

Plan de reprise des activités
Automne 2020



Août 2020

Table des matières

Références	3
Planification des horaires d'activités :	3
Horaire	3
Ratios utilisés	3
Groupe Fixe d'entraînement	3
Gestion des groupes	4
Phases	4
Inscriptions	4
Communication	4
Mesures COVID-19	5
Avant la session	5
Équipement de protection	5
Matériel	5
Lors de l'entraînement	6
En cas de COVID-19	7
Spécificités des disciplines	7
Aquaforme	7
Cours de natation	7
Formations	7
Natation	8
Natation Artistique	9
Plongeon	9
Waterpolo	9

Références

Afin de développer le plan de reprise des activités du CASO, les directives de chacun de organismes/fédérations régissant l'activité ont été suivies. Ces fédérations/organismes ont travaillé de concert avec les différents organismes gouvernementaux (entre autres l'INSPQ et la CNESST) afin d'assurer la légitimité des pratiques du sport.

Il est possible de trouver toutes les informations relatives à ces directives dans le guide de L'ARAQ au lien suivant : http://www.araq.net/uploads/Guide-RplA_Version-4.2.pdf . Aux pages 7-8 se trouvent les liens vers les guides spécifiques à chaque discipline et la littérature reliée aux normes établies.

Ce plan de reprise est sujet à changements, selon l'évolution de la situation.

Planification des horaires d'activités

Horaire

L'horaire des activités a été conçu de façon à respecter les ratios à instaurer en temps de COVID. Le total maximum du bassin, le ratio entraîneur-athlètes, le type d'activités ont été pris en compte lors de la planification.

Un temps a été alloué à chaque activité pour les vestiaires, de façon à ce que le nombre de personnes dans les vestiaires soient limité. Cela facilitera également la gestion de l'entrée et de la sortie du bâtiment, puisque le parent devra déposer son enfant à l'entrée et le récupérer à la sortie de l'édifice.

Pour les enfants de moins de 8 ans et/ou qui ne sont pas à l'aise seule dans l'eau, seul les cours Croix-Rouge seront accessibles et le parent devra accompagner l'enfant dans l'eau.

Pour tous les détails, consulter le document Horaire A-2020.

Ratios utilisés

Nage en longueur : 6 à 8 personnes par corridor
Activités spécifiques au Waterpolo : 12,56m² par athlète
Toutes autres activités physiques : 7m² par personne
Plage de la piscine : 2m entre les personnes
Croix-Rouge : 7m² / duo parent-enfant, puisque le parent et l'enfant seront toujours ensemble

Groupe fixe d'entraînement

Les groupes seront fixes, c'est-à-dire toujours les mêmes athlètes avec les mêmes entraîneurs. Les activités se dérouleront toujours dans le même établissement et les employés seront attirés à un seul établissement autant que possible.

Gestion des groupes

Dans les cas où plus d'une activité auraient lieu en même temps, l'horaire a été conçu de façon à s'assurer que les contacts à moins de 2 mètres entre les différentes activités soient évités. Aucune activité ne débute ou ne termine en même temps qu'une autre activité. Des plans où déposer les choses selon l'activité ainsi que des déplacements à respecter seront faits en concordance avec les mesures mises en place dans les établissements. Ces plans seront envoyés à chacun des participants, employés et bénévoles afin que tous respectent ce plan.

Phases

Les groupes compétitifs reprendront dans un premier temps. Les groupes récréatifs reprendront par la suite. Cela permettra de s'adapter aux mesures mises en place et d'assurer un meilleur respect de celles-ci.

Inscriptions

Les inscriptions se feront en ligne, via la plateforme Amilia (lien disponible sur notre site-web). Si un problème survient, il sera également possible de faire l'inscription par téléphone. Aucune inscription en personne ne sera acceptée.

Nous recommanderons fortement aux personnes vulnérables de ne pas participer aux activités et nous n'offrirons aucune activité visant directement ce type de clientèle. Ceci étant dit, le choix de participer ou non aux activités reviendra à chaque personne.

Un formulaire de reconnaissance de risque devra être signé par chaque participant (ou le parent selon le cas) afin d'aviser des risques liés à la COVID-19.

Communication

Avant le début des activités, des plans de reprise complets indiquant toutes les procédures à suivre seront communiqués avec les employés, bénévoles, athlètes, parents et administrateurs afin de les informer des diverses mesures à suivre. Les mesures sanitaires mises en place, l'explication du déroulement des activités, l'explication des mesures qui seront suivies en cas de déclaration d'un cas de COVID-19, les formulaires à remplir et toutes autres mesures pertinentes à la situation seront expliqués. Ces informations seront envoyées par courriel et seront disponibles sur notre site web.

Les réunions d'employés et les rencontres de parents seront effectuées via une plateforme web afin de limiter les déplacements et les contacts.

Si des réunions/entraînements se font via une plateforme web, ils devront se faire en présence de plusieurs personnes afin de favoriser le sport sécuritaire et les parents seront toujours au courant de ces réunions/entraînements.

Mesures COVID-19

Avant la session

Tous les employés, bénévoles, athlètes, parents devront avoir signé le formulaire de consentement des risques liés à la COVID-19 fournis par les différents organismes/ fédérations.

Tous les employés/bénévoles ayant une responsabilité de moniteur, entraîneurs, formateur et/ou sauveteur devront avoir suivi le webinaire de la société de sauvetage relié à leur fonction.

Équipement de protection

Le port du couvre-visage sera obligatoire pour toute personne de 10 ans et plus dès l'entrée dans le bâtiment. Le couvre-visage sera retiré uniquement avant de débiter son activité et devra être mis dans un sac ou contenant de plastique qui sera apporté par le participant à cet effet.

Le port du couvre-visage sera fortement recommandé, mais non obligatoire pour les enfants de 2 à 10 ans.

Dans le cas d'un groupe d'âge mixte (exemple 9-10 ans) tous les participants recevront la directive de porter obligatoirement le couvre-visage.

Tous seront invité à avoir avec eux leur propre solution hydroalcoolique pour favoriser le lavage des mains entre les activités.

Pour les employés et bénévoles, tel que requis par la CNESST, le port du masque de procédure et de lunettes de protection sera obligatoire si la distanciation de 2 mètres n'est pas possible dans le cadre de ses fonctions. Le CASO s'engage à pourvoir ses employés et bénévoles de tout l'équipement de protection nécessaire, qui se trouvera dans le rangement du CASO.

Matériel

L'athlète devra avoir son propre matériel avec lui. Il devra l'apporter avec lui à chaque pratique. Aucun matériel ne sera laissé dans les installations. Cela sera valide pour les employés et bénévoles également.

L'athlète devra avoir sa bouteille d'eau : les fontaines ne seront pas accessibles pour y boire, seulement pour remplir leur bouteille.

Seul le matériel nécessaire sera prêté (voire détail dans les disciplines ici-bas)

Selon le cas, le matériel prêté sera désinfecté avec une solution hydroalcoolique ou par immersion complète de 15 minutes dans l'eau chlorée. La désinfection du matériel sera de la responsabilité des employés/bénévoles du CASO et a été prévue dans leur horaire. Le matériel nécessaire à la désinfection sera fourni aux employés par le CASO.

Les tableaux blancs ne seront pas utilisés lors des entraînements afin de minimiser les rassemblements. Au besoin, les entraînements seront envoyés la veille aux athlètes qui pourront en imprimer une copie pour l'apporter avec eux à l'entraînement.

Lors de l'entraînement

Toutes personnes ne participant à l'activité n'aura pas accès aux installations. Aucun spectateur ne sera permis.

Toutes personnes participant à une activité devront avoir rempli le formulaire d'auto déclaration et renvoyer à la direction via un *google form* qui sera envoyé à tous. Cela inclut le personnel et les bénévoles du CASO.

Les athlètes devront arriver avec leur maillot de bain sous leur linge et devront avoir avec eux seulement le strict minimum en matériel. L'athlète sera invité à mettre toutes ces choses dans son sac qu'il apportera sur le bord de la piscine, placé aux endroits prévus à cet effet.

Une douche savonneuse sera demandée avant l'entraînement afin d'assurer une qualité d'eau et d'air.

Des flèches et directions seront mis en place par la ville et tous les participants devront respecter les flèches, aires d'attentes et casiers pour déposer leurs choses.

Les entraînements dans l'eau seront favorisés. En cas d'entraînement à sec, la distanciation de 2 mètres sera respectée. Pour ce faire, le participant devra utiliser une serviette ou un tapis de yoga afin de créer une surface d'entraînement personnalisée.

Lors de l'activité, des repères visuels (exemple cônes) seront utilisés afin de favoriser la distanciation requise entre les participants.

À la fin de l'activité, les participants devront utiliser les vestiaires pour se laver les mains, se changer et se faire sécher les cheveux uniquement. Aucune douche ne sera permise et une durée maximale de 15 minutes est allouée. Il sera recommandé aux participants de prendre une douche chez-eux et de mettre leur linge au lavage. L'entraîneur responsable du groupe devra vérifier que le temps alloué soit respecté. Dans les cas où il est impossible que l'entraîneur puisse vérifier les vestiaires, un employé ou bénévole du CASO s'occupera de faire la gestion de ceux-ci.

Tel qu'établi par la ville de Montréal, les vestiaires seront utilisés comme auparavant et des flèches et indicateurs seront présents. Les casiers pourront être utilisés, mais disponibles en quantité limitée prévoir un sac pour mettre toutes les choses et les apporter sur le bord de la piscine. Les espaces communs seront désinfectés par les employés de la ville de Montréal, conformément aux normes de l'INSPQ, aux 4 heures. Si vous désirez nettoyer le casier, espace commun à votre arrivée, vous devrez avoir votre propre matériel.

Employés :

Les employés du CASO n'auront pas accès aux bureaux et aux vestiaires réservés aux employés de la ville de Montréal. Ils devront apporter leur chose sur le bord de la piscine ou utiliser les vestiaires de la piscine. Aucun effet personnel ne pourra être laissé à la piscine. Le rangement CASO sera utilisé pour le matériel de protection, désinfectant et cartables employés.

En cas de COVID-19

Si une personne est déclarée positive à la COVID-19, les étapes ci-dessous doivent être suivies :

- Il est improbable que quelqu'un apprenne qu'il a la COVID-19 pendant son activité sportive, car il faut un test pour le dépister. De plus, toute personne présentant des symptômes ne pourra pas se présenter aux entraînements/activités et devra en aviser la direction. Le cas échéant, un isolement de 14 jours sera demandé ou un résultat de test négatif à la COVID-19 sera exigé avant de pouvoir reprendre les activités.
- La personne qui subit un test de dépistage doit s'isoler à domicile jusqu'à la réception du résultat. Par la suite, elle doit suivre les recommandations de son médecin.
- La direction/CA fera les suivis des cas avec la Santé publique et la personne déclarée positive et la confidentialité des informations sera conservée autant que possible. Le Santé publique sera contacté la journée même afin de les informer de la situation et pour suivre leurs recommandations.

Spécificités des disciplines

Aquaforme

7m² par participant doit être respecté. Des objets au sol seront posés comme repères visuels.

Le moniteur devra enseigner à l'extérieur de l'eau pour favoriser la distanciation physique.

Aucun matériel utilisé : ce sera un entraînement utilisant la résistance de l'eau uniquement.

Cours de natation

Conformément aux recommandations de la Croix-Rouge :

Le moniteur enseignera du bord de la piscine pour assurer la distanciation physique. Il devra être en uniforme CASO, avoir son maillot de bain sur lui ainsi qu'un objet flottant.

Pour les niveaux où l'enfant est moins à l'aise dans l'eau (TOUS les préscolaires + junior 1 à 4), un parent devra accompagner l'enfant dans l'eau. Le moniteur devra guider l'adulte afin d'aider l'enfant à progresser. Les critères de ces niveaux ont été adaptés afin que tout le cours se déroule en partie peu profonde pour des raisons de sécurité.

Aucune manipulation physique ne sera faite par les moniteurs.

Selon l'ARAQ, un duo parent-enfant est considéré comme une seule personne dans les ratios maximum, puisque le parent et son enfant se déplaceront toujours ensemble.

VFI, planches et pull buoy pourraient être prêtés si nécessaire à l'enseignement du niveau. Le cas échéant, le matériel devra être désinfecté avant et après chaque groupe.

Formations

Les formateurs devront avoir en tout temps le masque de procédures et une lunette de protection. Ils devront également s'assurer de vérifier fréquemment les exigences de la société de sauvetage quant au déroulement des cours.

Les candidats devront porter le couvre-visage lors de toutes activités hors de l'eau. Ils seront donc appelés à enlever le masque et le remettre fréquemment. Un couvre-visage mouillé devra être changé : nous suggérerons aux candidats d'en avoir plus d'un avec eux.

Les candidats travailleront en groupe de 3 personnes. Ces 3 personnes qui travailleront toujours ensemble lors des scénarios de sauvetage tout au long de la formation.

Le temps de scénarios sera limité le plus possible. Les sorties de victimes également afin d'éviter les contacts rapprochés.

L'approche échelonnée (distance) sera valorisée et mis de l'avant dans l'enseignement.

Les candidats devront se laver les mains entre chaque épreuve. Ils devront avoir avec eux une solution hydroalcoolique.

Lorsque possible et accepté par la société de sauvetage, la partie théorique sera fait via une plateforme web ou à l'extérieur, dans un parc, afin de limiter les risques de contagion.

Lors des manœuvre RCR, les poumons ne seront pas toujours utilisés. Lorsque ceux-ci le seront, ils seront changés entre les utilisateurs.

La pratique sur les mannequins sera favorisée lorsque possible, dans l'eau comme à l'extérieur de l'eau, afin de limiter les contacts entre candidats. Les mannequins seront alors désinfectés entre les utilisations de différentes personnes.

Les épreuves physiques respecteront la distanciation de nage en longueur.

La notion de gestion de risque est déjà abordée dans l'ABC. La COVID-19 sera traitée comme un danger à prendre en compte dans l'étape de l'évaluation des dangers.

Natation

Un maximum de 8 athlètes par corridors sera autorisé. Aucun regroupement ne sera permis au bout du corridor.

Les athlètes ayant sensiblement la même vitesse seront regroupés dans le même corridor. Une fois établie, cette division en sous-groupe restera fixe tout au long de la session.

Les athlètes devront essayer de conserver 2 mètres de distance avec la personne devant elle. Si une personne s'arrête, les personnes derrières devront arrêtées également le temps que la personne reparte.

Lors d'un dépassement, les athlètes devront utiliser l'une des 2 techniques suivantes :

- 1- Taper le pied de l'athlète devant soi. L'athlète devant devra alors sortir de l'eau pour laisser passer l'athlète qui est plus rapide.
- 2- L'athlète désirant faire un dépassement ne terminera pas sa longueur et coupera directement dans la voie inverse afin de limiter les contacts.

Afin d'éviter la confusion, chaque groupe ou sous-groupe devra décider quelle méthode optée et s'y tenir tout le long des entraînements.

À partir de septembre, les athlètes non compétitifs ayant peu d'expérience en entraînement pourront faire leur entrée à l'eau. Ils seront intégrés dans la 2^e phase de reprise du CASO, en même temps que les groupes récréatifs.

Les athlètes auront connu une diminution de leur condition physique, une perte de sensation de l'eau ou de la technique. Pour réduire le risque de blessures, il est conseillé de commencer par une reprise progressive de l'entraînement, en mettant d'abord l'accent sur la faible intensité et le travail technique.

Une "procédure de séance d'entraînement" doit être validée par l'entraîneur-chef. Par la suite, elle devra être clairement expliquée à tout le personnel et les athlètes.

Les athlètes devront avoir leur propre matériel : aucun matériel prêté dans cette discipline.

Natation Artistique

Seuls les groupes récréatifs et pré-compétitifs auront lieux.

Le retour graduel à l'activité sera fait afin d'assurer l'intégrité physique des participants et les exercices seront intégrés dans l'ordre suivant : exercices de flottaisons, position de base, intégration des patrons.

Aucun contact entre les athlètes et la distanciation de 2 mètres sera conservée entre les athlètes. Des repères seront mis au sol.

Les déplacements seront limités le plus possible. S'il y a 7 ou 8 athlètes dans un même groupe, le groupe sera sous divisé en 2 pour effectuer les patrons, tel que recommandé par la fédération. Ces sous-groupes resteront les mêmes et constitueront un belle d'entraînement.

Un maximum de 8 athlètes par entraîneur est requis.

Aucun matériel prêté, les athlètes devront avoir leur matériel.

Plongeon

1 entraîneur pour un maximum de 8 athlètes est requis.

Un maximum de 4 athlètes par tremplins est permis. Puisque les athlètes seront couverts d'eau chlorée, les tremplins sont considérés désinfectés et n'ont pas besoin de désinfection.

La distanciation de 2 mètres dans les files d'attentes est requise. Des objets au sol seront placés pour assurer cette distanciation, si ce n'est pas déjà pris en compte dans l'établissement.

Seuls les athlètes autonomes seront autorisés à reprendre cet automne. Afin de respecter cela, les groupes récréatifs pour enfants ne seront pas offerts à l'automne.

Trampoline : si celle-ci est utilisée, elle devra être mise à jour selon les normes de sécurité ET la désinfection devra se faire avec une machine à vapeur à sec à une température de 100°C pendant 1 minute entre chaque utilisateur. Le cas échéant, CASO s'engage à avoir cette machine.

Aucun matériel prêté dans cette discipline.

Waterpolo

Les ballons, les casques et les filets de waterpolo seront prêtés lors d'un entraînement. Le matériel prêté devra être désinfecté avant et après chaque groupe.

Exercices permis :

Les échauffements hors piscine peuvent être faits sur la plage de la piscine, si l'établissement le permet et si la distanciation de 2 m est possible entre tous les participants et les autres usagers de l'établissement.

Exercices individuels avec ballon et exercices techniques seront faits à distance de plus de 2 mètres pour les exercices horizontaux.

Passes et lancers : Lancer dans un filet désert, sur une planche, sur un rebond, passe avec un partenaire ou en sous-groupe tout en respectant 2 m de distance, et lancer sur le gardien. Les mêmes sous-groupes seront maintenus tout au long de la session.

Exercices corps à corps et pratique de jeu : Interdits

Retour au calme : Peut être complété en piscine en respectant 2 m de distance.