipalité ou d'une entreprise privée, les organisateurs doivent se référer aux mesures applicables au secteur du sport et des loisirs, notamment en ce qui concerne le nombre de participants par plateau sportif. Pour le nombre de spectateurs qui peut assister à ces activités, les mesures concernant les rassemblements extérieurs dans un lieu public s'appliquent. Un même site peut comporter plusieurs plateaux sportifs (ex. : parc avec plusieurs

terrains de soccer ou de baseball). Un plateau sportif constitue un espace défini, un terrain sportif, une surface de jeu, dont les entrées, les sorties et les aires de circulation sont distinctes et leurs accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de baseball, etc.).

- Pour la tenue de tournois ou de compétitions, les organisateurs doivent se référer aux mesures applicables au secteur du sport et des loisirs, notamment en ce qui concerne le nombre de participants par plateau sportif. Au sujet du nombre de spectateurs pouvant assister à ces activités, les mesures concernant les rassemblements extérieurs dans un lieu public s'appliquent. Un même site peut comporter plusieurs plateaux sportifs (ex. : parc avec plusieurs terrains de soccer ou de baseball). Par exemple, si l'endroit où se déroule la compétition ou le tournoi comporte 4 plateaux, il sera possible d'accueillir 200 spectateurs et 200 participants, et ce, sans que l'activité soit traitée comme un événement public. Il importe toutefois qu'il y ait un roulement de spectateurs et de participants après chaque partie, pour que ceux-ci aient quitté avant que d'autres prennent place sur chaque plateau. Ainsi, lors d'un tournoi de sport associatif où il peut y avoir des parents ou amis qui viennent observer chaque partie, cette modalité peut s'appliquer, dans la mesure où on ne s'attend pas à un grand achalandage. Notons que les organisateurs de compétitions ou de tournois ne respectant pas le nombre maximal de personnes par plateau sportif ou le nombre maximal de spectateurs permis doivent se référer aux directives concernant les événements extérieurs de sport et loisir (par exemple, lors d'une compétition ou d'une partie qui présente de l'intérêt pour le grand public, est ouverte à tous et est susceptible d'attirer un grand nombre de spectateurs).
- Un événement public extérieur signifie une manifestation de sport ou de loisir ponctuelle réalisée par un promoteur ou un comité organisateur, accessible au grand public, pour lequel le nombre de participants et de spectateurs présents ou anticipés est plus grand que celui permis pour les rassemblements extérieurs dans un lieu public. Il peut prendre la forme d'un championnat, d'une qualification, d'un essai, d'un tour, etc. Les activités d'envergure nationale et internationale sont également considérées comme un événement.
- Les lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes sont fermés.

RÉFÉRENCES

- Directives spécifiques pour le secteur du loisir et du sport
- Question et réponses sur les activités sportives, de loisir et de plein air
- Port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics
- Outil d'auto-évaluation des symptômes
- Plan de déconfinement général
- Assouplissements prévus pour tous les paliers
- Tableau synthèse des assouplissements prévus par palier
- Carte des paliers d'alerte
- Mesures spéciales d'urgence
- Palier 4 - alerte maximale (zone rouge)
- Palier 3 - alerte (zone orange)
- Palier 2 - préalerte (zone jaune)
- Palier 1 - vigilance (zone verte)

RETOUR SÉCURITAIRE À L'ENTRAÎNEMENT

Patinage synchronisé

Nous souhaitons par le biais de ce Webinaire offrir aux athlètes de patinage synchronisé et aux entraîneurs un retour à l'entraînement sain et durable.

Effets liés à l'arrêt de l'entraînement :

- *Diminution de 4%-14% des capacités cardiovasculaire si arrêt de l'entraînement pendant <4 semaines.*
- *Diminution de 5%-10% du volume du muscle (atrophie musculaire) suivant l'immobilisation de la jambe.*
- *Suivant 2 semaines d'arrêt complet :*
 - o *Diminution jusqu'à 15% de la force maximale*
 - o *Diminution jusqu'à 10% de la puissance musculaire*
 - o *Diminution jusqu'à 42% de la vitesse de la commande motrice*

Les objectifs lors du retour à l'entraînement:

- Maximiser le plaisir du retour à l'entraînement
- Assurer un retour durable
- Augmenter le sentiment de compétence des athlètes
- Augmenter et maintenir la motivation
- Minimiser les risques de surentraînement
- Diminuer les risques de blessures potentiellement due à :
 - Diminution des capacités cardiovasculaires
 - Diminution des capacités neuromusculaires
 - Atrophie musculaire

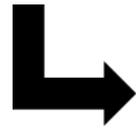
Pour ce faire, l'entraîneur doit :

- Respecter les principaux principes d'entraînements
- Plan de réintégration à l'entraînement en 3 phases
- Progression des paramètres d'entraînement
- Données de suivi objectives et subjectives de l'athlète
- Programme d'entraînement progressif et évolutif

Stade 1 : Préparation Générale

6-8 semaines

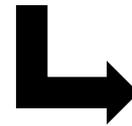
Stade avant le retour sur la glace.
Inclus seulement l'entraînement
hors glace.



Stade 2 : Préparation Spécifique

3-6 semaines

Stade impliquant le retour sur la
glace.



Stade 3 : Retour à la normal

Stade qui représente le retour à
une condition physique et
technique adéquate pour une
reprise des activités normales.

Le rôle de l'entraîneur est d'abord et avant tout d'identifier à quel stade se retrouve le sportif.

Vous débutez au **STADE 1** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous faisiez de zéro à deux activités par semaine à faible intensité.

Vous débutez au **STADE 2** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous faisiez deux activités et plus par semaine, incluant une activité plus vigoureuse.

Vous débutez au **STADE 3** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous n'avez pas arrêté de patiner. Vous le faisiez à la même fréquence et avec la même intensité.

CARACTÉRIQUES DES 2 PREMIERS STADES :

Stade 1 :

- **Volume :**
 - o **Début:** Bas (2 à 3 séries 8 à 12 répétitions, d'une durée de 30-45 minutes)
 - o **Fin :** Élevé (3 à 4 séries de 12 à 20 répétitions, d'une durée de 45-60 minutes)
- **Intensité :** De bas à moyen (perception de l'effort n'excédant pas 5-6/10 et la fréquence cardiaque qui n'excède pas 70% lors des efforts cardiovasculaires).
- **Fréquence :** 2 à 4 fois par semaine
- **Type de mouvement :** Des mouvements généraux. On priorise la variété à ce stade.

CARACTÉRIQUES DES 2 PREMIERS STADES (suite)

Stade 2 :

- **Volume** : Moyen à spécifique (spécifique signifie que le volume se rapproche de ce qu'on fait en temps normal)
- **Intensité** : Modérée/élevée à spécifique (les perceptions de l'effort augmentent graduellement jusqu'à atteindre 9/10)
- **Fréquence** : 3 à 5 fois par semaine (incluant la reprise sur glace)
- **Type de mouvement** : Des mouvements plus spécifiques (sauts, sur une jambe, sur glace, etc.)

Banque d'exercices

Exercice 1

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 2

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 3

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 4

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 5

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 6

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 7

	<p>Notes:</p>
	

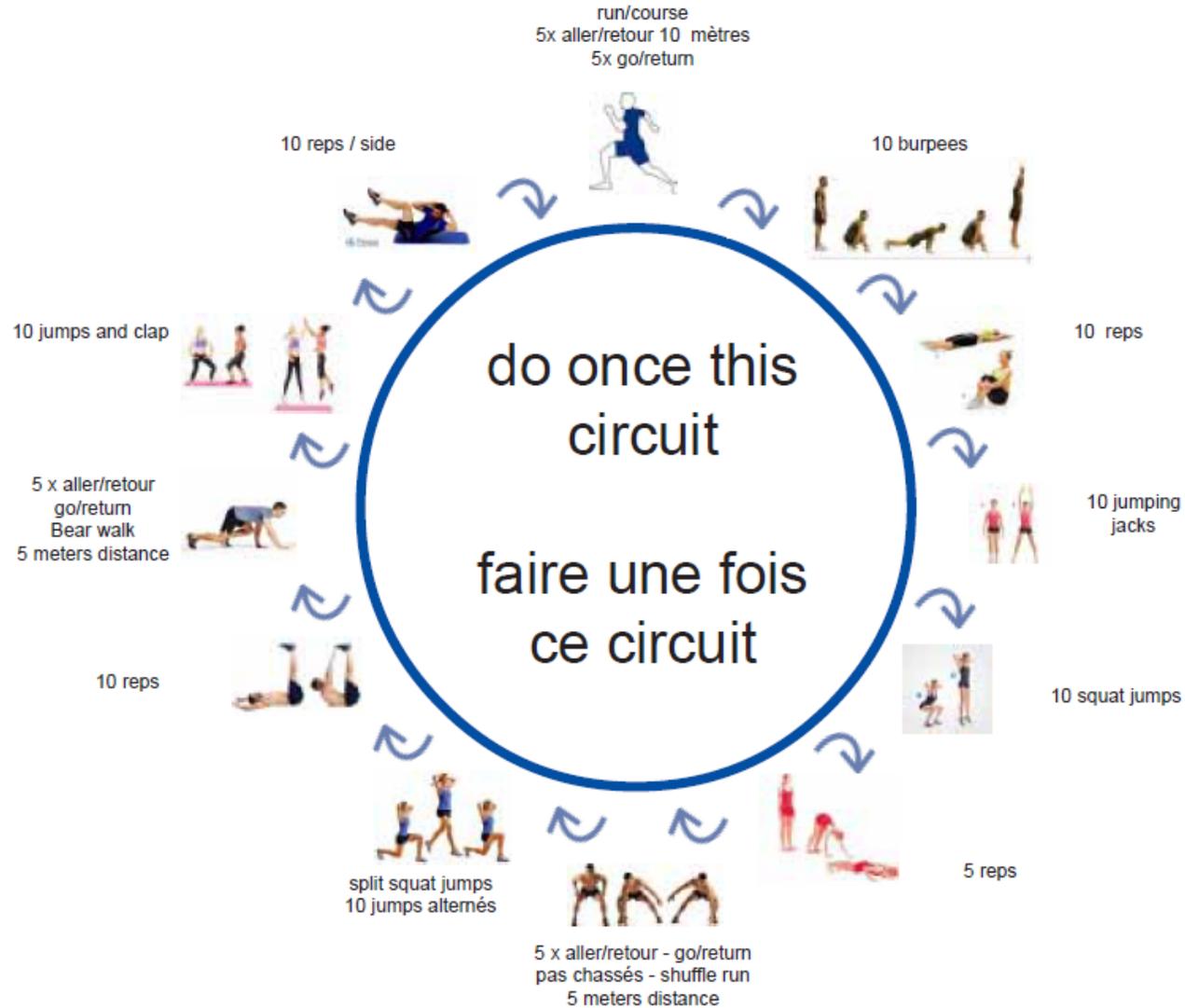
Exercice 8

	<p>Notes:</p>
	

Exercice 9

	<p>Notes:</p>
	

EXEMPLE D'UN CIRCUIT



Principaux principes d'entraînement à respecter (applicable sur glace et hors glace) :

- ✓ L'évaluation de la condition physique initiale
- ✓ Une progression et une surcharge progressive
- ✓ Intégrer de la variété (stimuler intérêt et éviter surutilisation)
- ✓ Une récupération adéquate
- ✓ La périodisation

Stade 1 : AVANT – Préparation générale (Durée : 6-8 sem.)

Objectif : Rehaussement de la condition physique

- Force-endurance, stabilité, mobilité, proprioception, flexibilité, endurance aérobie
- Garder en tête qu'on reste global dans notre réflexion à ce stade-ci.
- L'équilibre musculaire demeure une priorité à ce stade (ne pas être spécifique).

Stade 2 : PENDANT – Préparation spécifique (Durée : 3-6 sem.)

Objectif :

- ❖ S'assurer d'un retour sur la glace sécuritaire en augmentant progressivement la charge d'entraînement. L'équilibre entre l'entraînement sur glace et hors glace est une priorité.

Stade 3 : APRÈS – Retour à la normale / Compétition

Objectif :

- ❖ À ce stade, la condition physique devrait avoir été rehaussée de manière significative pour prévenir les blessures futures et permettre à l'athlète de retrouver son niveau de performance pré-COVID.

Conclusion : Pour assurer un retour sécuritaire et durable

1. L'entraîneur devra introduire ces 3 stades et respecter l'échéancier sans précipiter les choses.
2. Outil pour analyser la situation et la progression de l'athlète:
 - Évolution de la fréquence cardiaque au repos (prendre le matin au réveil)
 - Évaluation des perceptions de l'athlète durant les séances d'entraînement
 - Évolution des symptômes/blessures de l'athlète
 - Évolution de la fréquence cardiaque à l'effort (une fréquence cardiaque plus basse pour un même effort signifie qu'il y a eu une adaptation positive).
 - Évolution du niveau de motivation/d'intérêt
 - Évolution des compétences sur glace et hors glace

Annexe 1: Le surentraînement

Le surentraînement est provoqué par une trop grande charge d'entraînement lié à un manque de récupération.

S'il n'est pas détecté rapidement ce problème peut prendre jusqu'à plusieurs mois de récupération.

Signes et symptômes :

- Fréquence cardiaque au repos plus élevée
- Variabilité cardiaque plus faible
- Perte d'appétit
- Perte de poids rapide
- Perturbation du sommeil
- Baisse marquée d'énergie et d'intérêt
- Changements majeurs au niveau des émotions

Annexe 2: Évaluation de la condition physique par l'entraîneur

Des évaluations sur le terrain peuvent être faites :

- Saut en longueur
 - 13 ans et moins : 1.50 m
 - 13 ans et plus : 1.75 m
- 10 min de course
 - 13 ans et moins : 1.5 km
 - 13 ans et plus : 2 km
- Planche abdominale
 - 13 ans et moins : 90 secondes
 - 13 ans et plus : 120 secondes
- Sprint sur 20m
 - 13 ans et moins : Moins de 4.50 secondes
 - 13 ans et plus : Moins de 4.00 secondes

SUR LA GLACE

Retour sur la glace

- Plan de leçon progressif, selon le nombre de jours, de semaines ou de mois d'arrêt des athlètes et de sa forme physique.
- Revenir à la base avec chaque athlète, peu importe leur niveau de patinage.
- Donner le temps aux patineurs de retrouver leur équilibre sur la glace, le placement de leur poids sur leur lame, la sensation de rotation, leur temps de réaction, leur motricité fine, leur endurance, etc.
- Faire des exercices simples, mais qui demandent de la précision.
- Activation hors glace avant la séance.

Suggestions

- Évaluer l'évolution de l'athlète par rapport aux exercices exécutés à chacune des sessions et les noter
 - Vitesse d'exécution
 - Glisse
 - Endurance
 - Est-ce que l'athlète a besoin d'une pause entre chaque exercice ou il est capable d'en enchaîner plusieurs sans arrêt
 - Précision des exercices
- Évaluer la fatigue de l'athlète lors des premières semaines au moins 2 fois durant la session ensuite une fois à la fin de l'entraînement

Suggestions

- Débuter avec des séances moins exigeantes et peut-être moins longues.
- Répartir le temps de la séance en commençant avec les habiletés de base exécuté individuellement et terminer avec les habiletés en groupe et plus complexes.
- Augmenter la difficulté des éléments seulement lorsque l'athlète contrôle bien la base.
- La répétition du bon mouvement est la clé du succès.

QUESTIONS



Merci

