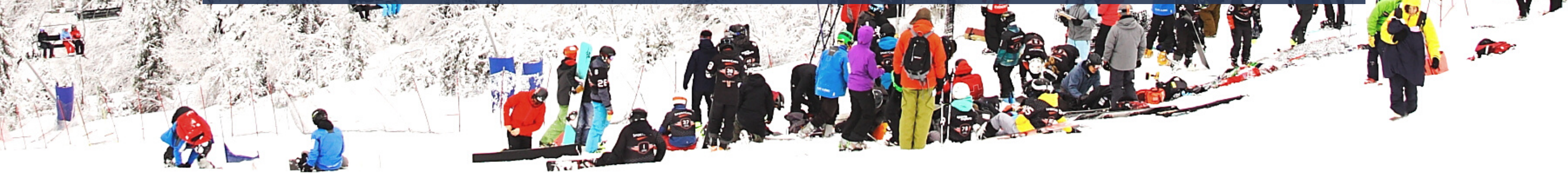


ASSOCIATION QUÉBEC SNOWBOARD - MISE À JOUR OCTOBRE 2020

# PLAN DE RELANCE

Phase 1 - Préparation physique (Activités intérieures et extérieures encadrées)





# TABLES DES MATIÈRES

## PLAN DE RELANCE -AQS

- 01- Introduction
- 02- Situation actuelle
- 03- Qu'est ce que la COVID-19?
- 04- Principaux symptômes
- 05- Les Phases
- 07- Distanciation physique
- 08- Mesures d'hygiène et prévention
- 09- Les bonnes pratiques
- 11- Protocole en cas d'éclosion
- 12- Protocole en cas d'accident/blessure
- 13- Assurances
- 14- Obligations légales
- 15- Pour rester informé

# INTRODUCTION

## LA PRATIQUE DU SPORT SÉCURITAIRE, C'EST LA RESPONSABILITÉ DE TOUS!

L'Association Québec Snowboard présente le plan de relance du snowboard PHASE 1 dans un contexte de pandémie. La COVID-19 a des impacts majeurs partout dans le monde et dans toutes les sphères de notre vie. Le sport n'en fait pas exception. Bien que le snowboard soit un sport d'hiver, plusieurs athlètes profitent de la saison morte pour s'entraîner et participer à des camps à l'extérieur du pays. Cet outil a pour but d'aider les clubs, les entraîneurs et les athlètes à continuer de pratiquer leur sport en toute sécurité, tout en suivant les directives émises par la santé publique.

Le 13 mai dernier, le gouvernement a fait l'annonce de la reprise de certains sports individuels en pratique libre à l'extérieur. La pratique individuelle ou à deux sans contact physique et à des fins récréatives de certaines activités sportives, de loisirs et de plein air qui se déroulent à l'extérieur a été autorisée à partir du 20 mai. Cette première phase de relance s'applique partout au Québec.

## ENTRAINEMENTS SUPERVISES À L'EXTERIEUR ET À L'INTERIEUR

Le 4 juin, Isabelle Charest, ministre déléguée aux sports et aux loisirs, a annoncé la deuxième phase de déconfinement dans le sport. À compter du 8 juin, la reprise graduelle des sports collectifs à l'extérieur et des entraînements supervisés à l'extérieur seront autorisés. **À compter du 22 juin, les infrastructures intérieures, tel que les centres d'entraînement réouvriront s'ils respectent les directives de la santé publique.** Les règles de distanciation sociale devront être respectées pour que cette phase de retour au sport soit un succès. Le présent plan de relance traite de cette phase et vous trouverez toutes les informations pertinentes pour respecter les mesures et profiter du retour à l'entraînement en toute sécurité. **Vous référer [aux paliers par région](#) pour connaître les mesures spécifiques en vigueur.**

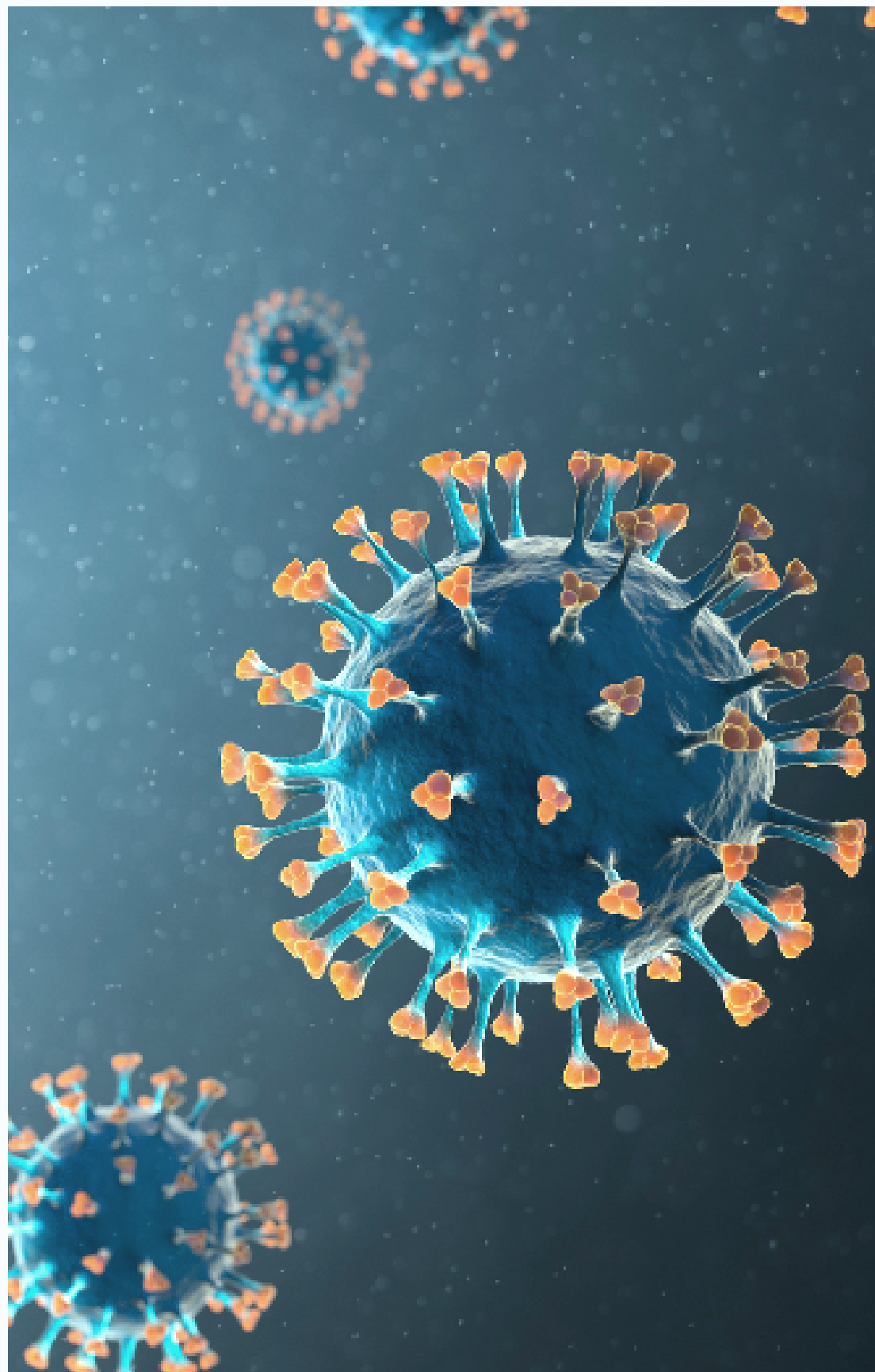
## LES PROCHAINES ETAPES

À noter que nous ne pouvons prévoir la date des prochaines annonces gouvernementales. Nous vous tiendrons informés via nos plateformes de communication tel que nos réseaux sociaux et la page COVID-19 de notre site internet

# SITUATION ACTUELLE

# QU'EST CE QUE LA COVID-19?

---



En décembre 2019, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a été alertée de plusieurs cas de pneumonies à Wuhan, en Chine. Le virus responsable de la maladie ne correspondait à aucun autre virus connu. Le 7 janvier 2020, la Chine a confirmé avoir détecté un nouveau virus de la famille des coronavirus responsable de cette nouvelle maladie nommée la COVID-19.

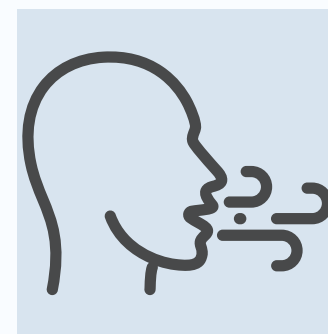
Certains virus de la famille des coronavirus causent des maladies chez les animaux et d'autres, chez les humains. Les coronavirus qui causent des maladies chez les humains peuvent se transmettre par contact étroit de personne à personne.

Le 11 mars, l'OMS a officiellement déclaré le statut de pandémie pour la COVID-19.

Au Québec, pour le moment, la propagation de la COVID-19 est sous contrôle, mais les présentes semaines sont critiques. Il y a désormais de la transmission communautaire dans toutes les régions de la province.

# PRINCIPAUX SYMPTÔMES

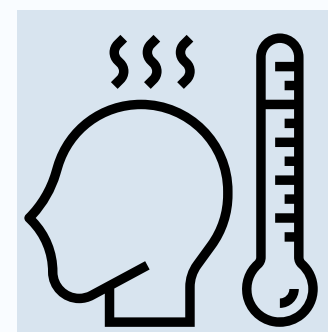
COVID-19



Difficulté à respirer



Toux



Fièvre



Fatigue importante

# PHASE 1 - Préparation physique (actuellement autorisée)

## DESCRIPTION

- Cette phase permet aux entraîneurs/clubs de faire des entraînements physiques EXTERIEURS et INTERIEURS encadrés en respectant les mesures de distanciation sociale.
- Bien que les déplacements entre les régions soient permis, il est demandé à toute personne d'éviter autant que possible de se déplacer d'une région à une autre ou d'une ville à l'autre. Les activités locales ou à proximité sont encouragées.
- Nombre réduit de personnes afin d'assurer une distance de 2m
- Pour les entraînements intérieurs, ce sera en fonction de l'ouverture des salles d'entraînement intérieures (gym) qui seront ouvertes dans une phase ultérieure. **Autorisé à partir du 22 juin 2020.**
- La distanciation sociale, les mesures d'hygiène et de prévention doivent être respectées en tout temps
- **Se référer à la [carte des paliers d'alerte par région](#) pour connaître les restrictions en zone rouge.**



Toujours faire une demande de sanction pour chaque activité/entraînement

# LES PHASES À VENIR

## PHASE 2 ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE HORS DU PAYS/PROVINCE

Cette phase permettra aux clubs/entraîneurs d'organiser des camps d'entraînement encadrés à l'extérieur du pays/province en respectant les consignes des pays/provinces visités et les consignes de voyage émises par les autorités gouvernementales. Canada Snowboard et Québec Snowboard fourniront également des consignes à respecter lors des déplacements avec les athlètes. Il est présentement interdit de faire des déplacements non essentiels.

## PHASE 3 RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

Cette phase comportera 2 volets: Celui du retour à l'entraînement sur neige au Québec et la tenue d'événements. Des consignes seront émises par les autorités gouvernementales, par Canada Snowboard et Québec Snowboard tout en se conformant aux mesures émises par l'Association des Stations du Ski du Québec incluant et ne se limitant pas aux consignes à suivre dans les stations de ski.

 Toujours faire une demande de sanction pour chaque activité/entraînement



# 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 répond au questionnaire d'autodéclaration
- Je suis les directives du centre de dépistage
- Je ne participe pas aux événements/entraînements et je demeure à la maison en attente de mes résultats

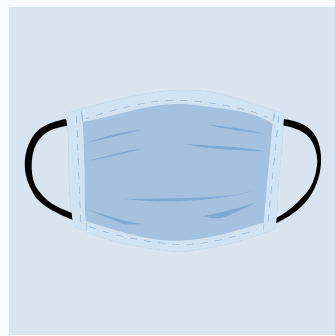
### CONTACT

- 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

### 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



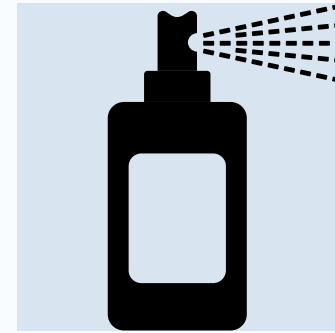
Le port du masque est obligatoire dans les lieux publics intérieurs (pour toutes les personnes âgées de 10 ans et plus)



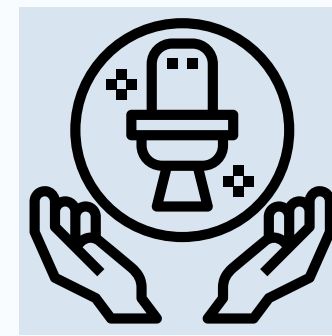
Se laver les mains souvent avec du savon ou gel (20 secondes)



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

## BONNES PRATIQUES -CLUBS

---

- Faire le suivi des symptômes (par un questionnaire)
- 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, avisez votre club 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

---

10

- 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
- Répondre au questionnaire
- 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 est pris une douche.



# 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 testé négatif à la COVID-19
- Si vous avez été en contact avec un cas confirmé, vous devez rester en auto-isolement pour une période de 14 jours suivant le dernier contact avec ladite personne malgré votre résultat négatif

# PROTOCOLE EN CAS D'ACCIDENT/BLESSURE

Mesures de prévention en cas d'accident ou blessure:

- Toujours s'assurer de sa propre sécurité et celle des autres
- Porter l'équipement de protection nécessaire (masque, gants, lunettes)
- Si possible, garder une distance de 2 mètres avec la personne blessée

Si une intervention à moins de 2 mètres est nécessaire:

- Limiter le nombre de personne dans la pièce/lieu
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou du gel
- Mettre des gants, un masque et lunette de protection
- Si possible, le blessé met un masque

Après l'intervention

- Nettoyer et désinfecter les surfaces et objets utilisés
- Vous lavez les mains
- Inscrire l'événement dans le registre d'accidents de votre club

 Pour le protocole complet, visitez la page mises à jour COVID-19 sur notre site internet

# LES ASSURANCES

La police d'assurance de Canada Snowboard est en vigueur pour les activités sanctionnées et supervisées qui respectent les normes de la santé publique et les recommandations de chaque province/territoire. L'assurance responsabilité de Canada Snowboard est en vigueur du 1er juillet au 30 juin de chaque année. Afin d'être couvert par l'assurance responsabilité, les clubs/entraîneurs doivent:

1. Compléter l'évaluation des risques et outils d'atténuation afin de déterminer le risque global de propagation de la maladie
2. Suite aux résultats obtenus et si ceux-ci sont conformes, faire une demande de sanction auprès de Canada Snowboard
3. S'assurer que tous les athlètes, entraîneurs et clubs ont une carte de membre en vigueur pour la saison
4. Respecter les règles et consignes exigés par les autorités gouvernementales
5. S'assurer que tous les participants ont signé le document de reconnaissance des risques COVID-19
6. S'assurer que tous les participants ont complété le questionnaire d'auto-évaluation avant chaque journée d'entraînement

Note: Ces documents sont disponibles sur la page COVID-19 de notre site internet  
(<http://www.quebecsnowboard.ca/covid19-les-mises-a-jour/>)

# OBLIGATIONS LEGALES

## EMPLOYEUR:

---

- Assurer la sécurité et l'intégrité des employés
- La Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) exige que l'employeur prenne toutes les mesures nécessaires pour y parvenir
- Mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques
- S'assurer que les mesures de prévention habituellement mises en œuvre sont toujours adaptées. Sinon, il doit les modifier pour protéger les employés contre les risques de contamination.
- Informer sur les risques
- Assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés

## EMPLOYÉS

---

- Chaque employé a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux
- Respecter les règles et les mesures mises en application dans le contexte de la COVID-19
- Participer à l'identification et à l'élimination des risques.
- S'il voit des risques ou s'il a des suggestions à cet égard, il doit en faire part au comité de santé et de sécurité (s'il y en a un), à son supérieur ou à un représentant de l'employeur



## 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/>

# RESSOURCES

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



2

---

## REMERCIEMENTS

Merci à toutes les fédérations québécoises et partenaires qui ont partagé leurs idées durant l'élaboration de ce plan.

---