



**PATINAGE
QUÉBEC**

GUIDE DE LA PRATIQUE SPORTIVE

PATINAGE QUÉBEC

modifié le 10 février 2026

7665, boulevard Lacordaire
Montréal, QC H1S 2A7

☎ 514 252-3073
✉ patinage@patinage.qc.ca
🌐 patinage.qc.ca

TABLE DES MATIERES

1) MISE EN CONTEXTE	3
1,1) Définitions.....	3
2) PLAN DE LA PRATIQUE SPORTIVE	8
Phase 1 – Planification, préparation et formation	9
Phase 2 – Entraînement et déroulement des séances régulières d’entraînement	12
2,1) Les programmes.....	13
2,2) Déroulement des séances régulières d’entraînement	17
2,2,1) Accès au site d’entraînement - Préparation.....	17
2,3) Accueil de la clientèle	18
2,3,1) Affichage	18
2,3,2) Arrivée à l’arène.....	18
2,3,3) Utilisation des vestiaires	18
2,3,4) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des participants.....	19
2,4) Les séances d’entraînement selon le type	19
2,4,1) Formation ou entraînement virtuel	20
2,4,2) Entraînement extérieur.....	21
2,4,3) Entraînement individuel, semi-privé ou libre	22
2,4,4) Entraînement en groupe.....	22
2,5) Matériels, équipements et accessoires.....	22
2,5,1) Vêtement d’entraînement ou costumes de compétition	22
2,5,2) Harnais.....	23
2,5,3) Système de son	23
2,5,5) Outils pédagogiques et matériel d’entraînement	24
Phase 3 – Événements et activités spéciales.....	25
3,1) Journées d’évaluation	27
3,2) Monitoring et Simulation	28
3,3) Séminaire et formation	28
3,4) Compétitions provinciales.....	29
3,5) Compétitions régionales	29
3,6) Revue sur glace	29
Phase 4 – Retour (rétroaction) sur les activités et programmes offerts.....	29
3) SPORT SÉCURITAIRE	30
4) EN CAS DE SYMPTÔMES DE MALADIE INFECTIEUSE	32
4,1) Protection des intervenants.....	32
4,1,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d’entraînement	32
4,1,2) Lavage des mains	32
4,1,3) L’étiquette respiratoire	32
4,1,4) Mesures d’hygiène.....	33
4,1,5) Couvre-visage et protection oculaire	33
5) PLAN DE COMMUNICATION ET DIFFUSION	33
6) RESSOURCES DISPONIBLES	33
7) ENTRÉE EN VIGUEUR.....	34
ANNEXE 1 – AIDE-MÉMOIRE PRÉCISANT LES RÔLES, RESPONSABILITÉS ET TÂCHES SPÉCIFIQUES À CHACUN DES INTERVENANTS	35

1) MISE EN CONTEXTE

PATINAGE QUÉBEC a pour mandat d'améliorer, d'encourager et de faire progresser le patinage artistique, dans toutes ses disciplines et, à ces fins, fournir des normes à ses membres et à ses adhérents. Pour ce faire, PATINAGE QUÉBEC fait la promotion des programmes de patinage artistique, tel que préconisé par Patinage Canada en collaboration avec le ministère québécois responsable du sport et tout autre organisme implanté par les différents gouvernements.

PATINAGE QUÉBEC offre des services aux personnes de tous âges et œuvrant dans l'un des cinq contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau) ainsi qu'aux organisations intéressées par le patinage artistique et le patinage synchronisé.

Dans ce contexte, Patinage Québec met à disposition de ses membres et de ses adhérents ce Guide de la pratique sportive afin d'aider les gestionnaires de clubs/écoles de patinage dans la planification de leurs activités. Ce Guide se veut un outil vivant qui sera constamment mis à jour.

Veuillez noter que tous les documents, procédures et modèles qui concernent l'administration du club/école, les assemblées générales des membres, les réunions du conseil d'administration, les règlements généraux et autres politiques du club/école se retrouve dans la section Clubs, écoles et régions de notre [site Internet](#). Vous y retrouverez entre autre la [Politique 23 sur les clubs et les écoles de patinage](#), le modèle de règlements généraux pour les clubs et les écoles de patinage, des exemples de documents de travail (ordre du jour, compte-rendu de réunion, reçu, compte de dépense, etc.), le [Guide de l'administrateur](#), le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) etc.

1,1) Définitions

Dans le présent document, on entend par :

ADHÉRENT

Une personne qui est (1) inscrite à Patinage Canada par un club ou une école située sur le territoire de Patinage Québec et qui est assujettie à tous les règlements et politique de Patinage Canada, mais qui n'est pas un membre de Patinage Canada ou (2) un entraîneur.

ARBITRE	L'arbitre d'une compétition est un juge expérimenté qui a reçu une formation plus avancée pour diriger une épreuve de compétition et pour surveiller la performance des juges. Les arbitres sont qualifiés pour exercer leurs fonctions ou celles des juges à un niveau spécifié ou à un niveau inférieur de compétition dans une discipline ou plus.
ASSISTANT DE PROGRAMME	Une personne formée par l'entraîneur Patinage Plus du club ou de l'école pour assister ce dernier dans la prestation du programme Patinage Plus. D'âge et d'expérience variés (patinage artistique, hockey, patinage adulte), ils doivent posséder des habiletés et des connaissances adéquates pour exercer cette fonction et se voir confier des tâches appropriées à leur âge et à leurs aptitudes.
BÉNÉVOLE	Une personne qui donne, volontairement et sans rémunération, son temps et ses capacités, au service d'une cause, d'une organisation ou d'une personne pour accomplir une fonction ou une tâche.
CLUB	Une organisation sans but lucratif qui est administrée par un conseil d'administration bénévole et qui a pour but d'offrir les programmes de Patinage Canada sanctionnés par Patinage Québec ainsi que les programmes de Patinage Québec.
COMPÉTITION	Une partie sanctionnée ou un tournoi sanctionné.
DIRECTEUR DE LA SÉCURITÉ	Le directeur provincial, régional ou local de la sécurité.
ÉCOLE	Une organisation autre qu'un club dont l'exploitation a pour but général d'offrir des programmes de Patinage Québec et de patinage de Patinage Canada sanctionnés par Patinage Québec.
EN RÈGLE	Qui respecte tous les critères d'admissibilité.
ENTRAÎNEMENT	Une série d'exercices en vue de la préparation à une compétition, un test ou pour le maintien de la forme physique.

ENTRAÎNEUR

Expert du patinage possédant les compétences exigées en vertu du [PNCE](#), qui offre des services rémunérés, sur glace et hors glace, dans les clubs et les écoles qui se situent sur le territoire de Patinage Québec, et qui sont membres en règle auprès de Patinage Canada.

ÉQUIPE DE SOUTIEN INTÉGRÉ

L'équipe de soutien intégré œuvre auprès des participants afin de leur apporter des expertises spécifiques pour optimiser leur développement. Les tâches accomplies sur la glace doivent être complémentaires avec celles exécutées à l'extérieur de la patinoire, en s'assurant des saines habitudes de vie. Les membres de l'équipe de soutien intégré sont des spécialistes en lien avec les différents thèmes comme la nutrition, la psychologie, la récupération et plus encore. L'investissement en bas âge auprès de ces professionnels permet de consolider la base et la structure de la pyramide de développement des participants pour éviter des blessures, des troubles divers et une stagnation dans leur progression.

ÉVÉNEMENT

Un événement est une activité spéciale organisée par un club, une école ou une association régionale. Un événement peut être une compétition, un spectacle à caractère sportif, une démonstration, une exhibition, un test ou toute autre activité liée au sport.

INTERVENANT

Toute personne agissant dans l'entourage des participants.

MEMBRE

Chaque club ou école de patinage qui se situe sur le territoire de la province de Québec et qui satisfait aux exigences de Patinage Canada et de Patinage Québec ainsi que toutes les associations régionales de Patinage Québec.

**MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT
DES ATHLÈTES (MDA)**

Guide complet conçu par Patinage Québec à l'intention des entraîneurs, des officiels, des intervenants, des athlètes et des parents pour la planification et l'encadrement optimal des athlètes et qui tient compte toutes les sphères de l'athlète tant par les connaissances du développement humain qu'au niveau physique, physiologique, psychologique, social et émotionnel.

ORGANISATEUR	Une personne, un organisme ou une entreprise qui s'occupe de la gestion et de l'organisation d'un évènement sanctionnée par Patinage Québec.
PARTICIPANT	Patineur participant à un entraînement ou un évènement.
PATINAGE QUÉBEC	Fédération de patinage artistique du Québec
<u>PNCE</u>	Programme national de certification des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs.
POLITIQUE	Énoncé qu'adopte une organisation afin d'établir des exigences minimales pour le respect des lois, des règlements et des objectifs de gestion des risques. Les politiques sont des principes directeurs qui rendent compte de la culture, des buts et de la philosophie de Patinage Québec.
PROGRAMMES DE PATINAGE	Programmes créés par Patinage Canada ou Patinage Québec pour permettre aux participants d'apprendre le sport et de s'entraîner en vue d'un évènement ou pour le plaisir. Les programmes sont conçus en harmonie avec les MDA de Patinage Canada et de Patinage Québec. Les clubs, écoles et entraîneurs doivent respecter les normes minimales de prestation des programmes de Patinage Canada et de Patinage Québec pour les mettre en œuvre.
<u>PEP QUÉBEC</u>	Les Programmes d'études Patinage Québec (PEP Québec) sont des programmes créés par Patinage Québec qui visent à soutenir les athlètes dans la réussite de leurs études et dans la pratique du patinage artistique. Ils leur permettent de concilier leurs objectifs scolaires et sportifs.
<u>RÈGLEMENTS OFFICIELS DE PATINAGE CANADA</u>	Énoncés normatifs de Patinage Canada qui font autorité et stipulent les exigences (ce qu'il faut faire et ne pas faire) pour se conformer à la politique dans des situations précises.
REPRÉSENTANT TECHNIQUE	Le représentant technique est l'une des personnes clés de la préparation et du déroulement de toute compétition de patinage artistique. Il est un officiel en règle adhérent de Patinage Québec.

SPÉCIALISTE DE LA PERFORMANCE

Les spécialistes de la performance, tels que les chorégraphes, les instructeurs de danse et de levées non du domaine du patinage, ainsi que les entraîneurs intérimaires, entre autres, contribuent de manière positive au développement des habiletés de performance en patinage. Ils font partie de l'équipe de soutien intégré des patineurs. Ces spécialistes offrent souvent des services, pendant les programmes de Patinage Canada, sans avoir un statut d'inscrit actif.

2) PLAN DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Phase 1-Planification, préparation et formation	1. Prise de décision concernant les programmes ou les activités à offrir; 2. Engagement des entraîneurs responsables; 3. Établissement des frais pour les participants et préparation des inscriptions; 4. Formation des entraîneurs, des assistants de programmes et des autres bénévoles de soutien par les entraîneurs responsables des programmes offerts.
Phase 2-Entraînements et déroulement des séances régulières d'entraînement	1. Formation ou entraînement virtuel; 2. Entraînement extérieur; 3. Entraînement individuel, semi-privé ou libre; 4. Entraînement de groupe.
Phase 3-Événements et activités spéciales	1. Compétition; 2. Revue sur glace; 3. Sessions de tests; 4. Autres activités spéciales
Phase 4-Retour (rétroaction) sur les activités et programmes offerts	1. Rapports annuels sur les programmes, activités et événements

Phase 1 – Planification, préparation et formation

Tâches à faire	Quand	Par qui	Responsable	Précisions
1) Prise de décision concernant les programmes et activités à organiser	Dès la fin de la saison précédente	Par le conseil d'administration en collaboration avec les entraîneurs du club/école*	Administrateurs et entraîneurs* des clubs/écoles	Étapes de la prise de décision: 1. Objectifs du club/école; 2. Clientèle ciblée; 3. Nombre de participants visés; 4. Besoins du milieu à combler; 5. Contraintes du milieu; 6. Programmes et activités à organiser; 7. Budget alloué.
2) Engagement des entraîneurs responsables du déploiement des programmes de patinage de Patinage Canada et de Patinage Québec*	Saison estivale	Par le conseil d'administration	Administrateurs des clubs/écoles	Les étapes et les critères de l'engagement des entraîneurs responsables sont dans le Guide pour les clubs et les entraîneurs . Vous devez faire les appels d'offre selon les programmes, activités et événements en suivant les directives de ce Guide.
3) Préparation des programmes et des événements	Saison estivale	Par les entraîneurs responsables et les administrateurs responsables	Entraîneurs responsables et administrateurs des clubs/écoles	Principales tâches à effectuer : 1. Calendrier des activités et des événements; 2. Établissement des horaires et des groupes; 3. Planification des besoins, des ressources humaines et matérielles selon les programmes à offrir.

Tâches à faire	Quand	Par qui	Responsable	Précisions
4) Établissement des frais pour les participants et préparation des inscriptions	Saison estivale	Par le conseil d'administration	Administrateurs des clubs/écoles	Documents à avoir pour les inscriptions : 1. Fiche d'inscription; 2. Description des frais (cotisation des membres, frais de participation à un ou des programmes, assurances, etc.) 3. Fiche de déclaration de santé; 4. Avis de collecte de renseignement; 5. Code de protection de la vie privé; 6. Clause sur le consentement à l'utilisation de l'image et autorisation de diffusion; 7. Fiche éducative sur les commotions cérébrales; 8. Code de déontologie.
5) Formation des entraîneurs, des assistants de programme et des autres bénévoles de soutien	Début de saison	Par les entraîneurs responsables des programmes Patinage Plus et groupe STAR	Entraîneurs responsables et administrateurs des clubs/écoles	8. Suivre les directives indiquées dans les documents suivants: a. Manuel de Patinage Plus et tous documents connexes au déploiement du programme; b. STAR 1 à 5 - Guide des ressources ; c. Patinage Intensif Plus - Guide des ressources ; d. Guide de référence pour les assistants de programme .

* Les entraîneurs sont formés pour s'assurer que les programmes, activités et méthodes d'enseignement conviennent à l'âge des participants tout en suivant les MDA de Patinage Québec et les normes et exigences des différents programmes. Les administrateurs doivent avoir l'aide des entraîneurs pour préparer les programmes, activités et événements.

Un [aide-mémoire](#) précisant les rôles, responsabilités et tâches spécifiques à chacun des intervenants est disponible en annexe de ce document afin de guider les administrateurs dans la planification de la pratique sportive.

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

Phase 2 – Entraînement et déroulement des séances régulières d'entraînement

Type d'entraînement	Programmes	Déroulement des séances régulières d'entraînement	Responsables	Documents de référence
1) Formation ou entraînement virtuel	Tous les programmes	1) Accès au site d'entraînement; 2) Accueil de la clientèle; 3) Séances d'entraînement selon le type; 4) Matériels, équipements et accessoires.	- Entraîneurs - Membres de l'Équipe du soutien intégré; - Administrateurs du club/école.	- Voir point 2,4 du présent document; Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, II, IV et Annexe II; Manuel de Patinage Plus; Guide de référence pour les assistants de programme; STAR 1 à 5 – Guide des ressources; Patinage Intensif Plus – Guide des ressources; Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada; Options de prestation et partage de la glace modifiée; Guide des PEP Québec de Patinage Québec.
2) Entraînement extérieur	Tous les programmes			
3) Entraînement individuel*, semi-privé** ou libre	- STAR 1 à Or; - Voie d'accès au Podium; - PEP Québec			
4) Entraînement de groupe***	Tous les programmes			

* Individuel = leçons organisées entre l'entraîneur et un seul participant.

** Semi-privées = leçons organisées entre l'entraîneur et deux à 4 participants.

*** De groupe = leçons organisées entre l'entraîneur et trois participants ou plus.

Le nombre recommandé de participants dans une séance d'entraînement de groupe variera selon la nature de la séance et le programme enseigné.

2,1) Les programmes

Afin de connaître les normes et exigences des différents programmes, vous devez consulter les divers documents de référence indiqué dans le tableau suivant. Vous y trouverez également les différents stades de développement des athlètes en patinage artistique et en patinage synchronisé, les âges recommandés ainsi que les programmes qui y sont associés. Si vous désirez plus amples renseignements sur les différents stades de développement, veuillez-vous référer aux [modèles de développement des athlètes](#) en patinage artistique ou en patinage synchronisé de Patinage Québec.

Tableau des programmes de Patinage Canada et de Patinage Québec selon les stades de développement des athlètes

Stade de développement des participants	Programme	Âge recommandé	Type d'entraînement	Documents de référence
Apprendre à patiner-Enfant actif OU Vie active	Pré-Patinage Plus	3 à 4 ans OU 4 à 99 ans	Groupe	• Manuel de Patinage Plus; • Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada; • Options de prestation et partage de la glace modifiée; • Boîte à outils des programmes de patinage de Patinage Québec.

Stade de développement des participants	Programme	Âge recommandé	Type d'entraînement	Documents de référence
Apprendre à patiner – S’amuser grâce au sport OU Vie active	Patinage Plus	4 à 6 ans OU 4 à 99 ans	Groupe	• Manuel de Patinage Plus; • Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada; • Options de prestation et partage de la glace modifiée; • Boîte à outils des programmes de patinage de Patinage Québec.
Vie active	Patinage Intensif Plus*	4 à 99 ans	Groupe	• Guide de ressources Patinage Intensif Plus; • Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada; • Options de prestation et partage de la glace modifiée.

Stade de développement des participants	Programme	Âge recommandé	Type d'entraînement	Documents de référence
Apprendre à s'entraîner OU Vie active	STAR OU Voie d'accès au Podium et PEP Québec	6 à 10 ans OU 4 à 99 ans	Individuel Semi-privé Groupe	• STAR 1 à 5 - Guide des ressources; • Guide de ressources d'évaluation STAR; • Guide de ressources d'évaluation Habiletés; • Guide de ressources d'évaluation Style libre; • Guide de ressources d'évaluation Danse; • Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada; • Options de prestation et partage de la glace modifiée; • Boîte à outils des programmes de patinage de Patinage Québec. • Exigences du programme de patinage : ○ En simple; ○ En couple; ○ En danse; ○ En patinage synchronisé; • PEP Québec; ○ Guide des PEP Québec de Patinage Québec.

Stade de développement des participants	Programme	Âge recommandé	Type d'entraînement	Documents de référence
Apprendre à être compétitif	Voie d'accès au Podium et PEP Québec	10 à 13 ans	Individuel Semi-privé Groupe	• Exigences du programme de patinage : ○ En simple ○ En couple ○ En danse ○ En patinage synchronisé • PEP Québec; ○ Guide des PEP Québec de Patinage Québec.
S'entraîner à la compétition		13 à 17 ans		
Apprendre à gagner/Vivre pour gagner		17 ans et plus		

* Pour enseigner le programme Patinage Intensif Plus, le club/école doit s'assurer que l'entraîneur détient le statut d'entraîneur intensif plus en formation ou mieux (formé ou certifié) et soit inscrit comme entraîneur à Patinage Canada.

Les entraîneurs engagés par les clubs/écoles de patinage doivent :

- Avoir la certification requise pour le programme enseigné;
- Établir les horaires d'entraînement et les plans de leçons;
- Organiser les activités spéciales dans le cadre des séances (s'il y en a);
- Respecter les ratios en vigueur de participants à une même activité ou séances d'entraînement;
- Suivre les normes et exigences propres à chacun des programmes;
- Respecter le [Guide des entraîneurs de Patinage Canada](#).

Pour connaître l'ensemble des normes et exigences concernant les programmes et le déroulement des séances d'entraînement, veuillez-vous référer au tableau suivant :

Normes et exigences	Documents de référence
Certification requise des entraîneurs (Certification, tarification, contrats)	Gestion et engagement des entraîneurs – Guide pour les clubs et les entraîneurs
Ratios de patineurs à une même activité ou séance d'entraînement	Politique 23 sur les clubs et les écoles de patinage (Voir annexe de la politique)
Niveau requis, rôle et responsabilités, et récompenses pour les assistants de programme	Guide de référence pour les assistants de programme
Normes concernant les installations et les équipements	Règlement de sécurité de Patinage Québec , chapitre I
Normes concernant la formation et l'entraînement des participants	Règlement de sécurité de Patinage Québec , chapitre II
Normes concernant la formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants	Règlement de sécurité de Patinage Québec , chapitre IV
Autres	Règlement de sécurité de Patinage Québec , Annexe II

2,2) Déroulement des séances régulières d'entraînement

2,2,1) Accès au site d'entraînement – Préparation

Avant la première activité ou séances d'entraînement, les membres du conseil

d'administration doivent bien connaître les règles de fonctionnement et de sécurité de leur(s) infrastructure(s) (aréna, patinoire extérieure ou salle d'entraînement) et les communiquer aux adhérents et aux membres. Ces règles peuvent visées l'attribution des vestiaires et des salles d'entraînement, l'accès à la glace, le rangement du matériel, les déplacements à l'intérieur de l'infrastructure, le matériel et les mesures d'urgence, etc. Le club/école doit s'assurer que les directives sont claires pour tous les participants, entraîneurs et bénévoles et ce, dès leur arrivée au site d'entraînement. Il est recommandé que la communication des règles concernant les vestiaires et les déplacements à l'intérieur de l'infrastructure se fasse par affichage au site d'entraînement.

De plus, avant le début de la première activité ou séance d'entraînement d'un adhérent ou d'un membre, le club/école est responsable de s'assurer de leur admissibilité (voir [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), chapitre II section I et chapitre IV section I). Les membres de l'équipe de soutien qui sont des spécialistes de la performance doivent être inscrits à Patinage Canada pour pouvoir interagir avec les patineurs sur la glace ou sur le bord de la bande. Veuillez consulter le Guide des Entraîneurs pour plus amples renseignements. Dans le cas d'une formation ou d'un entraînement virtuel, l'entraîneur ou le membre de l'équipe de soutien responsable de donner la formation ou de diriger la séance d'entraînement doit s'assurer que tous les participants ont accès à la technologie nécessaire pour pouvoir suivre la formation ou la séance d'entraînement à distance et ont suffisamment d'espace à l'endroit où ils se trouvent pour effectuer les exercices ou figures demandés.

2,3) Accueil de la clientèle

2,3,1) Affichage

Des affiches concernant les règles de l'infrastructure et des mesures de sécurité et de prévention à respecter seront installées bien à la vue à des endroits stratégiques.

2,3,2) Arrivée à l'aréna

Les participants arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement ou pourront s'habiller dans les vestiaires prévus par le gestionnaire de l'infrastructure et pourront chausser leurs patins à l'endroit désigné. Ils doivent signaler leur présence pour le registre selon la procédure établie par le club/école.

2,3,3) Utilisation des vestiaires

Les directives du gestionnaire de l'infrastructure doivent être respectées. Les vestiaires sont déterminés par le gestionnaire de l'infrastructure. Si plusieurs vestiaires sont attribués au club/école pour les activités, le club/école pourra déterminer des

vestiaires aux participants.

Les patineurs sont particulièrement vulnérables dans les vestiaires et les toilettes, étant donné qu'ils s'habillent et se déshabillent et parce qu'ils sont moins surveillés pendant ces périodes à la patinoire. Des incidents d'inconduite, d'intimidation, de harcèlement et de bizutage peuvent se produire lorsqu'un entraîneur ou d'autres adultes responsables ne sont pas en mesure d'observer ce qui se passe. Le respect d'une politique sur les vestiaires améliore la protection de la vie privée et réduit les risques d'inconduite. Patinage Canada a créé un [modèle de politique sur les vestiaires](#) que les clubs/écoles peuvent utiliser.

2,3,4) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des participants

Il est toujours recommandé de tenir un registre afin de connaître la présence de chaque individu pour toutes les événements, séances d'entraînement et activités. Le club/école de patinage doit nommer un responsable pour chacune des sessions qui préparera le registre qui doit être conservé par le club/école.

2,4) Les séances d'entraînement selon le type

En plus des règles de sécurité élaborées au chapitre II du [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), il est recommandé que les participants acceptent :

- D'être en mouvement 100 % du temps en suivant les directives et en étant vigilant afin d'éviter tous risques de collision;
- De ne pas flâner et de limiter le placotage;
- D'être respectueux des participants exécutant leur programme avec musique, car ces participants ont priorité sur les autres participants, et ce, même s'ils sont en leçon avec leur entraîneur;
- De respecter les directives concernant l'ordre de passage des musiques lors des séances d'entraînement;
- De laisser la priorité aux participants en leçon avec leur entraîneur;
- De demeurer sur la glace jusqu'à la fin des séances d'entraînement à moins d'une permission spéciale accordée par l'entraîneur ou le bénévole responsable; ceci impliquant également :
 - D'avoir en sa possession, et ce, avant le début de la séance d'entraînement, sa musique, ses mouchoirs ou tout autre matériel nécessaire et utile à l'entraînement;
 - De ne pas être sur la patinoire en l'absence d'un entraîneur;
 - D'être soucieux du matériel mis à sa disposition par le club/école pour le bon déroulement des séances d'entraînement;

- De ranger le matériel à la fin des séances d'entraînement (si nécessaire);
- D'appliquer les règles de sécurité en vigueur au club/école.

Notez que pour le Pré-patinage Plus, Patinage Plus, Patinage Intensif Plus et STAR 1 à 5, il est obligatoire pour les entraîneurs de porter les patins. Pour tous les autres programmes, il est recommandé aux entraîneurs de porter les patins en tout temps (Voir le document [Exigences et normes de prestations des programmes de Patinage Canada](#) pour plus de renseignements).

2,4,1) Formation ou entraînement virtuel

Patinage Canada a travaillé en étroite collaboration avec son assureur, dans le but de fournir à notre communauté une couverture d'assurances en matière de formation et d'entraînement virtuel. La formation ou l'entraînement virtuel est couvert par l'assurance, conformément aux modalités présentées plus bas.

La formation ou l'entraînement virtuel est SEULEMENT autorisé en vertu des restrictions suivantes :

- Toute formation ou entraînement doit être donnée par un entraîneur certifié et inscrit à Patinage Canada ou par un membre de l'équipe de soutien possédant une couverture d'assurances en responsabilité civile;
- Tous les participants doivent être inscrits à Patinage Canada pour la période d'adhésion de la saison en cours, et ce, avant le début de la formation ou séance d'entraînement. 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 ou un entraînement virtuel;
- 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](#) (voir aussi le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), chapitre IV section II);
- Les entraîneurs ou membres de l'équipe de soutien doivent prendre note des renseignements suivants avant la formation ou séances :
 - La date et l'heure du cours;
 - Le nom de l'entraîneur ou membre de l'équipe de soutien et son lieu éloigné;
 - Le contenu de la formation ou de la séance (activités qui se dérouleront);
 - 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.
- L'entraîneur, le club/école doit garder ces renseignements dans ses dossiers pendant sept ans. Patinage Canada peut demander une copie de la liste à tout moment durant ces sept années;
- La règle de deux¹ doit aussi s'appliquer à la formation et à l'entraînement virtuel c'est-à-dire qu'un autre adulte ou entraîneur, au moins doit être présent (virtuellement) pendant la formation ou l'entraînement virtuel.

Pour aider à éliminer toute perception de sollicitation de patineurs, on recommande que les clubs/écoles et les entraîneurs qui offrent des formations ou entraînements virtuels 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.

2,4,2) Entraînement extérieur

Patinage Canada et Patinage Québec ont travaillé en étroite collaboration avec leur assureur, dans le but de fournir à notre communauté la possibilité d'avoir des activités sportives supervisées à l'extérieur. Les activités extérieures peuvent se réaliser sur des glaces extérieures ou en hors glace. Le club/école de patinage de Patinage Canada doit considérer ces séances comme étant à l'appui de ses programmes.

L'entraînement 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 de deux, dans un espace ouvert facilement visible. Les espaces isolés doivent être évités;
- Les participants et entraîneurs doivent être membres en règle de Patinage Canada;
- Les activités ou séances d'entraînement proposées doivent être sur des glaces extérieures ou directement liées au développement des qualités nécessaires à l'amélioration des performances des participants en patinage;
- En cas d'incident, de blessure et d'éclosion, une liste des noms des participants à ces séances d'entraînement doit être tenue par l'entraîneur responsable et cette liste doit être transmise au club/école lorsque demandée.

¹ Le but de la règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et les communications se font dans un environnement ouvert, 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.

Toutes les séances régulières d'entraînement peuvent être offertes à l'extérieur en respectant les modalités suivantes :

- Les activités et séances régulières d'entraînement extérieures sont permises sans limites de nombre. Toutefois, le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure.
- L'accès au lieu ou aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité ou à la séance d'entraînement (vestiaires, endroit pour chauffer les patins, etc..) ou de se réchauffer est permis, dans le respect des règles de sécurité et sanitaires en vigueur. Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée.

2,4,3) Entraînement individuel, semi-privé ou libre

Le déroulement des séances d'entraînement individuel, semi-privé ou libre sur la glace ou hors glace se fait selon les programmes (voir [tableau de la Phase 2](#) pour les documents de référence).

Pour les entraînements libres, le club/école doit suivre le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) (chapitre II). Notez que le club/école est responsable de nommer un entraîneur en règle de Patinage Canada pour superviser les séances d'entraînement libre. L'entraîneur doit être présent sur la glace ou aux abords de la glace afin de pouvoir intervenir en cas de situations problématiques ou d'incidents (Voir [Guide de l'assurance de Patinage Canada](#)).

2,4,4) Entraînement en groupe

Le déroulement des séances d'entraînement en groupe sur la glace ou hors glace s'établit selon les programmes présentés à la Phase 2 du présent document (voir le [tableau des programmes au point 2,1](#) pour les documents de référence).

2,5) Matériels, équipements et accessoires

Il est recommandé que chaque patineur et entraîneur apporte leur propre matériel (une bouteille d'eau par participant, mouchoirs jetables immédiatement après utilisation, etc.). Les normes concernant le matériel, les équipements et les accessoires élaborées dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) doivent être respectées (chapitre I).

2,5,1) Vêtement d'entraînement ou costumes de compétition

Comme indiqué dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), les participants

doivent avoir un habillement adéquat pour la pratique du sport. Les vêtements doivent être souples et ajustés au corps. Le port de mitaines ou de gants est fortement recommandé pour les participants du programme Patinage Plus. En plus des normes imposées par le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), il est recommandé d'éviter de porter ce type de vêtement lors des entraînements ou des compétitions :

- Des vêtements amples (par exemple, des pantalons au bas évasé);
- Des jeans ou des vêtements fait de tissu non flexible;
- Des vêtements à capuchon;
- Des foulards en longueur.

Notez que pour la pratique du patinage synchronisé, le port de mitaine n'est pas recommandé.

Les entraîneurs, assistants de programme et membres de l'équipe de soutien doivent avoir une tenue convenant à leur rôle. Nous recommandons le port de vêtements de sport et une coiffure appropriée évitant d'avoir la vue obstruée.

2,5,2) Harnais

L'utilisation de tous les types de harnais est autorisée. Des règlements concernant l'installation, l'inspection et l'utilisation des différents harnais sont présents dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) au chapitre I. Il est recommandé que l'entraîneur utilisant un harnais ait suivi une formation du fabricant ou de l'inspecteur du harnais ou d'un autre entraîneur ayant déjà utilisé un harnais.

2,5,3) 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, il est recommandé de procéder au nettoyage régulièrement. Il est suggéré de placer les musiques de tous les patineurs d'une même séance d'entraînement sur le même dispositif, ce dernier étant manipulé par une seule personne par séance ou d'utiliser un appareil de type « bluetooth ».

De plus, nous recommandons cette procédure pour faciliter l'accès à la musique pour les entraîneurs et les patineurs lors des séances d'entraînement :

- Établir l'ordre de passage des musiques selon le principe du « premier arrivé, premier servi » et respecter cet ordre de passage. En cas de problème avec l'ordre de passage, aviser l'entraîneur responsable;
- Ne pas arrêter la musique d'un coéquipier sans son accord ou l'accord de son entraîneur;

- Ne pas recommencer une musique ou une partie de musique immédiatement après l'avoir fait jouer une première fois si d'autres participants ont placé leur musique dans la file;
- Remettre sa musique une deuxième fois, seulement s'il n'y a pas d'autres participants dans la file. Un participant ayant déjà eu sa musique une fois ou plus doit toujours laisser la priorité aux autres participants l'ayant eu moins souvent;
- Aviser l'entraîneur responsable si un participant n'a pas réussi à faire jouer sa musique lors d'une séance d'entraînement;
- Laisser la priorité aux participants en leçon avec leur entraîneur. Ces participants peuvent mettre leur musique pendant leur leçon une fois toutes les 15 minutes. Pour obtenir le droit de mettre leur musique une deuxième fois à l'intérieur des mêmes 15 minutes de leçon, le participant doit respecter la file comme les autres participants;
- Les entraîneurs sont responsables de mettre la musique du participant en leçon afin d'éviter les attentes inutiles.

2,5,5) Outils pédagogiques et matériel d'entraînement

Seuls les outils pédagogiques et le matériel d'entraînement utilisé dans le respect du [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) (chapitre I) sont permis.

L'usage de crayons feutres ou de « bingo » est permis pourvu que les responsables de l'infrastructure sportive permettent leur utilisation.

N'oubliez pas de vérifier les règlements de l'infrastructure sportive avant d'utiliser du matériel d'entraînement ou des outils pédagogiques.

Phase 3 – Événements et activités spéciales

Type d'évènements	Programmes	Responsables	Documents de référence
1) Journées d'évaluation	STAR	Entraîneurs et administrateurs responsables	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI; • Cahier des directeurs de tests de clubs/écoles et des régions; • Guide de ressources du coordonnateur des évaluations; • Guide de référence de l'Évaluateur virtuel; • Évaluations virtuelles – Guide de référence du technicien à l'entretien et en réparation; • Évaluations virtuelles – Guide de référence du club, de l'école de patinage et de l'entraîneur.
2) Monitoring et Simulation	STAR Voie d'accès au podium PEP Québec	Entraîneurs et administrateurs responsables	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI

Type d'évènements	Programmes	Responsables	Documents de référence
3) Séminaire et formations	STAR Voie d'accès au podium PEP Québec	Entraîneurs et administrateurs responsables	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI
4) Compétitions provinciales	STAR Voie d'accès au podium	Patinage Québec et comité organisateur local	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI; • Tableau des exigences techniques; • Demande de compétitions provinciales de Patinage Québec
5) Compétitions régionales	Patinage Plus STAR Voie d'accès au podium	Association régionale et comité organisateur local	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI; • Guide pour les gestionnaires de compétitions de Patinage Québec.
6) Revue sur glace	N/A	Entraîneurs et administrateurs responsables	• Règlement de sécurité de Patinage Québec chapitres I, III, V à XI.

Une personne responsable, appelée l'organisateur doit superviser les événements et activités spéciales de la Phase 3 afin de veiller au respect des mesures de sécurité et sanitaires. Dans un premier temps, veuillez consulter le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#) sur la planification, l'organisation des événements, des compétitions et des spectacles à caractère sportif (chapitres III, V à IX). Dans un deuxième temps, veuillez à suivre les directives énumérées dans les paragraphes suivants.

Pour tous les événements et activités spéciales, **l'organisateur doit conserver une liste des bénévoles qui ont contribué à la tenue de l'évènement ou de l'activité. Les bénévoles doivent être informés que leurs coordonnées peuvent être transmises à Patinage Canada sur demande.** Cette liste doit inclure :

- Nom de l'évènement;
- Province où a lieu l'évènement;
- Date de l'évènement;
- Nom du bénévole;
- Courriel du bénévole;
- Numéro de téléphone du bénévole;
- Date à laquelle il a contribué.

3,1) Journées d'évaluation

Les clubs/écoles et les associations régionales peuvent tenir des journées d'évaluation. Pour ce faire, le club/école et association régionale doit demander une sanction (Voir le [Cahier des directeurs de tests](#) de Patinage Québec).

La pratique sportive permet aux entraîneurs de faire les évaluations des tests STAR 1 à 5, **des programmes artistiques** et des habiletés STAR 6 à Or pendant les séances régulières d'entraînement.

En plus des directives indiquées dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), l'organisateur doit s'assurer de respecter et doit tenir en considération les recommandations suivantes :

- **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 régulièrement. Par exemple, les crayons, les planchettes avec pinces, les tables, etc.
- **Collations et repas** : Il est recommandé que la nourriture offerte soit 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 recommandé 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.

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.

3,2) Monitoring et Simulation

Un monitoring est un événement non structuré où un programme ou des éléments exécuté(s) par le participant sont analysés par un expert (entraîneur, officiel et/ou spécialiste) lors d'une session régulière d'entraînement. C'est une rencontre en présentielle ou en virtuelle entre le participant, l'entraîneur et un ou deux experts. Ces activités ne requièrent aucune sanction de la part de Patinage Québec.

3,3) 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. Ces activités ne requièrent aucune sanction de la part de Patinage Québec. Afin de permettre aux entraîneurs d'accumuler des points de perfectionnement, veuillez remplir le [formulaire de perfectionnement professionnel](#).

Il est recommandé que l'organisateur tienne compte des points suivants :

- **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 régulièrement, par exemple, les crayons, les planchettes avec pinces, les tables, etc.
- **Collations et repas** : Offrir de la nourriture 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.

3,4) Compétitions provinciales

L'organisateur doit suivre les règles de compétition de patinage artistique et de patinage synchronisé de Patinage Québec. Le calendrier et les catégories des compétitions provinciales pour la saison à venir ou en cours sont disponibles sur le [site Internet de Patinage Québec](#) (Voir dans Programme et dans Compétition).

Les normes concernant les installations pour tenir une compétition provinciale se retrouvent dans le document intitulé [Tableau des exigences techniques](#). Les normes concernant le déroulement et la supervision d'une compétition se retrouvent dans les [Guides pour les gestionnaires de compétition](#) de Patinage Québec. Les compétitions provinciales sont organisées par le bureau de Patinage Québec avec une collaboration du comité organisateur local.

3,5) Compétitions régionales

Les compétitions sont autorisées en respectant les politiques, règlements et procédures de Patinage Canada et de Patinage Québec. Ces compétitions sont organisées par un club/école ou une association régionale. Le club/école ou association régionale doit faire une demande de sanction à Patinage Québec. Les documents de référence sont sur le [site Internet de Patinage Québec](#) (Voir dans Compétition – Régionales). L'organisateur d'une compétition régionale, interclub ou locale doit se référer aux directives indiquées dans les [Guides pour les gestionnaires de compétition](#) de Patinage Québec pour connaître toutes les tâches à effectuer pour organiser et tenir une compétition.

3,6) Revue sur glace

Les spectacles sont autorisés. Chaque club, école ou association régionale doit faire [une demande de sanction](#) auprès de Patinage Québec. [Les clubs/écoles désirant organiser une revue sur glace doit payer les frais Entandem pour les droits musicaux \(voir le site Internet d'Entandem pour plus amples renseignements\).](#)

Phase 4 – Retour (rétroaction) sur les activités et programmes offerts

Le club/école doit tenir une réunion avec tous les intervenants en fin de saison pour faire un retour sur les activités de la saison. Le résumé de cette rencontre doit être amené en conseil d'administration. Les administrateurs responsables doivent faire un rapport pour chacun des programmes et des activités contenant les différents faits saillants de la saison. Ces rapports doivent être présentés aux membres du club/école en fin de saison lors de l'Assemblée générale annuelle du club/école.

3) SPORT SÉCURITAIRE

Comme indiqué dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#), dans le cadre de sa mission, Patinage Québec a la responsabilité de protéger ses membres et ses adhérents en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel ils peuvent avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, Patinage Québec n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

Patinage Québec reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

Tableau sur le sport sécuritaire

Sujets	Documents de référence	Tâches à effectuer
Prévention et détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique	• Règlement de sécurité de Patinage Québec, chapitre X; • Avis sur l'éthique en loisir et en sport du MEES; • Sport'Aide.	• Diffuser les codes de conduites; • Vérification des antécédents judiciaires des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants; • Suivre la formation de sport sécuritaire 101; • Appliquer la Règle de deux.
Suivi des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique	• Règlement de sécurité de Patinage Québec, chapitre X; • Avis sur l'éthique en loisir et en sport du MEES; • Sport sécuritaire et règlement de sécurité du Guide de l'administrateur (modèle de politiques); • Sport'Aide.	• Établissement d'un comité de gestion des différends; • Traitement des différends.
	• Règlement de sécurité de Patinage Québec, chapitre X; • Avis sur l'éthique en loisir et en sport du MEES; • Promotion, prévention, signalement et ressources de Patinage Canada; • Sport'Aide.	• Dépôt de plaintes d'inconduite ou de blessures
	• Règlement de sécurité de Patinage Québec, chapitre X; • Avis sur l'éthique en loisir et en sport du MEES; • Patinage en sécurité; • Sport'Aide.	• Dépôt de plaintes de maltraitance (comportements et actes abusifs, de nature physique, psychologique et sexuelle, négligence, manipulation psychologique et obstruction ou manipulation), abus de pouvoir, intimidation, harcèlement, discrimination et violence physique ou psychologique).
Contrôle de l'état de santé	• Règlement de sécurité de Patinage Québec, chapitre I, XI et X; • Politique antidopage de Patinage Canada; • Politique de signalement et de gestion des blessures de Patinage Canada; • Protocole de gestion des commotions cérébrales; • Énoncé sur l'image corporelle de Patinage Canada; • Modèles de développement des athlètes – Patinage artistique et Patinage synchronisé de Patinage Québec; • Sport'Aide.	• Diffusion et respect de la Politique antidopage de Patinage Canada; • Diffusion et respect de la Politique de signalement et de gestion des blessures de Patinage Canada; • Respect des exigences en matière de gestion des commotions cérébrales; • Permettre le port d'équipements de protection dans la pratique sportive; • Suivre l'Énoncé sur l'image corporelle de Patinage Canada • Éviter le surentraînement.

4) EN CAS DE SYMPTÔMES DE MALADIE INFECTIEUSE

Il est recommandé que les personnes, qui présenteront des symptômes d'une maladie infectieuse, qui seront en attente du résultat d'un test (COVID ou autre) qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit (isolement préventif) d'un cas de maladie infectieuse, demeure à la maison ou portent le masque de procédure.

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

- Le directeur local de la sécurité a 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/école doit suivre les directives de la santé publique.

4,1) 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.

4,1,1) *Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement*

Il est recommandé que les personnes qui présenteront des symptômes de maladie infectieuse, qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit (isolement préventif) d'un cas de maladie infectieuse (COVID-19 ou autre), demeure à la maison ou porte un masque de procédure.

4,1,2) *Lavage des mains*

Il est recommandé que les personnes se lave les mains en arrivant à la séance d'entraînement et en repartant. Le lavage des mains est encouragé pendant les séances d'entraînement, par exemple, après s'être mouché ou avoir touché à quelque chose. Lors du programme Patinage Plus, le port des gants ou de mitaines est recommandé en tout temps.

4,1,3) *L'étiquette respiratoire*

Les personnes devront respecter l'étiquette respiratoire c'est-à-dire :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsqu'elles toussent ou éternuent, et utiliser des mouchoirs ou son coude replié;
- Utiliser des mouchoirs jetables à utilisation 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;
- Porter un masque ou une visière (pour les participants) car ceci est permis dans le [Règlement de sécurité de Patinage Québec](#);
- Porter des gants ou de mitaines (recommandation).

4,1,4) Mesures d'hygiène

Il est recommandé qu'une procédure de nettoyage pour les installations et les équipements soit appliquée en collaboration avec les responsables du site d'entraînement et les entraîneurs, incluant un horaire de nettoyage.

4,1,5) Couvre-visage et protection oculaire

Le choix de porter le masque demeure à la discrétion de chaque personne. La population est invitée à respecter celles et ceux qui souhaitent continuer à se prévaloir de ce moyen de se protéger efficacement contre la COVID-19 ou autres maladies infectieuses.

En ce qui a trait aux entraîneurs et aux bénévoles, il est à noter que les obligations quant au port du masque en milieu de travail sont établies par la [Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail](#). La CNESST n'oblige plus le port du masque et la distanciation.

5) PLAN DE COMMUNICATION ET DIFFUSION

Afin de s'assurer que ce Plan de la pratique sportive soit connu de tous les adhérents et membres de Patinage Québec, le Plan sera publié sur notre site Internet.

6) RESSOURCES DISPONIBLES

[Patinage Canada](#)

[Patinage Québec](#)

[Gouvernement du Québec](#)

[Association québécoise du loisir public](#)

[Trousse de la CNESST](#)

7) ENTRÉE EN VIGUEUR

Le plan de la pratique sportive de Patinage Québec est applicable dès maintenant.

ANNEXE 1 – AIDE-MÉMOIRE PRÉCISANT LES RÔLES, RESPONSABILITÉS ET TÂCHES SPÉCIFIQUES À CHACUN DES INTERVENANTS

Cet aide-mémoire vise à aider les intervenants dans les clubs, écoles et régions à planifier les programmes et événements. Ce document est un résumé des tâches à faire et à ne pas oublier avant, pendant et après la tenue des activités. N'oubliez pas de toujours vous référer à notre [site Internet](#) sous l'onglet Programme pour tout ce qui touche la planification de vos activités.

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (✓)	Notes/Commentaires
PHASE 1 : Planification , préparation et formations	Conseil d'administration, entraîneurs	Prise de décision concernant les programmes et événements à organiser	Dès la fin de la saison précédente	1 fois		Étapes de la prise de décision : 1. Objectifs du club/école; 2. Clientèle ciblée; 3. Nombre de participants visés; 4. Besoins du milieu à combler; 5. Contraintes du milieu; 6. Programmes et activités à organiser; 7. Budget alloué.
	Conseil d'administration	Engagement des entraîneurs responsables du déploiement des programmes et des événements	Saison estivale	1 fois		Les étapes et les critères de l'engagement des entraîneurs responsables sont dans le Guide pour les clubs et les entraîneurs . Vous devez faire les appels d'offre selon les programmes, activités et événements en suivant les directives de ce Guide.
	Administrateur responsable	Demander une rencontre avec le gestionnaire de votre aréna	Saison estivale et avant le début de la saison	2 fois		Se référer au : Site Internet sous programmes/pratique sportive La deuxième rencontre est pour confirmer les locations et les règles de fonctionnement.
	Conseil d'administration	Déléguer un responsable pour la rencontre avec le gestionnaire d'aréna.	Saison estivale et avant le début de la saison	2 fois		Se référer au : Site Internet sous programmes/pratique sportive . La deuxième rencontre est pour confirmer les locations et les règles de fonctionnement.
PHASE 1 :	Administrateur	À la rencontre avec le	Saison estivale et	2 fois		Utiliser le questionnaire :

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (✓)	Notes/Commentaires
Planification, préparation et formations		gestionnaire d'aréna : - Remplir le questionnaire avec le gestionnaire d'aréna; - Valider les heures de glace disponible; - Valider vos salles pour entraînements hors glace ou autre.	avant le début de la saison			Renseignements importants à recueillir auprès des gestionnaires d'aréna
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Préparation des programmes et des évènements	Saison estivale	1 fois et révision en cours de saison		Principales tâches à effectuer : 1. Calendrier des activités et des évènements; 2. Établissement des horaires et des groupes; 3. Planification des besoins, des ressources humaines et matérielles selon les programmes à offrir. Exemples : besoins en fournitures, achat de matériel didactique (pédagogique), nombre d'APs requis, etc.
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Trouver les intervenants pour chacune des tâches	Avant le début de la saison	1 fois		- Accueil et prise de présence des patineurs et entraîneurs (déterminer un responsable) à chaque activités ou évènement; - Indiquer les endroits où les intervenants doivent se rendre; - Respect des règles, etc.
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Faire un budget par programme ou évènement	Avant le début de la saison	1 fois et révision en cours d'année		- Coût des glaces; - Salaire des entraîneurs; - Coût du matériel requis; - Cadeaux aux AP participants, etc.
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Faire les achats pour les fournitures manquantes	Avant le début de la saison et en cours de saison	1 fois et au besoin		Exemples : - Produits nettoyants; - Désinfectants pour les mains; - Gants pour les intervenants (au besoin); - Feuilles d'évaluation; - Écussons et certificats; - Autres matériels

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (√)	Notes/Commentaires
PHASE 1 : Planification, préparation formations	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Identifier les places désignées pour les athlètes et entraîneurs	Avant le début de la saison	1 fois		Exemples : • Vestiaires; • Bord de bandes; • Banc des joueurs; • Entrée et sortie de la patinoire; • Plan d'urgence.
	Conseil d'administration	Établissement des frais pour les participants et préparation des inscriptions	Saison estivale	1 fois		Documents à avoir pour les inscriptions : 1. Fiche d'inscription; 2. Description des frais (cotisation des membres, frais de participation à un ou des programmes, assurances, etc.); 3. Fiche de déclaration de santé; 4. Avis de collecte de renseignement; 5. Code de protection de la vie privé; 6. Clause sur le consentement à l'utilisation de l'image et autorisation de diffusion; 7. Fiche éducative sur les commotions cérébrales; 8. Code de déontologie. IMPORTANT : L'inscription du patineur doit être complétée avant sa participation.
	Administrateur responsable	Inscription des patineurs à Patinage Canada	Dès l'ouverture des inscriptions en août et au cours de la saison	Mise à jour régulière des inscriptions		Chaque patineur doit être inscrit pour participer à un programme du club/école. Branchez-vous sur votre compte de club/école sur le site Internet de Patinage Canada pour procéder aux inscriptions. Les patineurs du programme Voie vers le podium doivent être inscrits dès que possible en août.

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (✓)	Notes/Commentaires
PHASE 1 : Planification, préparation et formations	Administrateur responsable	Vérifier que tous les participants sont des adhérents ou des membres en règle incluant les entraîneurs, les officiels et les bénévoles impliqué de façon régulière (administrateurs et autres)	Début de saison	Lors de l'ajout de participants		Les membres de l'équipe de soutien qui sont des spécialistes de la performance doivent être inscrits à Patinage Canada pour pouvoir interagir avec les patineurs sur la glace ou sur le bord de la bande. Voir le Guide des Entraîneurs .
	Administrateur responsable	Préparer la trousse pour les intervenants (entraîneurs, bénévoles, présences des patineurs, etc.)	Saison estivale	1 fois		Pour les entraîneurs, il est recommandé que le club/école exige la signature du Code de déontologie et des règlements de régie interne que l'entraîneur doit respecter. Un intervenant doit préparer un registre pour : - Prendre les présences à chaque session; - Recueillir des rapports d'incident.
	Entraîneurs responsables	Établir la programmation, l'horaire des séances selon les inscriptions et les ratios de patineurs en vigueur.	Tout de suite après les inscriptions	À chaque changement de directives ou ajout d'inscriptions.		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir phase 2 du Plan.
	Entraîneurs responsables des programmes. Administrateurs responsables	Formation des entraîneurs, des assistants de programme et des autres bénévoles de soutien	Avant le début de saison	Nb. de formation et suivis selon les besoins		Se référer aux directives indiquées dans les documents suivants: Manuel de Patinage Plus et documents connexes; STAR 1 à 5 – Guide des ressources; Patinage Intensif Plus – Guide des ressources. Boîte à outils des programmes de patinage de Patinage Québec.

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (✓)	Notes/Commentaires
PHASE 1 : Planification, préparation et formations	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Faire une rencontre préparatoire avec les parents, athlètes, entraîneurs et dirigeants de clubs/écoles pour expliquer le fonctionnement sur la glace, les règles à suivre et le Plan d'action d'urgence (PAU) .	Avant le début de la saison	À chaque changement de directives		Durée d'environ 30 minutes. Peut-être tenue grâce à Zoom, Google Meet ou autres plateformes disponibles facile d'accès pour tous. IMPORTANT : Mentionner aux patineurs et aux entraîneurs d'apporter leur bouteille d'eau, mouchoirs, masque, etc.
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Recommander aux participants dans le cas de symptômes diverses de maladies infectieuses de : · Demeurer à la maison OU Porter un masque en tout temps ET · 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 d'une rencontre d'information avec les parents des participants et au début d'une séance d'entraînement.	À chaque séance et au besoin		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir point 4 du Guide.
Communications et documents à diffuser	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	S'assurer que les mesures de sécurité et sanitaires (s'il y en a) sont affichées dans l'aréna c'est-à-dire : · Entrée/sortie de l'aréna; · Entrée/sortie de la glace; · Indiquer les salles de bains disponibles; · Une affiche pour les règles sanitaires à suivre; · Les flèches pour les directions à suivre.	Avant le début de la saison	Avant chaque séance		Voir Règlement de sécurité de Patinage Québec . Voir modèle de politique sur les vestiaires de Patinage Canada Voir le Plan d'action d'urgence pour évacuation de la session d'entraînement.

Phases	Responsables	Tâches spécifiques	Quand	Fréquence	Réalisées (√)	Notes/Commentaires
Communications et documents à diffuser	Conseil d'administration	Inciter les intervenants à lire sur le sport sécuritaire.	Avant le début de la saison	Lors de l'arrivée de nouveaux intervenants		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir point 3 du Guide.
	Conseil d'administration	Inciter les intervenants à lire sur la protection des intervenants.	Avant le début de la saison	Lors de l'arrivée de nouveaux intervenants		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir point 4,1 du Guide.
Phase 2 : Déroulement des activités	Entraîneurs responsables	S'assurer que tout le monde soit en place pour recevoir les athlètes, entraîneurs et bénévoles	À toutes les séances	À toutes les séances		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir Phase 4 du Guide.
	Intervenant déterminé	Prendre les présences	À toutes les séances	À toutes les séances		Rendre compte des présences aux entraîneurs responsables.
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables, intervenants et APs	Faire le suivi de l'activité ou de l'évènement	À toutes les séances	À toutes les séances		
Phase 4 : Rétroaction	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Apporter les améliorations afin de faciliter l'entraînement des patineurs	À toutes les séances	À toutes les séances		
	Entraîneurs responsables Administrateurs responsables	Rencontre pour faire un retour sur les programmes et événements tenus au cours de la saison et production du rapport annuel	À la fin de la saison	1 fois		Référence : Guide de la pratique sportive . Voir Phase 4 du Guide.