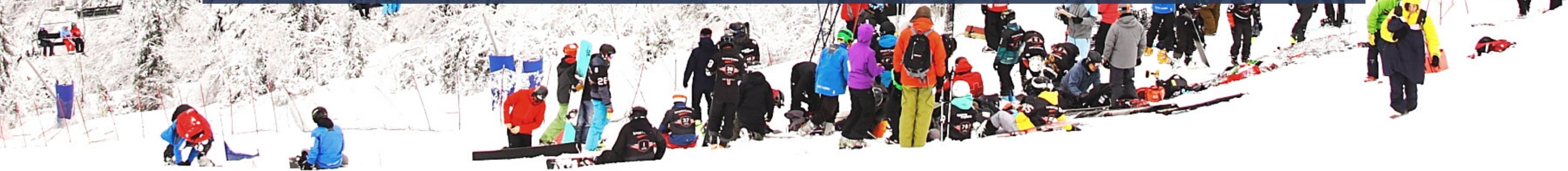


ASSOCIATION QUÉBEC SNOWBOARD - 9 JANVIER 2021

PLAN DE RELANCE

Phase 3- Retour sur neige au Québec





TABLES DES MATIÈRES

PLAN DE RELANCE PHASE 3

- 01- Chaîne décisionnelle
- 02- Mesures et paliers d'alerte
- 04- Distanciation physique
- 05- Mesures d'hygiène et de prévention
- 06- En cas de symptômes sur le lieux de l'activité
- 07- Protocole en cas d'éclosion
- 08- Transport et sécurité
- 09- Récapitulatif PHASE 1
- 10- Récapitulatif PHASE 2
- 11- Retour sur neige au Québec
 - a) Retour à l'entraînement
 - b) La tenue d'événements
- 17- Ressources

CHAÎNE DÉCISIONNELLE

INSTANCES GOUVERNEMENTALES

M. François Legault
Mme Isabelle Charest
Direction de la santé publique
INSPQ - CNESST
MSSS & MEES
RBQ

Décident et s'assurent de la réalisation des étapes du déconfinement en déterminant les priorités, les objectifs, les règles et les applications concrètes

PROPRIÉTAIRES ET GESTIONNAIRES DE STATIONS DE SKI

Municipales, OBNL, PRIVÉ

Décident les conditions de l'ouverture et la gestion des installations sportives suite aux consignes de la santé.

S'assurent de la viabilité économique à long terme.

Rendent opérationnelles les consignes et assurent une présence sur le terrain.

QUÉBEC SNOWBOARD ET L'ASSQ

Établit les procédures spécifiques en lien avec le sport concerné

S'assurent d'outiller leurs membres et leurs partenaires pour l'application des consignes de la Santé Publique

- Pratique Libre
- Compétitions
- Formation

Informe les athlètes, entraîneurs, personnel et administrateurs et bénévoles

INSTANCES LOCALES

Clubs et Associations régionales

Décident si l'organisation peut assurer le respect des consignes des autorités et de former ses intervenants. S'assurent de la viabilité économiquement à long terme

Informent et gèrent les athlètes, entraîneurs, personnel et bénévoles

PARTICIPANTS

Athlètes, parents, entraîneurs et bénévoles

Décident de participer aux activités selon les conditions à respecter des autorités

Assurent qu'ils n'ont pas la présence de symptômes ou s'il y a eu contact avec une personne ayant été déclarée positive ou en attente de test de COVID19

MESURES ET PALIERS D'ALERTE

LOISIRS ET SPORTS

Dernière mise à jour :
7 janvier 2021

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

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

***Spectateurs :**

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

DÉFINITIONS

Plateau : Plateau d'activité et site sportifs dont les entrées et sorties sont distinctes et leurs accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de tennis, etc.)

Capacité d'accueil de complexe sportif : Des activités peuvent se dérouler sur plus d'un plateau à la fois, en respect du maximum de personnes permis par plateau.

Capacité d'accueil : Nombre maximum de personnes autorisées par plateau permettant d'assurer le respect strict des règles de distanciation en vigueur.

Exemples de lieux publics extérieurs ouverts : parcs, sentiers linéaires, plans d'eau, etc.

Exemples de lieux publics à accès limité : patinoires, piscines, aires de jeu, terrain de soccer municipal, etc.

Exemples de lieux publics intérieurs : patinage libre en aréna, bain libre en piscine, etc.

Personnel d'encadrement : Toute personne, bénévole ou employé, jouant un rôle d'encadrement en loisir et sport (officiel/arbitre, entraîneur, animateur, guide, surveillant).

MESURES

AVANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ (ENTRAÎNEMENT OU COMPÉTITION)



Surveiller les symptômes (toux, fièvre etc.) La collaboration des parents est nécessaire.



Les participants symptomatiques se feront tester et resteront à la maison.



Nombre réduit de personnes afin d'assurer une distance de 2 mètres. Ce nombre doit respecter les normes ministérielles en place.

DISTANCIATION PHYSIQUE

EN TOUT TEMPS JE RESPECTE LA
DISTANCIATION PHYSIQUE DE 2 MÈTRES

Je respecte les consignes gouvernementales ainsi que la carte des
paliers d'alerte par région.

Si vous répondez OUI à une des affirmations ci-dessous, restez à la maison

SYMPTÔMES

Je présente ou j'ai été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de la COVID-19

- Je répons au questionnaire d'autodéclaration
- Je suis les directives du centre de dépistage
- Je ne participe pas aux événements/entraînements, je vais me faire tester et je demeure à la maison en attente de mes résultats

CONTACT

J'ai été en contact avec une personne déclarée positive à la COVID-19

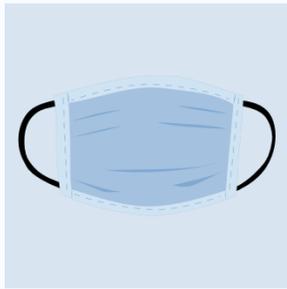
- Je ne participe pas aux événements/entraînements, je vais me faire tester et je demeure à la maison en attente de mon résultat

PROBLÈMES DE SANTE

J'ai des problèmes de santé (maladie chronique ou autres) et selon les recommandations de mon médecin

- Je ne participe pas aux événements/entraînements et je reste à la maison

MESURES D'HYGIÈNES ET DE PRÉVENTION



Le port du masque est obligatoire dans les lieux publics intérieurs (pour toutes les personnes âgées de 10 ans et plus) et obligatoire dans les remontées mécaniques



Se laver les mains souvent avec du savon ou gel (20 secondes)



Eternuez et tousssez dans votre coude



Désinfectez les équipements utilisés (air bag, trampoline, cônes, échelles d'agilité, élastiques, poids, altères etc.)



Avoir une station sanitaire sur le lieu de l'activité



Interdiction de partager du matériel comme les bouteilles d'eau

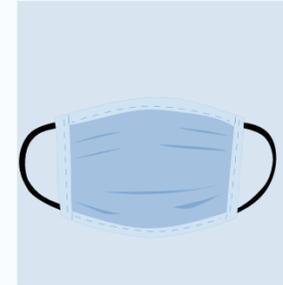


Respecter le nombre de personnes autorisées selon la région

EN CAS DE SYMPTÔMES

SUR LES LIEUX DE L'ACTIVITÉ

SE RÉFÉRER AU PROTOCOLE EN CAS D'ÉCLOSION (PAGE 7)



Isoler l'individu et lui faire porter un masque de protection



L'envoyer se faire dépister dans un centre de dépistage COVID-19



L'athlète ou le membre du personnel ne peut pas revenir avant d'avoir été testé et un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée.

PROTOCOLE EN CAS D'ECLOSION

Si une personne présente des symptômes de la COVID-19, voici les étapes qui doivent être suivies:

- Garder son calme et ne pas alerter immédiatement les personnes sur place qui pourraient être infectées
- La personne doit être retirée du groupe d'entraînement et isolée dans un endroit prédéterminé.
- L'activité en cours sera immédiatement suspendue
- La personne possiblement infectée doit aller se faire tester ainsi que tous les autres membres du groupe
- Informer les autorités de la santé publique locale
- Si une autre personne développe des symptômes, la diriger vers un centre de test

L'entraînement pourra reprendre aux conditions suivantes :

- Tous les membres ont été testés négatif à la COVID-19
- Si vous avez été en contact avec un cas confirmé, vous devez rester en auto-isolément pour une période de 14 jours suivant le dernier contact avec ladite personne malgré votre résultat négatif

TRANSPORT ET SÉCURITÉ

TRANSPORT

Toute personne est fortement encouragée à se rendre sur les lieux de l'entraînement par ses propres moyens privés et devrait éviter d'utiliser le transport en commun. Les transports ne devraient être réalisés qu'avec des personnes habitant sous le même toit. Si les athlètes ne conduisent pas eux-mêmes, ils doivent être déposés à l'extérieur de l'établissement. Les parents doivent être rejoignables en tout temps et disposés à venir chercher leur enfant.

SECURITE

Toutes les interactions entre un athlète et une personne en position de confiance doivent se dérouler dans des environnements ouverts et observables en tout temps. Cela signifie faire des efforts significatifs et concertés pour éviter qu'un entraîneur, un officiel, un adulte ou un autre représentant se retrouve seul avec un athlète et/ou une personne vulnérable.

Cela s'applique également à la communication en ligne ou électronique (courrier électronique, textos, facebook, TEAM, Zoom etc). Toutes les rencontres, formations, entraînements, déplacements et autres devraient être réalisés avec un minimum 3 personnes.

RÉCAPITULATIF PHASE 1

09

BONNES PRATIQUES -CLUBS

- Faire le suivi des symptômes: auto-déclaration de tous les participants AVANT chaque entraînement: entraîneurs, bénévoles, athlètes
- Assurez-vous de bien communiquer les règles sanitaires
- Assurez-vous d'avoir les autorisations pour utiliser les sites d'entraînement
- Une station d'hygiène est accessible
- Le club a mis en place un plan d'urgence adapté à la situation

BONNES PRATIQUES -ENTRAÎNEURS

- Si vous avez des symptômes grippaux, avisez votre club. Allez vous faire tester et restez à la maison
- Prendre connaissance des règles d'hygiène
- Distanciation de 2 mètres en tout temps et le port du masque lorsque nécessaire
- Assurez-vous que les règles de distanciation sont respectées par tous durant l'entraînement
- Désinfecter votre matériel pour le prochain entraînement
- Lavez vos vêtements en arrivant à la maison et lavez vos mains
- Assurez-vous que les participants aient répondu au formulaire d'auto-déclaration
- Lavez-vous les mains avant et après l'entraînement

BONNES PRATIQUES- ATHLÈTES

- Si vous avez des symptômes grippaux, allez vous faire tester et restez à la maison
- Arrivez 15 minutes avant l'entraînement
- Prendre connaissance des règles d'hygiène et consignes des installations intérieures et extérieures
- Répondre au questionnaire d'auto-déclaration AVANT l'entraînement
- Distanciation de 2 mètres en tout temps
- Ne pas partager d'équipement ou de bouteilles
- Lavez-vous les mains avant et après l'entraînement (Apportez votre propre solution-gel pour les mains)
- Lavez vos vêtements en arrivant à la maison et lavez vos mains
- Quittez immédiatement après l'entraînement

BONNES PRATIQUES-PARENTS

- Si votre enfant ou un membre de votre famille présente des symptômes, allez vous faire tester et restez à la maison.
- Arrivez 15 minutes avant l'entraînement et évitez le covoiturage
- Distanciation de 2 mètres en tout temps (avec les autres parents/enfants)
- Récupérez votre enfant immédiatement après l'entraînement
- Respectez les consignes de votre club
- Au retour, limitez les contacts avec votre enfant avant qu'il/elle ait pris une douche.

RÉCAPITULATIF PHASE 2

AVANT LE VOYAGE

- Deux semaines avant le départ, revenir à des mesures de confinement et distanciation sociale plus stricte
- Aller se faire tester et surveiller les symptômes possibles
- S'informer des restrictions dans le pays de destination et respecter les consignes des autorités locales
- Planifier votre trousse de voyage pour votre sécurité et celle des autres (masques chirurgicaux, gel désinfectant)
- Préparer son plan de retour au Canada afin de respecter les 14 jours d'auto-isolément
- Si vous ressentez des symptômes de la COVID-19, ne pas voyager, allez vous faire tester et restez à la maison!

PENDANT LE VOYAGE

- Obligation de porter son masque dans les transports, endroits clos, remontés mécaniques et lorsque la distanciation sociale de 2m n'est pas possible
- S'informer avant son départ des mesures en place dans les aéroports et les lignes aériennes
- Une personne par lit maximum
- Chaque athlète/entraîneur est responsable d'assurer la désinfection de sa zone: siège, matériel etc.
- Minimiser le temps passé dans le chalet ou dans les endroits restreints (distanciation sociale de 2 mètres est de mise en tout temps)
- Arriver à l'entraînement déjà équipé

APRÈS LE VOYAGE

- Effectuer un auto-isolément de 14 jours en suivant les consignes gouvernementales
- Surveiller les symptômes (toux, fièvre etc.)
Nous recommandons d'aller se faire tester le plus rapidement possible

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

-CLUBS-

CONCEPT DE BULLE D'ENTRAÎNEMENT

Il est important de tout mettre en oeuvre pour réduire les risques de propagation du coronavirus. Pour ce faire, nous recommandons que chaque club crée des bulles d'entraînement pour que les intervenants travaillent avec le même groupe d'athlètes, en créant une bulle sécuritaire comme suit:

- Le même groupe d'athlètes
- Les mêmes intervenants
- La même montagne

SOUS-BULLE (REMONTÉES MECANIQUES)

Des bulles sous-groupes seront créés pour l'accès aux remontées mécaniques. Chaque bulle sous-groupe devra être composée d'athlètes provenant d'un palier d'alerte de même niveau (vert, jaune, orange ou rouge). Bien connaître le protocole de la station visitée en fonction du palier d'alerte.

[Consignes sanitaires de l'ASSQ.](#)

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

-CLUBS-

DEFINITION DES RÔLES

Une personne responsable par "bulle d'entraînement" doit être nommée et formée pour faire le suivi des mesures sanitaires mises en place. Ces principales tâches seront:

- D'accueillir les personnes
- S'assurer que l'auto-déclaration est complétée à chaque jour d'entraînement
- Veiller au respect de la distanciation physique de 2m
- Assurer la gestion sécuritaire des groupes d'entraînement

COMMUNICATIONS

La gestion des communications est des plus importante en temps de pandémie. Les informations en lien avec les diverses mesures COVID-19 devront être diffusées et bien comprises de la part du personnel, des partenaires, des athlètes, des parents, des officiels et autres collaborateurs.

DEPLACEMENTS ENTRE REGIONS

Les activités locales ou à proximité sont privilégiées. Les déplacements entre les régions sont autorisés, mais les arrêts non essentiels doivent être minimisés et doivent permettre de se rendre directement au lieu de pratique sportive. Une fois rendu, il importe de respecter les consignes de santé publique.

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

-CLUBS-

CONSEILS INSCRIPTIONS

- Prévoir un protocole de pré-inscription et les procédures de votre club. Chaque athlète, entraîneur, officiel, bénévole ou personnel impliqué devra avoir fait l'achat de sa carte de membre de l'AQS valide pour la saison 2020-2021 (EN LIGNE) qui inclut le formulaire de reconnaissance des risques.
- Les inscriptions et le paiement en ligne sont encouragés. Les échanges de papier sont limités au maximum

CONSEILS GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT

- Tenir un registre de présence pour chaque entraînement
- Faire signer l'auto-déclaration avant chaque entraînement
- Elaborer un plan pour le retour à l'entraînement
- Prévoir organiser une séance d'information virtuelle pour présenter le plan de retour aux parents, athlètes et entraîneurs pour les informer des procédures et responsabilités de chacun, avant, pendant et après l'entraînement
- Québec Snowboard pourrait intervenir directement auprès des clubs si les règles de sécurité n'étaient pas respectées.

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT-CLUBS

CONSIGNES DU 9 JANVIER AU 8 FEVRIER 2021 INCLUSIVEMENT

- Les entraînements en privé ou en groupe ne sont pas autorisés.
- Les stations de ski demeurent ouvertes
- Les activités extérieures en pratique libre sont permises et doivent se limiter à la bulle familiale
- Les programmes Sport-Etudes et les concentrations sont autorisés à poursuivre leurs activités:
 - Possibilité de retour virtuel à partir du 11 janvier
 - Retour en présentiel le 18 janvier
- Aucune compétition n'est autorisée

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

LA TENUE D'ÉVÉNEMENTS

- Les inscriptions aux événements seront en ligne uniquement (aucune inscription sur place)
- Le nombre de participants sera limité selon les normes gouvernementales
- L'avis de course fournira toutes les informations sur le déroulement de la compétition ainsi que les mesures spécifiques de la montagne visitée (vous trouverez toute l'information dans la section AVIS DE COURSE de notre site internet)
- Un dossard sera remis à chaque athlète pour la saison
- Les rencontres d'entraîneurs (TC meeting) se feront de manière virtuelle
- Toutes les autres rencontres devront prioriser une approche virtuelle. Lorsque c'est impossible, les rencontres devront avoir lieu à l'extérieur en respectant la distanciation physique de 2m
- La zone de départ sera limitée à un nombre restreint d'athlètes pour respecter la distanciation sociale de 2m
- Un horaire pré déterminé sera distribué à chaque club et affiché dans l'avis de course afin de respecter des plages horaires dans la zone de départ

RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

LA TENUE D'ÉVÉNEMENTS

- Les bénévoles, les officiels et les juges recevront une formation spécifique afin de respecter les mesures sanitaires en place lors du déroulement de l'événement
- Une attention particulière sera amenée aux zones de départ et d'arrivée
- La remise des médailles se fera en respectant la distanciation physique. Le port du masque/couvre visage sera obligatoire. Aucun "high five" ou accolade ne sera permis.
- Le port du masque/couvre visage sera obligatoire dans le chalet ou en tout endroit fermé où la distanciation de 2m est impossible (remontées mécaniques, portillon de départ)
- Les athlètes et tout le personnel de compétition devront suivre rigoureusement les mesures mises en place par les stations hôtes
- Des marqueurs de distanciation seront visibles dans la zone de départ, zone d'arrivée ainsi qu'au secrétariat de course
- Aucun panneau d'affichage (les résultats seront diffusés sur live timing)

GOUVERNEMENT DU QUEBEC

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

TROUSSE D'OUTILS DE LA CNESST

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx>

INSTITUT NATIONAL DE LA SANTE PUBLIQUE DU QUEBEC

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

SPORT'AIDE

<https://sportaide.ca/besoin-daide/>

GOUVERNEMENT DU CANADA

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

FOIRES AUX QUESTIONS

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-rassemblements-activites-covid-19/#c58763>

INSTITUT NATIONAL DE LA SANTE PUBLIQUE

<https://www.inspq.qc.ca/>

ASSOCIATION DES STATIONS DE SKI DU QUEBEC (ASSQ)

<https://maneige.ski/>

RESSOURCES

QUELQUES LIENS
UTILÉS POUR RESTER
INFORMÉ SUR
L'ÉVOLUTION DE LA
SITUATION



Ressources

Nous vous invitons à consulter notre page [Mise à jour COVID19](#) afin de rester informé.

Vous pouvez également vous référer au [plan de relance PHASE 1](#) ou au [plan de relance PHASE 2](#).

Merci à toute la communauté du snowboard de respecter les règles et mesures afin que notre saison sur neige soit exceptionnelle!