PATINAGEQUÉBEC

PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

PATINAGE ARTISTIQUE
PATINAGE SYNCHRONISÉ

MODIFIÉ LE 28 FÉVRIER 2022

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

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

WWW.PATINAGE.QC.CA

Table des matières

1) MISE EN CONTEXTE 2
2) PHASES DE REPRISE 3
Phase 1 – Préparation et formation 4
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé 4
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint 5
Phase 4 – Événements 5
Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier 5
3) RÔLES ET RESPONSABILITÉS 6
4) Accès au site de pratique 7
4,1) Préparation 7
5) Accueil de la clientèle 8
5,1) Affichage 8
5,3) Arrivée à l'aréna 8
5,4) Utilisation des vestiaires 8
5,5) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des patineurs 8
5,6) Validation du passeport vaccinal 8
6) Déroulement de l'activité 9
Phase 1 – Préparation et formation 9
Phase 1,1 – Entraînement en ligne 9
Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l'extérieur 10
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé 11
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint 11
Phase 4 - Événements 12
Phase 4,1 – Journées d'évaluation 12
Phase 4,2. – Monitoring et Simulation 12
Phase 4,3 – Séminaire et formation 12
Phase 4,4 - Compétitions provinciales 13
Phase 4,5 - Compétitions régionales 13
Phase 4,6 - Spectacles 14
Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier 14
7) En cas de symptômes 14
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 15
9,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement 15
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 18
11) Ressources disponibles 18
12) entrée en vigueur 18

1) MISE EN CONTEXTE

Depuis le printemps 2020, 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.

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 printemps et à l'été 2020 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.

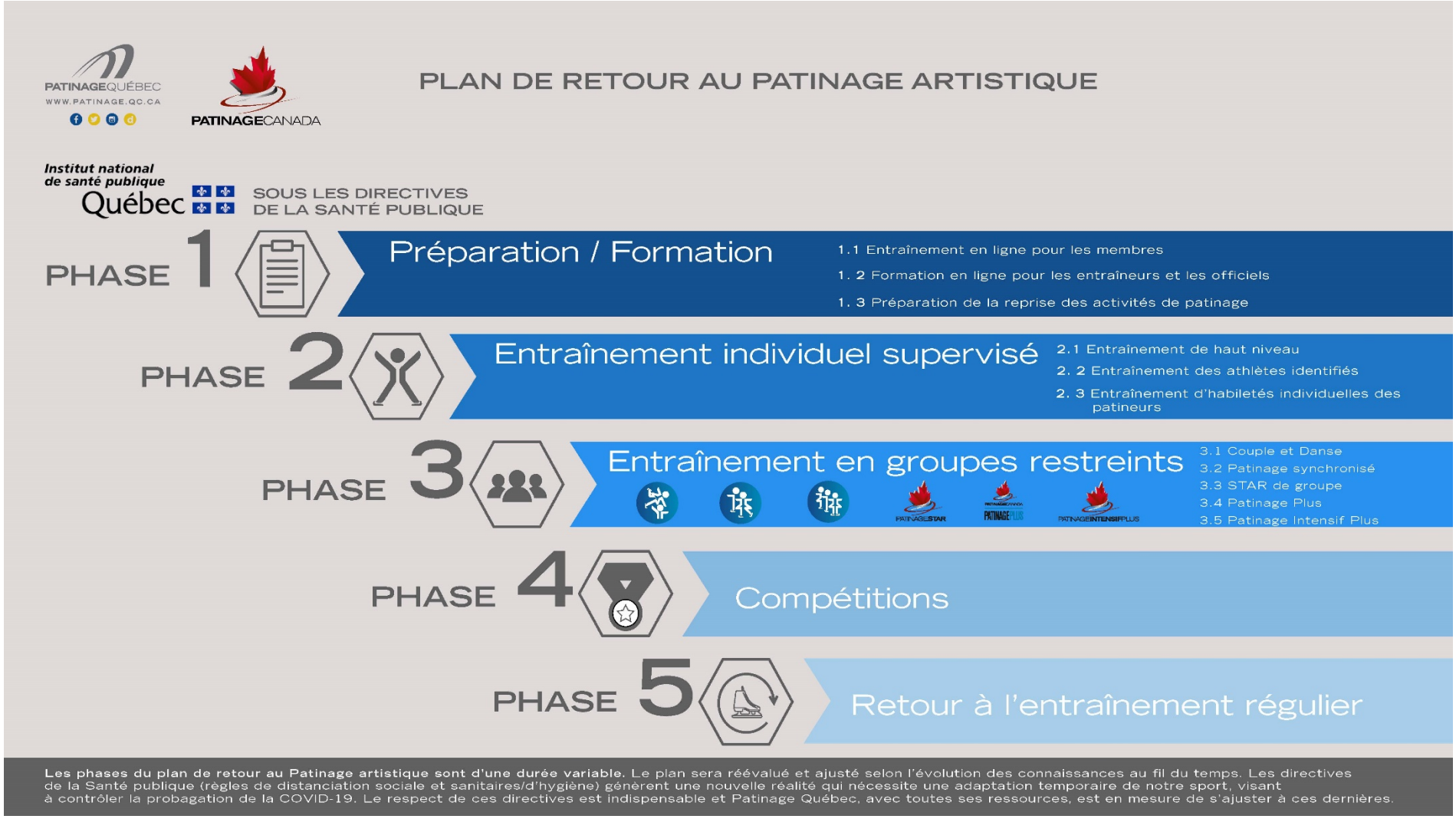
Patinage Canada a levé la suspension des activités sur glace le 11 mai 2020 avec la réserve suivante : les sections, les clubs et les écoles de patinage de Patinage Canada ne peuvent reprendre leurs activités que si la province dans laquelle ils se trouvent le permet. Ceci signifie que tous les membres 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 publie depuis mai 2020 diverses recommandations pour les gestionnaires d'aréna. 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.

Les directives concernant la pratique sportive ont fluctué depuis juin 2020 et diverses versions du plan de relance ont été publiées selon les restrictions, les assouplissements et les reculs. Après un recul important à la fin décembre 2021, une réouverture progressive a lieu depuis la fin janvier 2022.

Depuis le 31 janvier 2022, la phase 3 est autorisée pour les patineurs de moins de 18 ans et depuis le 14 février 2022, la phase 3 est également autorisée pour tous suite à la reprise de l'entraînement pour la population générale. Le calendrier concernant les assouplissements des mesures sanitaires pour les prochaines semaines a été présenté le 8 février 2022. À compter du 28 février, la phase 5 pour les programmes réguliers est maintenant en vigueur. La validation du passeport vaccinal ne sera plus requise à compter du 14 mars 2022.

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* Voir section 6
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 ou semi privé**	

**Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec.*

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

**** 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 31 décembre 2021	Dans tous les arénas du Québec	Autorisé pour les occupants d'une même résidence privée ou pour les partenaires d'entraînement habituel	Voir section 6
3,2 - Patinage synchronisé	Depuis le 31 janvier 2022 pour les moins de 18 ans Depuis le 14 février 2022 pour les 18 ans et plus		Tous les membres	
3,3 - STAR de groupe*				
3,4 - Patinage Plus				
3,5 - Patinage Intensif Plus				

**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	Depuis le 31 janvier 2022	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	Voir section 6
4,2 – Monitoring et Simulation				Voir section 6
4,3 – Séminaire et formations				Voir section 6
4,4 – Compétitions provinciales	À compter du 28 février 2022			Voir section 6
4,5 – Compétitions régionales				Voir section 6
4,6 – Spectacles				Voir section 6

Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier

Cette phase correspond au retour à l'entraînement selon les modalités habituelles est en vigueur à compter du 28 février 2022 avec le maintien des mesures sanitaires présentées dans ce plan.

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 et vérifier la méthode de contrôle du passeport vaccinal (jusqu'au 14 mars 2022).	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
Participant, tuteur	Venir autant que possible déjà habillé et équipé pour pratiquer. Limiter les accessoires ou équipements personnels à apporter au strict minimum. 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	Lors de la pratique	À chaque séance
Participant, tuteur	Respecter les consignes de la santé publique rappelées par le responsable de l'activité: • Demeurer à la maison si l'on présente des symptômes, si l'on est en attente du résultat	Lors de la pratique	À chaque séance

	d'un test de COVID, si l'on a reçu un résultat positif ou si l'on est considéré comme contact étroit d'un cas de COVID-19. • 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. • Suivre les directives concernant le port du couvre-visage. • 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 débuter l'activité.		

** 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

4,1) Préparation

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 une signalisation pour la direction (flèches de circulation) à l'extérieur et à l'intérieur de l'aréna ainsi qu'aux entrées et aux sorties.

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.

5,4) Utilisation des vestiaires

Les directives du gestionnaire de l'infrastructure sportive doivent être respectées. Les vestiaires sont ouverts à 50 % de leur capacité habituelle **et à 100 % à compter du 14 mars 2022** dans le respect de l'ensemble des mesures sanitaires requises, dont le nettoyage et la désinfection.

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

Il est toujours recommandé de tenir un registre 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.

5,6) Validation du passeport vaccinal

Depuis le 1er septembre 2021, le passeport vaccinal COVID-19 permettra l'accès à certains lieux ou la participation à certaines activités non essentielles uniquement aux personnes adéquatement protégées ou à celles qui ont une contre-indication reconnue à la vaccination contre la COVID-19. Le passeport vaccinal sera exigé **pour toutes les personnes de 13 ans et plus**.

Les activités et les lieux visés pour l'utilisation du passeport vaccinal sont entre autres :

- L'ensemble des sports ou activités physiques pratiqués à l'intérieur.
- Les compétitions de sport associatif ou de haut niveau.
- Les sports d'équipe ou activités physiques impliquant des contacts fréquents ou prolongés, pratiqués à l'extérieur, **y compris à l'occasion d'une activité parascolaire**, à l'exception :
    - des sports professionnels et de haut niveau ou ceux pratiqués dans un cadre scolaire;
    - des personnes qui résident à une même adresse;
    - des installations extérieures de pratique libre pour des sports d'équipe ou d'activités physiques même s'ils impliquent des contacts fréquents ou prolongés (p. ex. : terrains de tennis à usage libre et patinoires).
- Les stades et arénas.

Le passeport vaccinal ne sera pas requis pour les entraîneurs, les officiels, les employés et les bénévoles pour lesquels les règles de la CNESST s'appliquent. Le passeport ne sera également pas requis pour les accompagnateurs[1] autorisés lorsque nécessaire (ex. : l'accompagnateur d'une

[1] *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*

personne ayant un handicap). 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 accompagnement loisir 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 personnes qui voyagent au Québec devront présenter une preuve d'identité avec photo et la preuve (fournie par leur pays ou province canadienne) qu'elles ont reçu deux doses d'un vaccin reconnu parmi les suivants : - Pfizer - Moderna - AstraZeneca - Covishield - Janssen (ne requiert qu'une seule dose).

Dans le cadre d'une activité récurrente qui nécessite que la personne concernée s'inscrive, l'organisateur ou l'exploitant peut, si cette personne y consent, procéder à la vérification du passeport vaccinal uniquement au moment de la première présence de la personne concernée et consigner les informations obtenues. Toutefois, il est exigé que l'organisateur ou l'exploitant détruise les renseignements qu'il a consignés lorsque la personne visée cesse de participer à l'activité.

À compter du 14 mars 2022, il y aura le retrait de l'obligation de présenter le passeport vaccinal pour accéder aux activités et aux lieux auparavant visés par l'obligation dont le secteur du loisir et du sport.

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, 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 2021-2022, 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;
- 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;

accompagnement loisir 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 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. Le club ou l'école de patinage de Patinage Canada doit considérer ces séances comme étant à l'appui de ses programmes.

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 entraîneurs doivent porter le masque de procédure.
- Une liste des noms des patineurs qui participent à ces entraînements en cas d'incident / blessure / éclosion par l'entraîneur responsable doit être transmise au club ou à l'école de patinage qui appuie cet entraînement.

Tous les programmes réguliers de patinage peuvent être offerts à l'extérieur en respectant les modalités suivantes :

- Les activités de sport et de loisir extérieures sont permises sans limites de nombre. Toutefois, limiter les contacts et assurer une stabilité des partenaires de jeu demeurent de bonnes pratiques.
- 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 y avoir une distanciation de 2 m entre l'entraîneur et les participants ou le port du masque de procédure par tous.
- L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins, farter les skis, etc.), de se réchauffer est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Les blocs sanitaires sont ouverts à 100 % de leur capacité. 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.

Afin de connaître les directives des différents programmes, vous pouvez les divers documents de référence. Tout d'abord, vous devez veiller au respect de la politique sur les clubs et les écoles de patinage.

- Patinage synchronisé;
- Programme STAR;
- Programme STAR 1 à 5;
- Programme Patinage Plus;
    - Guide du programme de Patinage Canada
    - Documents de référence développés pendant la COVID pendant Patinage Québec
- Programme de Patinage Plus Intensif

Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Suite aux assouplissements qui entrent en vigueur le 28 février 2022, le déroulement des activités sur la glace se fera selon les programmes habituels en conservant les mesures sanitaires présentées dans ce plan de relance. Toutes les informations sont disponibles dans la section Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier.

Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Suite aux assouplissements qui entrent en vigueur le 28 février 2022, le déroulement des activités sur la glace se fera selon les programmes habituels en conservant les mesures sanitaires présentées dans ce plan de relance. Toutes les informations sont disponibles dans la section Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier.

Phase 4 - Événements

Pour toutes les activités de la phase 4, une personne responsable doit superviser les événements afin de veiller au respect des mesures sanitaires.

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.

Depuis le 14 février 2022, les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales peuvent tenir des journées d'évaluation selon les restrictions en vigueur dans leur région. 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 ou le port du masque de procédure pour tous. 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.
- **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 est permis pour un patineur d'essayer des tests de danse avec un partenaire.

Plusieurs programmes de formations des entraîneurs de Patinage Québec amènent des personnes supplémentaires à devoir se déplacer dans les arénas. Les modalités ci-dessus ainsi que les autres directives fournies 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.

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 et formation

Les séminaires peuvent avoir lieu en respectant les normes des programmes réguliers de patinage. Pour les formations en salle, le nombre de participants dépend de la capacité d'accueil fixé par le gestionnaire de l'infrastructure.

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 ou le port du masque de procédure pour tous.
- **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

Depuis le 28 février 2022, les compétitions seront à nouveau autorisées.

- 17 au 20 mars 2022, Laval : Championnats B de la section Québec – Patinage Canada 2022 en ajoutant le volet des Olympiques spéciaux habituellement aux Championnats STAR;
- 17 au 20 mars 2022, Laval : Régionaux de patinage synchronisé du Québec – Patinage Canada 2022;
- 21 au 24 avril 2022, Lévis : Championnats STAR / Michel-Proulx 2022 en retirant le volet des Olympiques spéciaux habituellement aux Championnats STAR et Jeux de la Participation

Phase 4,5 - Compétitions régionales

Depuis le 28 février 2022, les compétitions seront à nouveau autorisées. Les associations régionales et les clubs replanifient la fin de saison.

Voici les modifications à apporter au déroulement habituel de compétitions :

- Respect de la distanciation en tout temps :
  - Billetterie permise avec la présence de plexi glace pour les bénévoles;
  - Privilégier l'option de paiement en ligne pour les kiosques de vente (photo, vidéo, objets, etc);
  - Enlever plus de baies vitrées pour un entraîneur par athlète;
  - Accréditation des patineurs doit permettre le respect de la distanciation;
  - Si possible, déterminer l'horaire d'accès aux zones d'échauffement et aux chambres pour les patineurs (se baser sur le modèle utilisé en patinage synchronisé);
  - Salle à aménager pour les officiels avec du matériel de désinfection;
  - Remise des médailles doit se faire un patineur à la fois et c'est le patineur qui prend la médaille ou peut se faire tous les patineurs en même temps avec le port du masque de procédure.
- Désinfection fréquente de tous les espaces utilisés (matériel informatique, salle, estrade des officiels, vestiaires, aires communes, estrades des spectateurs, etc)
- Distribution des documents entre les intervenants (un paquet de feuilles par officiel pour tout le week-end plutôt que par événement)
- Repas et collations de type boîte à lunch pour les officiels;
- Hébergement pour les officiels doivent suivre les directives du secteur du tourisme;
- Pour l'estrade des officiels, il faut prévoir une distanciation de 2 m ou une barrière physique ou le port du masque de procédure en tout temps.

Phase 4,6 - Spectacles

Depuis le 28 février, les spectacles sont autorisés et doivent suivre les mesures sanitaires présentées dans ce plan et les directives de la santé publique :

- Groupe stable pour tous les spectacles afin de respecter la recommandation concernant les contacts prolongés.

Chaque club, école ou association régionale doit faire une demande de sanction auprès de Patinage Québec.

Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier

Le 28 février 2022, c'est le retour à l'entraînement régulier avec le maintien des mesures sanitaires. Ce sera donc la fin de la limite de participants en sports et loisirs et tous les programmes réguliers pourront reprendre.

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 entraîneurs et les bénévoles doivent continuer d'appliquer les règles de la CNESST concernant la distanciation physique de 2 m ou le port du masque de procédure par tous.

Afin de connaître les directives des différents programmes, vous pouvez les divers documents de référence. Tout d'abord, vous devez veiller au respect de la politique sur les clubs et les écoles de patinage. Programmes de Patinage Québec :

- Programmes d'études de Patinage Québec comprennent les programmes Apprenti-Athlète, Sport-Étude, Alliance Sport-Études et Concentration sportive : Guide du mandataire;
- Patinage synchronisé;
- Programme STAR;
- Programme STAR 1 à 5;
- Programme Patinage Plus;
    - Guide du programme de Patinage Canada
    - Documents de référence développés pendant la COVID pendant Patinage Québec
- Programme de Patinage Plus Intensif

7) EN CAS DE SYMPTÔMES

Les personnes, qui présenteront des symptômes, qui seront en attente du résultat d'un test de COVID 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 de tous les types de harnais est autorisée en palier vert avec les restrictions suivantes :

- Le harnais et toutes les attaches doivent être désinfectés entre chaque utilisation;
- L'entraîneur doit porter le couvre-visage;
- 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

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.

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 des 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 qui ont été mises à jour en juin 2021. Pour les entraîneurs, les bénévoles et les assistants de programme, le masque de procédure est obligatoire.

Le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez jusque sous le menton est **obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts** pour les personnes de 10 ans et plus en tout temps.

Depuis janvier 2022, Le port du masque de procédure est fortement recommandé en tout temps lors de la pratique d'activités sportives intérieures. Le masque peut être retiré s'il cause de la gêne dans le contexte de la pratique de l'activité (ex.: gêne respiratoire liée à l'intensité, port d'un casque de protection, sécurité). Le masque peut être retiré s'il ne confère pas de protection significative par exemple dans les sports à grande distanciation entre les joueurs (ex. : badminton) ou lors de la pratique extérieure.

En contexte scolaire ou académique, c'est le masque d'intervention qui doit être porté par tous, à l'exception des enfants à l'éducation préscolaire. Les patineurs des programmes scolaires de Patinage Québec doivent donc porter en tout temps le masque de procédure.

	Déplacements dans l'aréna	Sur la glace	Banc des joueurs	Premiers soins	Utilisation des harnais	Entraînement hors glace
Patineurs		[2]				
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;

[2] *Sauf pour les patineurs de moins de 10 ans*

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

Gouvernement du Québec

Reprise des activités sportives, de loisir et de plein air au Québec

Association québécoise du loisir municipal

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 vingt-troisième version du plan de relance a été publiée le 24 février 2022 et comprend les modalités entrant en vigueur les 28 février et 14 mars 2022.