RETOUR À LA NATATION ARTISTIQUE

DOCUMENT-RESSOURCE

5 JUIN 2020

ATATION
RTISTIQUE
ANADA

AVERTISSEMENT LÉGAL

Natation Artistique Canada a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour provenant de sources tierces, notamment l'Organisation mondiale de la santé et les autorités locales de santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement à mesure que la situation évolue et que de nouvelles informations sont disponibles.

Ce document est destiné à fournir des informations et des conseils sur les meilleures pratiques sur la base des informations actuelles. Chaque club est cependant responsable de l'évaluation des risques dans son environnement particulier et de l'établissement des procédures de sécurité appropriées pour minimiser ces risques, tout en suivant les conseils et les instructions des autorités de santé publique et des autorités gouvernementales.

En outre, il incombe à l'individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et de déterminer les conséquences de ses décisions et de ses actions.

Chaque organisation sportive doit se conformer aux exigences des autorités provinciales et locales et des responsables de la santé en matière de rassemblements publics et d'événements sportifs lorsqu'elle détermine le moment où il est possible de reprendre ses activités en toute sécurité. Aucune information comprise dans ce document n'est destinée à fournir des conseils juridiques. Ne vous fiez pas à ce document et ne le considérez pas comme un avis juridique.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 1
Informations Générales COVID-19 1
Informations du Gouvernement et de la Santé Publique 2
COVID-19 et sécurité des piscines 2
Surveillance de la santé 3
Quarantaine (auto-isolement) vs isolement 3
- Quarantaine (Auto-Isolement) 3
- Isolement 3
- Recommandations sur l'isolement à domicile 3

Mesures pour l'identification, l'isolement et le transport effiface des personnes "malades" 4
Protocole du groupe d'entrainement en cas de test positif 4
Retour à l'entrainement après la COVID-19 5
Construire un plan de retour au sport sécuritaire 5
- Évaluez votre Situation 5
- Opérations de l'établissement 5
  - Circulation et distanciation physique - Adopter une approche "entrer, s'entrainer et sortir" 5
  - Nettoyage, Hygiène et assainissement 6
- Considérations pour l'élaboration de votre plan 7
  - Participants 7
  - Taille du groupe 7
  - Évaluation des risques 7
  - Plan d'action d'urgence (PAU) 7
  - Sport sécuritaire 8
  - Code de conduite 8
  - Inscription 8
  - Frais de club et politiques de remboursement 8
  - Communications 8
  - Surveillance quotidienne de la santé individuelle 9
  - Entraînement et distanciation physique 10
  - Entraînement et utilisation du matériel 10
  - Entraînement et hygiène 10
- Élaboration de votre plan d'entrainement 11
- Assurance et responsabilité 12

Liens des instances de Santé Publique en lien avec la COVID-19 au fédéral, provincial et territorial 12
Liens des organismes provinciaux de natation artistique 12
Liens utiles 12
Conclusion 13

ANNEXE 1 Outil d'évaluation des risques pour le retour au sport 14
ANNEXE 2 Example d'horaire de retour graduel à l'eau 15

INTRODUCTION

Le sport apporte une contribution importante au bien-être physique et émotionnel des Canadiens. Alors que le Canada commence à rouvrir ses portes après des semaines d'isolement en raison de la pandémie COVID-19, il est important que les OPTS et les clubs disposent d'un plan bien conçu pour le retour à la piscine. La reprise des activités sportives et récréatives sera un processus complexe et nécessitera la mise en place d'un processus progressif et ciblé pour assurer la sécurité des athlètes, des entraîneurs, des autres membres du personnel et de la communauté locale au sens large.

L'objectif de ce document n'est pas de fournir une autorisation de retour au sport, mais plutôt de fournir un outil qui consiste en une base minimale de normes conçues à partir des preuves actuelles, et des lignes directrices des autorités sanitaires provinciales, territoriales et fédérales extrapolées dans le contexte sportif par des experts médicaux en maladies infectieuses et en santé publique. Le document se concentre sur la manière dont la réintroduction de l'activité sportive se fera de manière prudente et méthodique du point de vue des athlètes, des entraîneurs et des clubs.

Comme la réponse à la COVID-19 varie d'un endroit à l'autre, il n'existe pas d'approche standard qui s'applique à tous les OPTS et clubs ; cependant, il existe des directives et des pratiques standard pour atténuer les risques, recommandées par divers organismes sanitaires et gouvernementaux, qui doivent être respectées et qui ont été intégrées dans le document Retour à la natation artistique. Nous nous attendons à ce qu'il y ait des variations à travers le pays, donc le document peut ne pas traiter de tout ce qui sera nécessaire selon votre emplacement. Ce document est destiné à compléter, et non à remplacer, les conseils de santé publique locale et les conseils sur les installations de loisirs.

La situation de la COVID-19 et les informations disponibles continuent à évoluer rapidement. Les informations contenues dans le document sont basées sur les meilleures informations disponibles au moment de sa publication.

INFORMATIONS GÉNÉRALES COVID-19

La COVID-19 est un type de coronavirus que l'on trouve principalement chez les animaux, mais lorsque l'homme est infecté, les symptômes peuvent aller de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé a déclaré que la COVID-19 était une pandémie mondiale le 11 mars 2020. Les conséquences tragiques de ce virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada. Nous avons tous de nombreux défis à relever, et pour notre communauté de nageurs et nageuses artistiques canadiens, il est primordial de revenir à la natation artistique de manière sécuritaire et responsable. Il est essentiel que chacun comprenne que la COVID-19 peut se propager avant l'apparition des symptômes.

TRANSMISSION

La COVID-19 est hautement transmissible de personne à personne. Le virus se transmet principalement entre personnes lors de contacts étroits, le plus souvent par de petites gouttelettes produites par la toux, les éternuements et la parole. Les gouttelettes tombent généralement sur le sol ou sur des surfaces plutôt que de se déplacer dans l'air sur de longues distances. Les gens attrapent la COVID-19 en touchant ces objets ou surfaces (fomites), puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche. Les gens peuvent également attraper la COVID-19 s'ils respirent les gouttelettes d'une personne atteinte de la COVID-19. Le virus peut persister dans l'air jusqu'à trois heures et sur diverses surfaces jusqu'à cinq jours (les plastiques et l'acier sont parmi les plus longs)[1].

Le virus est le plus contagieux au cours des trois premiers jours suivant l'apparition des symptômes, bien que la propagation soit possible avant l'apparition des symptômes (pré-symptomatique), et peut même être transmise par des personnes qui ne présentent pas de symptômes (asymptomatique)[2]. Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la toux, la fatigue, l'essoufflement et la perte de l'odorat et du goût. Si la plupart des cas se traduisent par des symptômes légers, certains peuvent évoluer vers un syndrome de détresse respiratoire aiguë, une défaillance de plusieurs organes, un choc septique et des caillots sanguins. Le délai entre l'exposition et l'apparition des symptômes est généralement d'environ cinq jours, mais il peut aller de deux à quatorze jours, ce qui est l'un des facteurs qui font de cette maladie un phénomène si difficile à surveiller et à contrôler.

Informations complémentaires :

Gouvernement du Canada : COVID-19

Organisation mondiale de la santé : Coronavirus

CDC : Ce que vous devez savoir sur le Coronavirus pour vous protéger et protéger les autres

John Hopkins - Qu'est-ce que le Coronavirus?

INFORMATIONS DU GOUVERNEMENT ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Le calendrier de progression pour la reprise des activités sportives et récréatives sera réglementé par les restrictions et les directives du gouvernement provincial et municipal, qui seront influencées par toute apparition de problèmes de transmission au sein d'une communauté locale.

Des épidémies localisées peuvent obliger les OPTS et les clubs à restreindre, reporter ou annuler la reprise de l'entraînement, et tous les clubs doivent être prêts à réagir en conséquence. Le calendrier de réouverture variera en fonction de la juridiction et toutes les provinces et tous les clubs ne reprendront pas leurs activités simultanément.

Un représentant de l'organisation doit être désigné pour surveiller les sites web des gouvernements provinciaux et locaux afin de détecter les mises à jour quotidiennes ou les modifications des directives sanitaires.

COVID-19 ET SÉCURITÉ DES PISCINES

Les piscines sont-elles sécuritaires?

Le virus de la COVID-19 a une membrane externe lipidique fragile, et est donc très sensible aux savons et aux oxydants, comme le chlores[3]. Selon le Centre for Disease Control (États-Unis), rien ne prouve que la COVID-19 puisse se transmettre à l'homme par l'utilisation de piscines, de spas ou de cuves thermales. L'entretien, la désinfection au chlore ou au brome des piscines devraient permettre d'inactiver le virus (CDC 2020).

Au fur et à mesure que de nouvelles informations et recherches seront disponibles, les connaissances générales sur la sécurité des piscines continueront d'augmenter et influenceront les décisions prises par la direction des installations.

La sécurité générale des piscines fait partie des défis permanents que tous les partenaires doivent gérer, et pour la communauté aquatique canadienne, un retour à la piscine de façon sécuritaire et responsable est essentiel.

CDC[4]: L'eau et la COVID-19 : les faits (an anglais)

Myrtha Pools: Étude la COVID-19 environnement piscine; Professeur Vincenzo Romano Spica, (Professeur d'hygiène à l'Université de Rome "Foro Italico")

SURVEILLANCE DE LA SANTÉ

Les personnes ne doivent pas participer à des programmes de natation artistique ou à toute autre activité si, au cours des 14 derniers jours, la personne, ou toute personne de son ménage, ont:

- Symptômes ou signes de la COVID-19, même s'ils sont légers (notamment fièvre, mal de gorge, toux sèche, fatigue, frissons et douleurs corporelles, essoufflement, douleurs thoraciques, diarrhée, conjonctivite, ou perte de l'odorat ou du goût)
- Un cas confirmé de la COVID-19, ou vous attendez les résultats d'un texte de laboratoire pour la COVID-19
- A eu des contacts étroits avec une personne qui a un cas soupçonné ou confirmé de la COVID-19
- La santé publique leur a fait savoir qu'ils pouvaient avoir été exposés et qu'ils devaient être mis en quarantaine
- Voyagé ou avoir fait une escale dans un pays autre que le Canada
- Voyagé depuis une autre province du Canada (si la province exige une période de quarantaine à la suite d'un voyage depuis une autre province)

QUARANTAINE (AUTO-ISOLEMENT) VS ISOLEMENT[5]

QUARANTAINE (AUTO-ISOLEMENT)

Mettez-vous en quarantaine pendant 14 jours si vous **ne présentez aucun symptôme** et si **l'une des conditions suivantes** s'applique :

- vous revenez d'un voyage à **l'étranger** (quarantaine obligatoire)
- vous avez eu un contact étroit avec une personne qui a ou est soupçonnée d'avoir la COVID-19
- vous avez été informé par l'autorité de santé publique que vous pourriez avoir été exposé et que vous devez être mis en quarantaine

ISOLEMENT

Vous devez vous isoler si **l'une** des situations suivantes s'applique :

- vous avez reçu un diagnostic de la COVID-19, ou vous attendez les résultats d'un test de laboratoire pour la COVID-19
- vous présentez des symptômes de la COVID-19, même s'ils sont légers
- vous avez été en contact avec un cas suspect, probable ou confirmé de la COVID-19
- vous avez été informé par les services de santé publique que vous avez peut-être été exposé à la COVID-19
- vous êtes revenu d'un voyage à l'étranger avec des symptômes de la COVID-19 (obligatoire)

RECOMMANDATIONS SUR L'ISOLEMENT À DOMICILE

- Informez votre médecin ou le service de santé local par téléphone, car des tests peuvent être indiqués
- Restez chez vous, sauf pour recevoir des soins médicaux urgents
- N'allez pas au travail, à l'école, à la piscine ou dans d'autres lieux publics
- Annulez les rendez-vous non urgents
- N'utilisez pas les transports publics
- Surveillez vos symptômes et consultez un médecin si vous avez des difficultés à respirer, si vous êtes incapable de boire des liquides ou si votre maladie s'aggrave considérablement
- Portez un masque facial en présence d'autres personnes, notamment lorsque la distance physique ne peut être maintenue
- Séparez-vous des membres de votre ménage, au moins 2 mètres à tout moment
- Ne pas avoir de visiteurs

- Séjournez dans une chambre bien ventilée (fenêtres ouvertes) et utilisez si possible votre propre salle de bain
- Assainissez fréquemment les surfaces d'usage courant
- Si des contacts étroits sont vulnérables sur le plan de la santé, envisagez des solutions de remplacement
- Évitez de partager les articles ménagers
- Maintenez une excellente hygiène des mains

MESURES POUR L'IDENTIFICATION, L'ISOLEMENT ET LE TRANSPORT EFFIFACE DES PERSONNES "MALADES"

Chaque club doit, avant de revenir à la natation artistique en piscine, désigner une personne qui est responsable du volet COVID-19. Cette personne sera responsable de :

- Être le principal contact des participants pour l'auto-déclaration des symptômes ou de l'exposition à la COVID-19.
- Retirer les participants qui ne se sentent pas bien de tous entraînements futurs
- Séparer immédiatement (isoler) le personnel, les clients ou les nageur(se)s présentant les symptômes de la COVID-19 (par exemple, fièvre, toux ou essoufflement).
- Informer immédiatement le personnel de l'établissement tout en préservant la confidentialité conformément aux lois sur la protection de la vie privée.
- Aviser les participants d'une éventuelle exposition à la COVID-19 dans le cas où une personne présentant des symptômes de la COVID-19, même légers, a assisté à un entraînement (C'est pourquoi vous avez besoin d'un registre détaillé des présences).
- Signaler tout cas suspecté ou confirmé de la COVID-19 selon les instructions de leur OPTS ou du conseil d'administration de leur club.
- Signaler tout cas suspecté ou confirmé de la COVID-19 selon les instructions de la santé publique.
- Modifier, restreindre, reporter ou annuler le retour à l'entraînement en raison d'une épidémie ou d'une urgence liée à la COVID-19 dans leur club ou installation de loisirs.
- Établir des procédures pour le transport en toute sécurité de toute personne malade à son domicile ou chez un prestataire de soins.
- En fonction des zones de l'installation dans lesquelles la personne s'est trouvée, des précautions devront être prises par les autres participants jusqu'à ce que le nettoyage complet des surfaces et des équipements ait eu lieu.

PROTOCOLE DU GROUPE D'ENTRAINEMENT EN CAS DE TEST POSITIF

Si un membre du personnel ou du personnel obtient un résultat positif au test COVID-19, les mesures suivantes doivent être prises :

- L'athlète est immédiatement retiré du groupe d'entraînement.
- L'entraînement du groupe est suspendu et tous les membres de l'équipe sont placés en auto-isolement.
- L'autorité locale de santé publique fournira d'autres recommandations de gestion qui peuvent inclure des tests supplémentaires et la recherche des contacts.
- Tout autre membre de l'équipe qui développe des symptômes sera orienté vers l'autorité sanitaire compétente ou vers la ligne d'assistance téléphonique pour obtenir des conseils sur les tests et la gestion appropriée.
- L'entraînement de groupe peut reprendre si :
  - Tous les membres s'isolent pendant 14 jours et aucun autre membre ne présente de symptômes.
  - Tous les membres sont autorisés à retourner au groupe d'entraînement par leur médecin, conformément aux directives provinciales.

RETOUR À L'ENTRAINEMENT APRÈS LA COVID-19

La décision sur le moment où il est approprié de retourner dans l'environnement d'entrainement après un test COVID-19 positif nécessitera un avis médical et l'autorisation d'un médecin. Les recommandations varieront en fonction d'un certain nombre de facteurs et pourront inclure des tests supplémentaires dans certains cas.

Le retour au sport d'un athlète après une infection à la COVID-19 nécessite une attention particulière avant la reprise d'une activité physique de haute intensité. Alors que les recherches sur la nature multi-organique de la COVID-19 en phase aiguë se multiplient, les recherches sur les complications à moyen et long terme sont actuellement limitées.

Tout athlète, entraîneur ou membre du personnel qui a contracté la COVID-19 doit répondre aux critères minimums suivants avant de retrouver son environnement d'entraînement :

- Ne présenter aucun symptôme pendant 14 jours avant de participer à un programme ou à une activité de natation artistique.
- Avoir l'autorisation écrite d'un médecin

CONSTRUIRE UN PLAN DE RETOUR AU SPORT SÉCURITAIRE

ÉVALUEZ VOTRE SITUATION

Comme le plan de réouverture de chaque province est différent, il incombe à tous les OPTS, clubs, entraîneurs et membres de :

- **Respecter strictement les politiques et procédures définies par leurs gouvernements provinciaux et municipaux et les agences de santé publique qui ont été établies pour garantir un environnement sécuritaire pour tous et;**
- Remplir une évaluation des risques détaillée (un exemple d'outil d'évaluation des risques se trouve à l'annexe 1) pour déterminer le facteur de risque (élevé-moyen-faible) d'un retour à la natation artistique dans votre juridiction et votre situation spécifiques et;
- Connaître et suivre les directives concernant le nombre de personnes autorisées à entrer dans l'établissement à un moment donné et les autres exigences d'éloignement physique déterminées par les autorités sanitaires et l'établissement et;
- Communiquer avec les exploitants des lieux avant le redémarrage afin de connaître leur stratégie de nettoyage et d'éloignement physique et de savoir comment vous pouvez contribuer à la mise en œuvre et à la préservation d'un environnement sécuritaire et propre.

OPÉRATIONS DE L'ÉTABLISSEMENT

Circulation et distanciation physique - Adopter une approche “entrer, s'entrainer et sortir"

Il est prouvé que la distanciation physique est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire la propagation de la maladie lors d'une épidémie. Au Canada, comme les mesures de distanciation physique restent en vigueur, les personnes doivent maintenir une distance physique minimale de 2 m (6 pieds) entre elles en tout temps.

Les distances recommandées lors de l'entraînement et des exercices sont plus importantes[6]. Une étude récente menée par un groupe belge et néerlandais s'est penchée sur le flux d'air et les particules lors de l'exercice. Sur la base de ces résultats contrôlés en laboratoire (pas de vent dominant, etc.), le scientifique conseille que pour la marche, la distance des personnes se déplaçant dans la même direction en une ligne devrait être d'au moins 4-5 mètres, pour la course et la marche lente, elle devrait être de 10 mètres et pour le vélo dur, d'au moins 20 mètres. En outre, lorsqu'on dépasse quelqu'un, il est conseillé de se trouver déjà dans une autre voie à une distance considérable, par exemple 20 mètres pour le vélo.

"Le volume et le rythme de respiration plus importants qui se produisent pendant l'exercice risquent de propager les gouttelettes plus loin", explique M. Levine. *Il n'a pas de données réelles, mais dit : "Je pense qu'il est raisonnable [d'augmenter la distance sociale] en se basant sur les changements connus de la respiration pendant l'exercice."*[7]

Le nombre de participants autorisés dans un établissement à un moment donné doit respecter les restrictions relatives au lieu, à la municipalité, à la province et à la santé publique pour un nombre maximum de personnes autorisées à se réunir. L'installation et ses utilisateurs doivent élaborer un plan de déplacement des participants dans l'installation qui respecte ces restrictions de rassemblement.

Liste de contrôle des stratégies générales d'atténuation des risques pour la Distanciation Physique

- Le débarquement et le ramassage des athlètes doivent avoir lieu à l'extérieur de l'installation selon un horaire fixe afin d'éviter les "congrégations" de personnes pendant le débarquement et le ramassage.
- Établir un accès aux installations avec un point d'entrée et un point de sortie séparé.
- Poser des affiches qui renforcent les mesures de distanciation sociale et de prévention des maladies. (L'Agence de la santé publique du Canada propose des affiches et des documents gratuits sur son site web).
- Les installations à usage multiple gèrent l'accès de manière à empêcher l'interaction/le chevauchement entre les différents groupes d'utilisateurs.
- Installez des marquages visibles sur les sols pour indiquer la distance physique appropriée.
- Élaborer un calendrier d'utilisation des installations qui laisse suffisamment de temps pour que l'assainissement requis soit effectué entre chaque activité/groupe d'utilisateurs et aussi souvent que nécessaire pour atténuer le risque de propagation de la COVID-19.
- Fermer les vestiaires ; les athlètes, entraîneurs et autres doivent arriver à la piscine habillés et prêts à entrer dans la piscine (maillots de bain sous les vêtements). Il est interdit d'utiliser les casiers des installations ou de stocker l'équipement ou les objets personnels des participants.
- Empêcher l'utilisation d'espaces faiblement ventilés.
- Concevoir un accès planifié aux installations sanitaires et les limiter à l'usage essentiel.
- Concevoir une circulation et un mouvement planifiés des personnes dans l'installation en utilisant des marquages au sol et des panneaux de signalisation (hors de l'eau).
- L'utilisation planifiée (y compris les diagrammes de distance et les schémas d'écoulement) de l'espace de la piscine pour assurer une distance physique appropriée peut être maintenue à tout moment (minimum de 2 mètres mais peut devoir être plus grande selon le niveau d'effort et l'entraînement effectué).
- Des marquages sur la plage de la piscine pour identifier les zones individuelles pour les athlètes et les entraîneurs, qui respectent les exigences de distance physique et fournissent à chaque individu son propre espace et qui ne nécessitent pas qu'un individu traverse l'espace d'un autre pour arriver à son espace.

Nettoyage, Hygiène et assainissement

Les surfaces fréquemment touchées par les mains sont les plus susceptibles d'être contaminées. Il s'agit notamment des poignées de porte, des rampes, des boutons d'ascenseur, des interrupteurs, des poignées d'armoire, des poignées de robinet, des tables, des comptoirs et des appareils électroniques. Il a été démontré que le virus COVID-19 dure de 2 à 5 jours sur le verre et les plastiques durs, de 3 à 5 jours sur le métal et de 4 jours sur le bois sans lavage ni désinfection.

Les coronavirus sont l'un des types de virus les plus faciles à tuer avec le produit désinfectant approprié lorsqu'ils sont utilisés conformément au mode d'emploi de l'étiquette.

Stratégies générales d'atténuation des risques pour le **nettoyage, l'hygiène et l'assainissement**

- Pour s'assurer que la maladie est tuée dans l'eau des piscines, les exploitants d'installations aquatiques doivent veiller à ce que l'eau soit analysée conformément à la réglementation ou plus fréquemment si des protocoles établis par l'installation l'exigent.
- Restreindre les activités aux zones à haut niveau de ventilation (une mauvaise ventilation a été attribuée à la propagation des COVID-19 dans l'air).
- Disposer de stations de désinfection des mains sans contact / eau savonneuse dans toute l'installation.
- Élaborer un calendrier d'utilisation des installations qui laisse suffisamment de temps pour que l'assainissement requis soit effectué entre chaque activité/groupe d'utilisateurs et aussi souvent que nécessaire pour atténuer le risque de propagation de la COVID-19.
- S'assurer que tous les appareils sans contact dans les toilettes fonctionnent correctement (robinets, distributeur de savon, sèche-mains, fonctions de chasse d'eau).
- Disposer de procédures opérationnelles standard (POS) pour le nettoyage et la désinfection qui éliminent fréquemment et efficacement tout virus des espaces et surfaces publics. Identifier les zones à forte fréquentation et les désinfecter plus fréquemment.
- Un journal de nettoyage détaillé est tenu et affiché.
- Assurer un accès facile (pas de contact) aux poubelles pour l'élimination des mouchoirs, lingettes, etc.
- Pas d'objets perdus. Tous les objets laissés sur place sont éliminés.
- Désinfecter tous les équipements entre les groupes d'utilisateurs (rampes, poignées de porte).

CONSIDÉRATIONS POUR L'ÉLABORATION DE VOTRE PLAN

Le retour à la natation artistique ne doit être initié que lorsque les réglementations municipales, provinciales et fédérales permettent la reprise de ce type d'activité et avec l'approbation de votre OPTS. Toutes les mesures de santé, de sécurité et les stratégies d'atténuation des risques doivent être respectées. Cette étape ne doit comporter qu'une seule séance d'entraînement par jour et par groupe d'entraînement.

Participants

Il convient de prêter attention à la capacité des participants à suivre toutes les recommandations, donc l'âge et le niveau de l'athlète et devrait être limité aux participants capables d'adhérer de manière indépendante aux recommandations et aux stratégies visant à atténuer les risques.

Taille du groupe

La taille du groupe doit respecter les limites de regroupement des groupes en vigueur au niveau régional, y compris les limites de taille établies par les OPTS et les installations.

Évaluation des risques

Effectuer une "**évaluation des risques**" avant le début de la reprise de l'entrainement et après la fin de chaque semaine d'entrainement. Veiller à ce que toute question ou recommandation soit prise en compte avant le début de l'entrainement. Un exemple d'outil d'évaluation des risques se trouve à l'annexe 1.

Plan d'action d'urgence (PAU)

Mettez à jour votre PAU pour y inclure un plan COVID-19 qui prévoit de faire sortir tout le monde du lieu d'une manière qui respecte l'éloignement physique si cela peut se faire en toute sécurité.

Sport sécuritaire

Votre programme de retour au sport doit être conçu de manière à ce que tous les aspects d'un environnement sportif sécuritaire puissent être mis en œuvre et suivis. Des environnements d'entraînement ouverts et observables doivent être maintenus à tout moment, en appliquant la Règle de deux. Cela inclut tout entraînement ou communication effectuée de manière virtuelle.

Ressources supplémentaires:

Association canadienne des entraineurs - Trois composantes du mouvement Entrainement Responsable
Natation Artistique Canada - Sport Sécuritaire

Code de conduite

Envisagez de mettre à jour votre politique de conduite pour y inclure le respect des protocoles/processus communiqués pour prévenir la propagation de la COVID-19 et les conséquences de leur non-respect (pour les entraîneurs, les athlètes, les parents).

Inscription

Assurez-vous que tous les entraîneurs et les athlètes sont dûment inscrits conformément à NAC et aux politiques de leur OPTS, que tous les frais ont été payés et qu'ils ont soumis tous les formulaires requis par leur OPTS et/ou leur club.

Frais de club et politiques de remboursement

- Envisagez le paiement en ligne ou les méthodes de paiement sans contact uniquement.
- Élaborez et communiquez (dans le cadre d'une réunion virtuelle et par écrit) les politiques, les processus et les calendriers de paiement.
- Déterminez les politiques de remboursement - Si la saison est raccourcie ou ne peut pas être terminée.
  - Quels sont les frais remboursables et non remboursables ?
  - Dans quelles circonstances les remboursements sont-ils effectués (par exemple, si un athlète contracte la COVID-19, si un athlète ne peut pas pratiquer en raison d'une quarantaine familiale) et quels types de documents seront exigés ?
  - Comment le montant du remboursement sera-t-il déterminé ?

Communications

Un plan de retour à l'entrainement doit comporter une stratégie et un plan de communication qui prévoit une communication et une éducation régulières avec les principales parties prenantes, notamment les athlètes, les entraîneurs et autres.

- **Communiquez tôt et souvent.**
- **Désignez un responsable de la communication COVID-19** : Chaque club doit avoir une personne désignée en place avant de revenir à la natation artistique en piscine. Cette personne est responsable du dossier COVID-19 et est le principal point de contact pour toutes les questions liées à la COVID-19 :
  - Se tenir au courant de toutes les informations relatives à la COVID-19 fournies par divers organismes (santé publique, gouvernements provinciaux et municipaux, lieux de réunion, etc.) en surveillant les sites web des gouvernements provinciaux et locaux pour connaître les mises à jour quotidiennes ou les changements apportés aux directives sanitaires.
  - Répondre aux préoccupations de la COVID-19. Tous les participants doivent savoir qui est cette personne et comment la contacter.
  - Diriger et gérer toutes les communications internes (athlètes, parents, entraîneurs de club, conseil d'administration).
  - Diriger et gérer toutes les communications externes (installations, OPTS, santé publique, fonctionnaires, grand public).

- **Éduquez et informez vos membres**. Organisez des séances d'information en ligne avant de redémarrer afin d'éduquer tous les membres et personnes associées - dirigeants de club, entraîneurs, athlètes et parents - pour vous assurer qu'elles :
  - Connaissent les risques et la façon dont la COVID-19 se propage, les mesures que les participants à une activité de natation artistique peuvent prendre pour rester en bonne santé et éviter de propager l'infection.
  - Comprennent clairement comment l'entrainement sera exécuté et quelles sont les attentes des athlètes, des entraîneurs et des parents, ainsi que les conséquences du non-respect des politiques, des lignes directrices et des directives.
  - Comprennent et s'engagent à respecter les règles d'éloignement physique, et la manière dont elles seront appliquées sur le lieu de la compétition et pendant l'entraînement.
  - Comprennent et s'engagent à respecter les meilleures pratiques en matière d'hygiène, ainsi que les interdictions de partage d'équipement, de bouteilles d'eau, de pinces à nez, de serviettes, etc.
  - S'engagent à prévenir la propagation de la COVID-19 en communiquant immédiatement avec le responsable de la COVID-19 si eux-mêmes ou un membre de leur famille se sentent malades ou présentent des symptômes de la COVID-19.
  - Comprennent et sont en mesure d'exécuter le plan d'action d'urgence (PAU).
- **Organiser une formation officielle** pour tout le personnel, les entraîneurs, les instructeurs et les bénévoles sur les nouvelles procédures et les nouveaux protocoles. Fournir une liste de contrôle qu'ils peuvent utiliser pour évaluer l'environnement d'entrainement avant que chaque groupe n'entre dans l'établissement pour y suivre un entraînement.
- **Conservez des archives méticuleuses** des utilisateurs par date et heure au cas où ils devraient être joints pour la recherche des contacts.

Surveillance quotidienne de la santé individuelle

- Tous les athlètes, entraîneurs et toute autre personne qui participera à un entraînement de natation artistique ("participants") devraient toujours s'auto-évaluer pour détecter les symptômes de la COVID-19. L'outil d'auto-évaluation COVID-19 du gouvernement du Canada est une bonne ressource.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent remplir en ligne un **questionnaire d'évaluation de santé quotidien obligatoire avant d'arriver au site d'entrainement** et doivent répondre "NON" aux questions suivantes avant d'assister à une séance d'entraînement :
  - Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleurs thoraciques, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleurs musculaires anormales, maux de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, écoulement nasal, nouvelle perte de goût ou d'odeur, maladie gastro-intestinale ?
  - Suis-je revenu d'un voyage à l'étranger au cours des deux dernières semaines ?
  - Ai-je été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou me suis-je occupé d'elle ?
  - Suis-je resté à la maison lorsque malade, même avec des symptômes légers.
- Il est recommandé de vérifier la 'température' de chacun dans le cadre de l'évaluation de la santé visuelle avant d'entrer dans l'établissement.
- Il est recommandé aux membres du personnel ou aux athlètes qui risquent d'être gravement malades à cause de la COVID-19 d'examiner leurs problèmes de santé spécifiques avec leur fournisseur de soins primaires avant de participer aux séances d'entraînement.
- Disposer sur le bord de la piscine une trousse de premiers secours et d'équipements de protection individuelle (par exemple, gants, masques, protection des yeux, désinfectant pour les mains, serviette en papier, mouchoirs, etc. dans le cas où une blessure mineure doit être prise en charge par les entraîneurs.
- Disposer d'informations facilement accessibles sur la manière dont les participants peuvent accéder au système de santé, virtuellement ou en personne.

Entraînement et distanciation physique

- Une **distance physique d'au moins 2 mètres** doit être maintenue en permanence dans tous les lieux de l'installation, y compris dans la piscine.
- Limiter le nombre de personnes dans l'établissement conformément aux restrictions municipales et provinciales en matière de rassemblement.
- Les athlètes et les entraîneurs doivent être séparés en groupes ou équipes d'entraînement autonomes, pour limiter la transmission, garder le même groupe d'athlètes pour chaque séance d'entraînement.
- La taille des groupes d'entraînement sera déterminée par l'espace disponible dans la piscine et la capacité à maintenir la distance physique appropriée au degré d'effort associé à l'entraînement.
- Un calendrier d'arrivée doit être élaboré pour coordonner le calendrier des arrivées des entraîneurs et des athlètes. Les personnes doivent arriver à l'heure à leur heure d'arrivée prévue.
- Les athlètes doivent arriver à la piscine prêts à s'entraîner (maillot de bain sous leurs vêtements) et doivent repartir immédiatement après l'entraînement "Rentrez-Entraînez-vous-Sortez ".
- Respecter et suivre les règles et règlements de l'établissement.

Entraînement et utilisation du matériel

- Les athlètes ne sont pas autorisés à partager leur équipement d'entraînement.
- Veillez à ce que les athlètes utilisent un tapis de yoga suffisamment grand pour éliminer tout contact entre eux et la plage de la piscine lorsqu'ils s'étirent ou s'échauffent.
- Un plan doit être élaboré pour l'utilisation du système de musique pendant l'entrainement. Une seule personne utilisant son IPod personnel peut travailler la musique à la fois. Tous les équipements musicaux doivent être désinfectés entre les utilisateurs.
- Les articles personnels et les vêtements (sacs à dos, vestes, chaussures, etc.) apportés par les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent être réduits au minimum. Lorsque des sacs doivent être apportés, ils doivent être stockés séparément, avec un espace suffisant entre les affaires de chaque membre (par exemple, les sacs à dos laissés à 2 mètres l'un de l'autre sur la plage de la piscine).
- Les entraîneurs ne doivent pas utiliser de tableaux blancs pour que les nageurs ne se rassemblent pas autour d'eux, sauf si des mesures d'éloignement physique peuvent être appliquées (grand tableau, gros caractères).

Entraînement et hygiène

- À leur arrivée, les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains (>60 % d'alcool) pendant au moins 20 secondes.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Couvrez la bouche et le nez avec un mouchoir jetable ou le pli du coude lorsque vous éternuez ou toussez.
- Ne partagez pas la nourriture et les boissons.
- Ne partagez pas les bouteilles d'eau. Toutes les bouteilles d'eau doivent être facilement identifiables. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel sont tenus de remplir leurs bouteilles d'eau personnelles à domicile, avant de partir pour l'installation, à moins qu'ils n'aient accès à un dispositif de remplissage de bouteilles d'eau sans contact dans l'installation.
- En ce moment, les autorités de santé publique déconseillent les traitements de physiothérapie, qui comprennent des services pratiques fournis par des massothérapeutes, des physiothérapeutes, des chiropracteurs, des thérapeutes du sport et des praticiens de la force et du conditionnement.
- Veillez à ce que les participants portent des gougounes/sandales appropriées sur la piscine en tout temps, sauf lorsqu'ils sont dans l'eau, afin de limiter le contact entre les pieds et le bord de la piscine.
- En arrivant chez eux, les athlètes et les entraîneurs doivent enlever leurs vêtements, les mettre dans la machine à laver, ainsi que leur maillot de bain et leur serviette, et tout laver avec du savon ordinaire et de l'eau chaude (60-90°C).

ÉLABORATION DE VOTRE PLAN D'ENTRAINEMENT

- Les entraîneurs et les athlètes doivent reconnaître l'implication potentielle sur la santé d'une réduction du volume d'entraînement pendant la pandémie COVID-19. De nombreux athlètes auront connu une diminution de leurs capacités dans de nombreux domaines. Pour réduire le risque de blessure, il est conseillé de commencer par une reprise progressive de l'entraînement.
- **La première étape** est un retour progressif à l'eau. L'entraînement se concentre sur l'entraînement individuel des athlètes. Voir l'annexe 2 pour un exemple de cadre d'entraînement pour le retour à l'eau.
- Intégrez le "plan de retour à l'eau" dans un plan d'entrainement annuel périodisé. Prendre en compte le nombre d'heures de piscine accessibles et l'impact sur le volume et l'intensité de l'entraînement sur des périodes données, au fur et à mesure de l'élaboration des plans saisonniers.
- Déterminez le plan d'encadrement "minimum" nécessaire pour soutenir le plan d'entrainement
- Créez un plan d'échauffement / d'activation approprié et de récupération / de repos après l'entraînement.
  - Tous les protocoles d'échauffement et de repos doivent respecter les règles d'éloignement physique.
  - Les athlètes doivent utiliser leur propre équipement (pas de partage d'équipement).
- Il ne doit y avoir AUCUN contact entre les athlètes pendant l'entraînement, que ce soit sur le bord de la piscine ou dans la piscine.
- Maintenez en permanence la distance physique entre l'entraîneur et l'athlète pendant l'entraînement. Les entraîneurs doivent utiliser des indices verbaux au lieu d'un contact physique lorsqu'ils instruisent leurs élèves.
- Maintenez en permanence la distance entre les entraîneurs. Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager avec des collègues ou d'autres personnes des équipements portatifs tels que des chronomètres, des tablettes, des blocs-notes ou des stylos.
- Utilisez des cônes sur le pont pour diviser visuellement l'espace d'entraînement en piscine en zones de taille appropriée pour les athlètes qui respectent la distance physique requise pour une activité particulière.
- Les entrées et les sorties du bassin doivent être échelonnées ou réparties de manière à respecter les exigences d'éloignement physique.
- **Nage en longueur :**
  - Pour maintenir une distance sociale de 2 mètres, les nageurs doivent nager uniquement au milieu du couloir. S'il n'y a pas de marqueurs de couloir, les nageurs doivent quand même maintenir une distance physique de 2 mètres pendant la nage en couloir.
- **Compétences individuelles et entraînement en solo :**
  - Maintenez une distance physique appropriée à tout moment.
  - Si possible, concevez l'entraînement de manière à ce que les athlètes ne se fassent jamais face lorsqu'ils respirent.
  - Maintenez une distance physique appropriée au niveau d'effort de l'entraînement (plus d'effort = respiration plus lourde et donc besoin d'une plus grande distance physique).
- **Entraînement de routine :**
  - Pas d'entraînement des routines en patron alors que les règles de distanciation physique sont toujours en place (sur le sol et dans l'eau).
  - Envisagez de vous entraîner à l'extérieur, en vous assurant que la distance physique est adaptée au niveau d'effort des athlètes (plus l'effort et la respiration sont importants, plus la distance physique doit être grande entre les athlètes). Tenez compte de la circulation de l'air/des courants de vent et organisez le landrill de manière à ce que les athlètes ne soient pas sous le vent les uns des autres.
  - Envisagez de faire du landrill virtuellement.
  - Lorsque vous entraînez vos routines hors patron dans l'eau, l'entraînement doit intégrer une distance physique adaptée au niveau d'effort (tenir compte de la force avec laquelle les athlètes respirent et de la manière dont ils font face). Plus l'effort est important (et la respiration en surface), plus la distance physique entre les athlètes doit être grande.

ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

Le "plan de retour au sport" n'est pas spécifiquement une question d'assurance, mais il s'agit d'une question gouvernementale, ce qui signifie que toutes les directives de retour au jeu (et de retour aux affaires) que les différents gouvernements (municipal, provincial ou fédéral) imposent doivent être respectées.

Les compagnies d'assurance ne dictent pas quand / comment les entreprises doivent rouvrir; cependant, étant donné les changements apportés aux couvertures pour refléter la COVID-19, le courtier / la compagnie d'assurance doit examiner tout plan de retour au jeu / de gestion des risques que les clubs ont l'intention de fournir à leurs membres avant la réouverture afin de fournir un retour d'information approprié.

LIENS DES INSTANCES DE SANTÉ PUBLIQUE EN LIEN AVEC LA COVID-19 AU FÉDÉRAL, PROVINCIAL ET TERRITORIAL

Canada	Nouvelle-Écosse
Alberta	Nunavut
Colombie-Britannique	Ontario
Manitoba	Île du Prince-Edouard
Nouveau-Brunswick	Québec
Terre-Neuve et Labrador	Saskatchewan
Territoires du Nord-Ouest	Yukon

LIENS DES ORGANISMES PROVINCIAUX DE NATATION ARTISTIQUE

Alberta Artistic Swimming	Ontario Artistic Swimming
BC Artistic Swimming	Synchro PEI
Manitoba Artistic Swimming	Natation Artistique Québec
Natation Artistique NB Artistic Swimming	Saskatchewan Artistic Swimming
Newfoundland and Labrador Artistic Swimming	Synchro Yukon Association
Nova Scotia Artistic Swimming	

LIENS UTILES

Veuillez consulter le centre de ressources COVID-19 de Natation Artistique Canada pour de plus amples informations.

CONCLUSION

Le retour au sport au Canada se fera de manière graduelle et la levée des restrictions se fera à des moments différents et selon des étapes/phases différentes à travers le pays en fonction de l'évolution de la COVID-19 dans une région particulière du Canada. Natation Artistique Canada demande à la communauté canadienne de natation artistique de toujours respecter les règlements et les directives de tous les niveaux de gouvernement et de santé publique. Le moment est venu pour notre communauté d'être des leaders et de continuer à faire notre part pour contrôler la propagation du virus et assurer la sécurité de tous les Canadiens. Ce document a été créé pour aider les organisations membres à planifier leur retour à la piscine, la santé et la sécurité de tous les individus étant la priorité de chaque organisation. Les informations contenues dans ce document ne doivent en aucun cas être interprétées comme remplaçant ou justifiant le non-respect des réglementations gouvernementales, des directives de santé publique ou de toute directive de retour au sport dans une communauté ou une installation, ni ne doivent empêcher une organisation de mettre en œuvre les stratégies nécessaires pour atténuer les risques dans sa situation particulière.

MERCI ET ENTRAÎNEMEZ-VOUS DE FAÇON SÉCURITAIRE!

ANNEXE 1
OUTIL D'ÉVALUATION DES RISQUES POUR LE RETOUR AU SPORT

L'outil d'évaluation des risques pour le retour au sport et un fichier excel qui permet aux clubs d'évaluer les risque reliés au retour au sport en répondant à quelques questions.

Afin de fournir des réponses précises à la liste de vérification suivante en matière d'évaluation et d'atténuation des risques, les responsables doivent être bien renseignés sur la pandémie de COVID-19 actuelle. Ils doivent consulter les mises à jour quotidiennes sur la situation locale, provinciale et mondiale données par l'OMS, par Santé Canada et par les autorités sanitaires provinciales.

L'outil doit être rempli à même cette feuille de calcul Excel (voir les onglets suivants), car les résultats y sont automatiquement calculés.

Il faut veiller à ce que cette évaluation des risques soit faite avec la participation des autorités locales de santé publique et, de préférence, que du personnel spécialisé en évaluation des risques, en épidémiologie et en mesures de contrôle des maladies infectieuses soit inclus dès les premières étapes de la planification.

Pour la détermination globale, les facteurs à l'étude comprennent :

- Le stade actuel de l'épidémie de la COVID-19 à l'endroit où la formation doit avoir lieu et la dynamique de transmission connue
- La provenance géographique des participants et leur nombre, ainsi que leur profil de risque individuel
- L'outil d'évaluation des risques
- Les mesures d'atténuation des risques actuellement en place ou réalisables

Il est important de se rappeler que, bien que les mesures d'atténuation des risques peuvent réduire le risque d'infections à la COVID-19, elles n'éliminent pas complètement la menace. Le Comité consultatif national des sciences et de la médecine du sport, les autorités de santé publique canadiennes et l'OMS estiment que toutes les régions où il y a une transmission communautaire devraient sérieusement restreindre les rassemblements ayant le potentiel d'amplifier la maladie, et recommandent de respecter les règles de distanciation physique.

Si les restrictions en matière de déplacement (provinciales et locales) et les mesures d'éloignement physique demeuraient en place, l'évaluation des risques pourrait ne pas s'appliquer, car les directives données par la santé publique (par exemple, nombre maximum de personnes lors d'un rassemblement, quarantaine après un déplacement, etc.) ont préséance et, de par leur nature même, pourraient empêcher tout entraînement.

Cet outil a été adapté de la liste de vérification de l'OMS pour l'évaluation et l'atténuation des risques lors de grands rassemblements et de l'outil canadien spécialement conçu pour les clubs de sport au Canada. Il a pour but d'évaluer et d'atténuer les risques de transmission de la COVID-19 lors de la reprise des séances d'entraînement dans les clubs sportifs. Nous tenons à remercier chaleureusement Rowing Canada Aviron, en particulier le Dr Mike Wilkinson et Jennifer Fitzpatrick, pour leur rôle important dans le développement de la liste de vérification initiale pour l'évaluation et l'atténuation des risques dans tous les clubs d'aviron au Canada.

Télécharger l'Outil d'évaluation des risques pour le retour au sport

ANNEXE 2
EXEMPLE D'HORAIRE DE RETOUR GRADUEL À L'EAU

Alors que la situation de la pandémie COVID-19 évolue dans tout le Canada, des conversations entourant le retour au sport sont déjà commencé. À quoi cela ressemble-t-il pour les athlètes de natation artistique? C'est très probablement la première fois que votre club est hors de l'eau depuis si longtemps.

Alors que les clubs reviennent à une forme d'entraînement structuré et commencent leur nouvelle saison, un plan d'entraînement périodisé bien conçu devrait commencer par une préparation générale, tout en travaillant sur l'endurance de vos athlètes avec un accent sur le conditionnement aérobique (au sol et dans l'eau), la force, la coordination et la flexibilité. La durée de cette phase est de 8 à 12 semaines, selon le niveau des athlètes avec lesquels vous travaillez :

Apprendre à s'entraîner :	8-12 ans	12 semaines
S'entraîner pour s'entraîner :	11-15 ans	10-12 semaines
S'entraîner à la compétition :	15-21 ans	8-10 semaines

Avant la pandémie, les clubs et les athlètes avaient des situations d'entraînement différentes et le temps passé dans l'eau pouvait varier entre 1 et 29+ heures/semaine. Lorsque les piscines ont fermé et que l'accès à l'entraînement dans l'eau a cessé, les athlètes de natation artistique sont devenus des athlètes basés 100% au sol (pas de temps dans l'eau). De plus, de nombreux clubs ont remplacé l'entraînement dans l'eau par un entraînement au sol. Le résultat de cette situation est que le corps des athlètes s'est adapté pour être 100% au sol.

Retourner à la piscine après avoir été hors de l'eau pendant si longtemps représente un défi pour les athlètes et les entraîneurs. L'arrêt de l'entraînement dans l'eau peut affecter de manière significative l'adaptation du corps à un environnement en apesanteur et **cette adaptation doit être prise en compte lors du retour à l'entraînement dans l'eau**.

Ainsi, des précautions doivent être prises pour planifier un retour PROGRESSIF à l'entraînement dans l'eau en ce qui concerne le nombre d'heures, la fréquence (temps/semaine) et les activités au sein de la session d'entraînement.

SEMAINE 1

20-25 minutes de jeu
faites ce que vous voulez - réapprenez à connaître l'eau en flottant et en plongeant - bougez sans structure

→

Terminez les 25 minutes par un mélange de **200 mètres** de nage libre et de dos

→

Exercises de base :
- déplacement en position dorsale tête première et pied premier
- hélice
- hélice inversée
- exercices de jambes de ballet
- déplacement en position ventrale tête première et pieds premier
- godille de position ventrale
- positions verticales au mur

SEMAINE 2

20-25 minutes de jeu
faites ce que vous voulez - réapprenez à connaître l'eau en flottant et en plongeant - bougez sans structure

→

Terminez les 25 minutes par un mélange de **400-600 mètres** de nage libre et de dos

→

Exercises de base :
- déplacement en position dorsale tête première et pied premier
- hélice et hélice inversée
- exercices de jambes de ballet
- déplacement en position ventrale tête première et pieds premier
- positions verticales au mur
- positions verticales loin du mur au niveau des chevilles et des genoux - fournir des instructions techniques individuelles

ANNEXE 2
EXEMPLE D'HORAIRE DE RETOUR GRADUEL À L'EAU

SEMAINE 3

10 minutes de jeu / temps libre

600-1000 mètres de natation :
- pas d'exigence de temps
- attention à la technique

- Exercices de base comme la semaine précédente
- 25-30 minutes de positions verticales
- Exercices de base du barracuda
- Exercices de base de body boost
- 20-30 minutes Compétences de routine de base : kick-pull, eggbeater en déplacement, battement latéral, entrées carpé avant, figures et bras simples, rien de rapide ou avec vitesse. Gardez le contrôle de vos mouvements.

SEMAINE 4

10 minutes de jeu / temps libre

1000-1400 mètres de natation :
- pas d'exigence de temps
- attention à la technique

- Exercices de base comme la semaine précédente
- 25-30 minutes de positions verticales
- Exercices de base du barracuda
- Exercices de base de body boost
- 30-45 minutes de compétences de base de routine : comme ci-dessus.

SEMAINE 5

1200-1600 mètres de nage:
- Commencer les séries avec un temps établi (facile)
- attention à la technique

- 25-30 minutes de positions verticales
- Exercices de base du barracuda
- Exercices de base de body boost
- 45-60 minutes de compétences de routine de base : ajoutez des exercices de base de vitesse et de rapidité. Commencez par des mouvements simples. Pas de mouvements complexes

CHORÉGRAPHIES

Les clubs et les entraîneurs pourraient envisager d'utiliser les chorégraphies qu'ils ont préparées pour la saison 2019-2020 comme leurs routines pour la saison 2020-2021. En utilisant les mêmes chorégraphies, cela permettra de **libérer le temps** généralement alloué à l'élaboration des nouvelles chorégraphies et qui peut être utilisé pour **développer des systèmes d'énergie** et **consacrer du temps pour améliorer les habiletés et compétences techniques**.

NOTES

1 Département américain de la santé et des services sociaux. Nouveau coronavirus stable pendant des heures sur les surfaces (New coronavirus stable for hours on surfaces). Mars 2020 (en anglais)

2 Gouvernement du Canada. Maladie à coronavirus (COVID-19) : Symptômes et traitement

3 Informations médicales pour Pan Am Aquatics, Commission médicale sportive de l'UANA (en anglais)

4 Le CDC est le Centre de contrôle et de prévention des maladies aux États-Unis (en anglais)

5 https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html#auto

6 Mise à jour n° 12 du Comité consultatif canadien de la médecine sportive, 1er avril 2020

7 https://www.npr.org/2020/04/01/825143172/just-keep-moving-and-sometimes-double-your-distance

RÉFÉRENCES

Département américain de la santé et des services sociaux. Nouveau coronavirus stable pendant des heures sur les surfaces (New coronavirus stable for hours on surfaces). Mars 2020 (en anglais)

Gouvernement du Canada. Maladie à coronavirus (COVID-19) : Symptômes et traitement

Informations médicales pour Pan Am Aquatics, Commission médicale sportive de l'UANA (en anglais)

Le CDC est le Centre de contrôle et de prévention des maladies aux États-Unis (en anglais)

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html#auto

Mise à jour n° 12 du Comité consultatif canadien de la médecine sportive, 1er avril 2020

https://www.npr.org/2020/04/01/825143172/just-keep-moving-and-sometimes-double-your-distance

Gouvernement du Canada : COVID-19

Organisation mondiale de la santé : Coronavirus

CDC : Ce que vous devez savoir sur le Coronavirus pour vous protéger et protéger les autres

John Hopkins - Qu'est-ce que le Coronavirus?

Myrtha Pools : Étude la COVID-19 environnement piscine ; Professeur Vincenzo Romano Spica, (Professeur d'hygiène à l'Université de Rome "Foro Italico")

COVID-19 : Cadre du retour au sport de haut niveau

Cadre du retour à la natation au Canada

Patinage Canada - Lignes directrices entourant le retour au patinage

USA Artistic Swimming - Retour à la piscine

Réouverture du centre de natation des États-Unis et messages

Retour aux patinoires US Figure Skating, US Ice Rink Association, USA Hockey

VIA Sport British Columbia - Lignes directrices pour le retour au sport en Colombie-Britannique

Ontario - A Framework for Reopening our Province

Le cadre de l'Australian Institute of Sport (AIS) pour relancer le sport dans un environnement COVID-19 - Résumé

BCRPA – Les lignes directrices du secteur des parcs et loisirs pour la reprise des activités

USFSA - Retour aux programmes

Suisse Rugby - Concept de protection lors du déconfinement et la reprise des activités sportives

Calculateur de distance physique

Lignes directrices sur les mesures spécifiques au canoë-kayak une fois que les activités sont autorisées par les autorités de santé publique