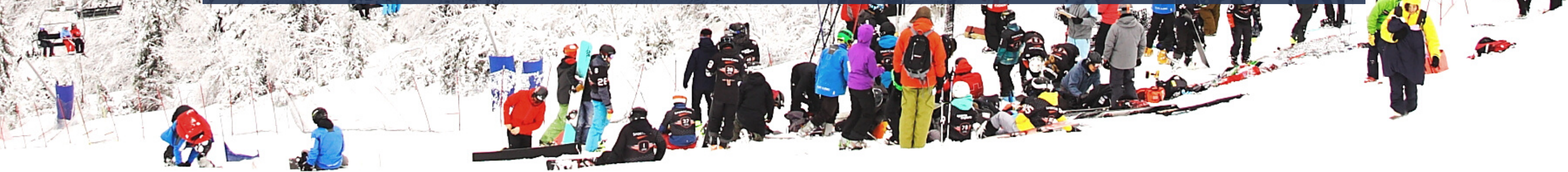


ASSOCIATION QUÉBEC SNOWBOARD - OCTOBRE 2020

# PLAN DE RELANCE

Phase 2 - Entraînement sur neige hors pays/province





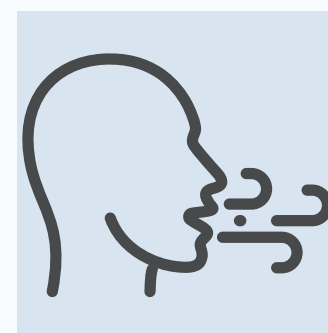
# TABLES DES MATIÈRES

## PLAN DE RELANCE PHASE 2

- 01- Principaux symptômes
- 02- Distanciation sociale
- 03- Mesures d'hygiène et prévention
- 04- Phase 2
- 05- Avant le voyage
- 06- Pendant le voyage
- 07- Après le voyage
- 08- Assurances
- 09- Processus de sanction des activités
- 10- Prochaines phases
- 11- Ressources

# PRINCIPAUX SYMPTÔMES

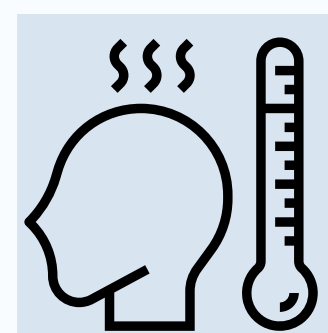
COVID-19



Difficulté à respirer



Toux



Fièvre



Fatigue importante



En cas de doute, restez à la maison

# 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

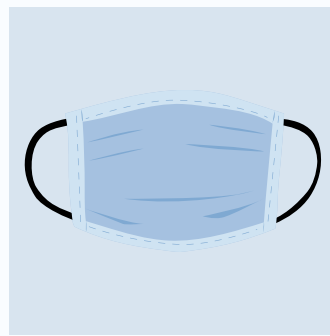
### CONTACT

- 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)



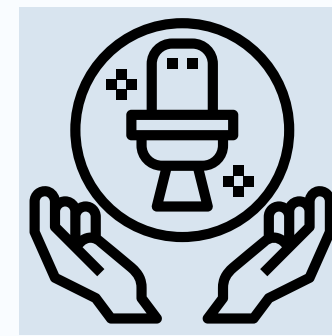
Se laver les mains souvent avec du savon ou gel (20 secondes)



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

# PHASE 2

Cette phase permet 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. Vous trouverez également des consignes à respecter lors de vos déplacements.

À l'heure actuelle, le gouvernement du Canada et le gouvernement du Québec recommandent d'éviter les voyages non essentiels à l'extérieur du pays. Les voyages au Canada (entre provinces) doivent respecter les mesures sanitaires en place émises par chaque autorité provinciale/territoriale.

[Pour en savoir plus](#)

# AVANT LE VOYAGE

---

- S'informer que les restrictions de voyage soient levées dans le pays à visiter
- S'assurer de bien comprendre les mesures et consignes des autorités locales
- Être conscient que voyager à l'extérieur du pays comporte certains risques
- Analyser les restrictions du pays visité quant aux mesures de confinement à l'arrivée
- Deux semaines avant votre départ, revenir à des mesures plus strictes de confinement et de distanciation sociale.
- Planifier votre trousse de voyage pour votre sécurité et celle des autres.
- Préparer son plan de retour au Canada en respectant les consignes gouvernementales en place
- Si vous ressentez des symptômes de la COVID-19, ne pas voyager, allez vous faire tester et restez à la maison!

## TROUSSE DE VOYAGE COVID19

---

- Nombre suffisant de masque pour la durée du voyage
- Gel désinfectant en quantité suffisante
- Couvre-visage pour les entraînements
- Avoir sa preuve d'assurance

# PENDANT LE VOYAGE

---

## Dans les transports

- S'informer avant son départ des mesures en place dans les aéroports et les lignes aériennes
- Obligation de porter le masque
- Chaque athlète et entraîneur doit s'occuper de désinfecter sa zone (siège) et s'équiper en conséquence
- En cas de symptômes : Isolement et appeler les instances médicales

## Dans les hôtels

- Une personne maximum par lit en respectant la distanciation sociale
- Chaque athlète/entraîneur est responsable d'assurer la désinfection de sa zone (siège, toilette et autres)
- Port du masque obligatoire dans les zones publiques ou lorsque les athlètes/entraîneurs se retrouvent à moins de 2 mètres
- En tout temps, respecter les consignes sanitaires des autorités locales
- En cas de symptômes : Isolement et appeler les instances médicales

## Dans les stations de ski

- S'informer au préalable des mesures mises en place par la station hôte
- Arriver à l'entraînement déjà équipé
- Minimiser le temps passé dans le chalet ou dans les endroits restreints (distanciation sociale de 2 mètres est de mise en tout temps)
- Port du masque/couvre-visage est obligatoire dans les remontées mécaniques et au chalet
- En tout temps, respecter les consignes sanitaires des autorités locales
- En cas de symptômes : Isolement et appeler les instances médicales



# APRÈS LE VOYAGE

---

Auto-isolement obligatoire de 14 jours selon les consignes gouvernementales.

La santé publique a publié plusieurs consignes à suivre pour la personne qui revient d'un pays étranger.

# ASSURANCES

Chaque activité d'entraînement doit être approuvée et sanctionnée par Canada Snowboard et ses assureurs.

Actuellement, seulement les camps d'entraînement organisés à l'extérieur du pays par le programme haute performance de Canada Snowboard pour les athlètes NextGen et de l'équipe Nationale sont autorisés. **Depuis le 1er octobre, les clubs et équipes provinciales sont autorisés à organiser des camps d'entraînement à l'extérieur du pays.**

Pour en savoir plus, consultez le [protocole de retour au sport de Canada Snowboard](#).

Pour faire une demande de sanction, vous devez suivre les étapes ci-dessous:

## ETAPE 1

Une demande de sanction doit être complété par le club/entraîneur au moins 14 jours avant le départ.

## ETAPE 2

Tous les athlètes et entraîneurs doivent avoir une carte de membre valide pour la saison en cours

## ETAPE 3

Tous les athlètes et entraîneurs doivent détenir l'assurance PAAS qui inclut l'assurance d'accidents à risque spécial et médicale d'urgence à l'extérieur du pays



# PROCESSUS DE SANCTION DES ACTIVITÉS

09

POUR TOUTES LES DEMANDES DE SANCTION D'ENTRAÎNEMENT/ACTIVITÉ  
Remplir la demande de sanction d'activité au moins 15 jours avant les dates d'activité par le biais de SnowReg



POUR TOUTES LES DEMANDES DE SANCTION D'ENTRAÎNEMENT/ACTIVITÉ  
Remplir [la grille d'évaluation et d'atténuation des risques](#) et la soumettre à votre association provinciale



SI L'ENTRAÎNEMENT EST DISPENSÉ EN DEHORS DU PAYS/DE LA PROVINCE/DU TERRITOIRE  
Remplissez le document [de planification de camp hors pays/province/territoire](#) et soumettez le à votre association provinciale



SI L'ENTRAÎNEMENT A LIEU EN DEHORS DU PAYS/DE LA PROVINCE/DU TERRITOIRE  
Demander l'approbation écrite des autorités sanitaires locales pour démontrer que l'équipe sera autorisée à accéder aux lieux d'entraînement/compétition



POUR LES DEMANDES DE SANCTION À L'EXTÉRIEUR DU PAYS UNIQUEMENT  
Remplir [la demande de sanction à l'étranger](#)  
Remplir le formulaire de [suivi des déplacements à l'étranger](#) afin de fournir une confirmation des dates de voyage et de l'assurance PAAS pour tous les athlètes et les entraîneurs en déplacement.



---

## PROCHAINE PHASE

La prochaine et dernière phase portera sur le retour sur neige au Québec. Elle comportera 2 volets :

1. Retour à l'entraînement sur neige
2. La tenue d'événements





# 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](#) pour connaître:

- Les bonnes pratiques des clubs/parents/entraîneurs/athlètes
- Le protocole en cas d'écllosion
- Le protocole en cas d'accident
- Les obligations légales

Merci à toute la communauté du snowboard de respecter les règles pour un retour rapide à la normalité !