



# PLAN DE RELANCE DES ACTIVITÉS

## PATINAGE ARTISTIQUE PATINAGE SYNCHRONISÉ

MODIFIÉ LE 24 SEPTEMBRE 2020

.....  
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,  
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170  
patinage@patinage.qc.ca

**WWW.PATINAGE.QC.CA**

## Table des matières

1) MISE EN CONTEXTE .....	2
2) PHASES DE REPRISE .....	3
Phase 1 – Préparation et formation .....	4
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé.....	4
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint .....	5
Phase 4 – Événements.....	5
Phase 5 – Retour à l’entraînement régulier.....	5
3) RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	6
4) Accès au site de pratique .....	7
5) Accueil de la clientèle .....	7
5,1) Affichage.....	7
5,2) Gestion des départs et des arrivées .....	7
5,3) Arrivée à l’aréna .....	7
5,4) Utilisation des vestiaires.....	8
5,5) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des patineurs.....	8
6) Déroulement de l’activité .....	8
Phase 1 – Préparation et formation .....	8
Phase 1,1 – Entraînement en ligne.....	8
Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l’extérieur .....	9
Phase 2 – Entraînement individuel supervisé.....	10
Phase 3 – Entraînement en groupe restreint .....	12
Phase 3,1 – Couple et Danse .....	12
Phase 3,2 – Patinage synchronisé .....	13
Phase 3,3 – STAR de groupe .....	18
Phase 3,4 – Patinage Plus.....	20
Phase 3,5 – Patinage Intensif Plus .....	24
Phase 4 – Événements.....	25
Phase 4,1 – Journées d’évaluation .....	25
Phase 4,2 – Monitoring et Simulation .....	26
Phase 4,3 – Séminaire .....	27
Phase 4,4 – Compétitions provinciales.....	27
Phase 4,5 – Compétitions régionales .....	27
Phase 4,6 – Spectacles.....	28
7) En cas de symptômes.....	28
8) Matériel, équipements et accessoires .....	28
8,1) Harnais.....	28
8,2) Système de son.....	29
8,3) Outils pédagogiques et matériel d’entraînement .....	29
9) Protection des intervenants.....	29
9,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d’entraînement.....	29
9,2) Distanciation physique .....	29
9,3) Lavage des mains.....	29
9,4) L’étiquette respiratoire .....	29
9,5) Mesures d’hygiène .....	30
9,6) Couvre-visage et protection oculaire .....	30
10) Plan de communication et diffusion .....	31
11) Ressources disponibles .....	31
12) entrée en vigueur .....	31

## 1) MISE EN CONTEXTE

Au cours des derniers mois, Patinage Québec a établi son plan de relance du patinage en mettant au cœur de ses décisions la santé et la sécurité de ses membres. Quatre facteurs ont été ciblés afin de permettre un retour sécuritaire à l'entraînement qui se déroulera en plusieurs étapes :

- Autorisation de la santé publique du Québec;
- Levée de la suspension des activités par Patinage Canada;
- Établissement des directives de Patinage Québec;
- Réouverture des arénas.

Patinage Canada a levé la suspension des activités sur glace le 11 mai 2020 avec la réserve suivante : les sections, les clubs et les écoles de patinage de Patinage Canada ne peuvent reprendre leurs activités que si la province dans laquelle ils se trouvent le permet. Ceci signifie que tous les membres et les adhérents doivent observer les précautions énoncées par leurs sections, leurs gouvernements provinciaux, leurs administrations municipales et les exploitants de leurs sites locaux.

En ce qui a trait à la réouverture des arénas, le propriétaire de l'infrastructure aura la responsabilité de déterminer le meilleur moment et les moyens afin de respecter les directives de la Santé publique. L'Association québécoise des arénas et des installations récréatives et sportives a publié [ses recommandations concernant la réouverture des arénas](#) le 26 mai 2020. Les quatre fédérations des sports de glace (Fédération de patinage de vitesse du Québec, Hockey Québec, Patinage Québec et Ringuette Québec) collaborent afin d'établir les mesures communes pouvant être déployées.

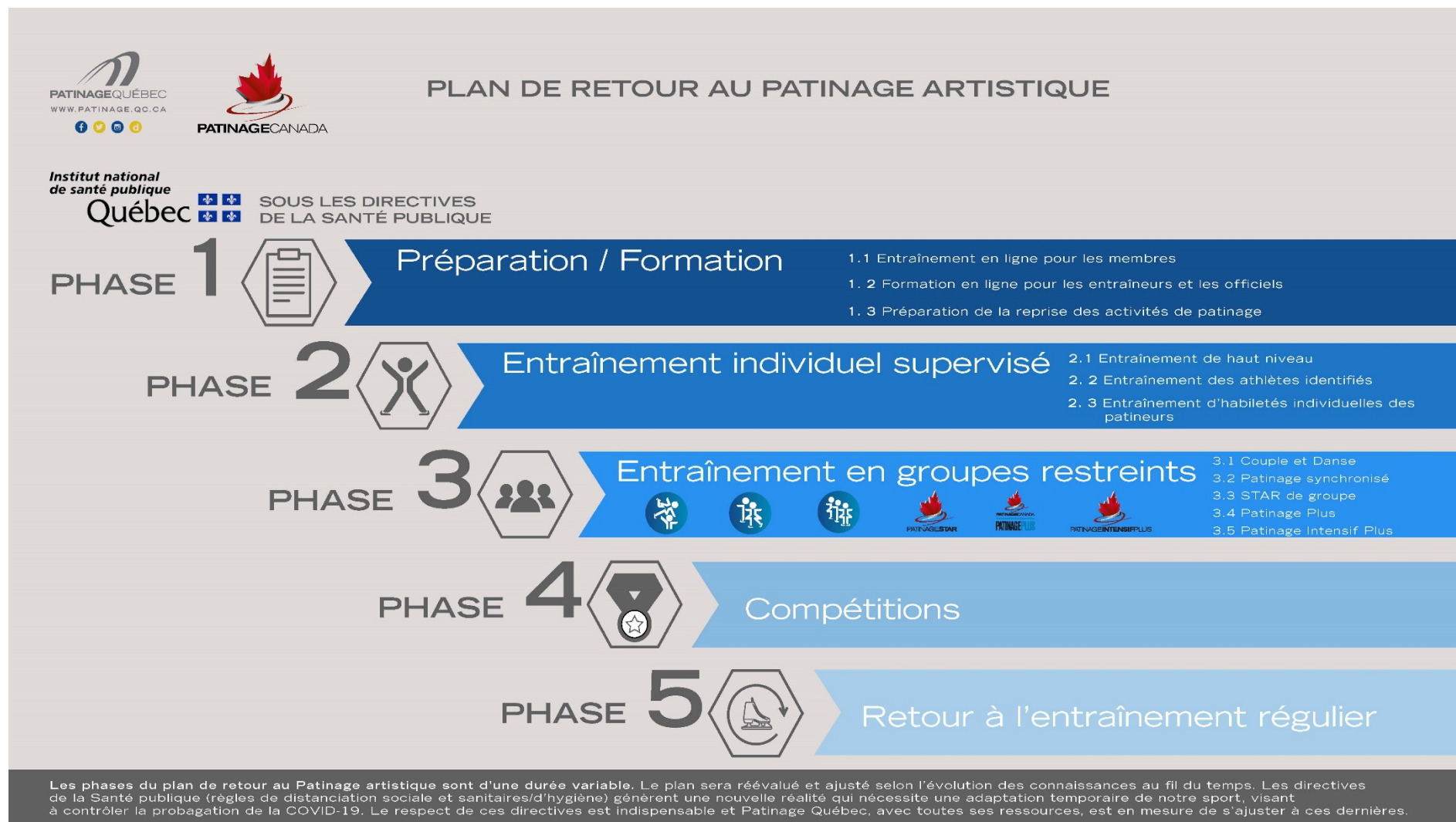
La Santé publique a donné l'autorisation pour la reprise de toutes les activités sportives intérieures à compter du 22 juin partout au Québec.

La première phase de reprise de l'entraînement sur glace (phase 2,1) visait l'entraînement pour les athlètes de haut niveau afin de développer les habiletés des patineurs. Le projet, présenté le 15 mai et réalisé en collaboration avec les entraîneurs ayant des athlètes Excellence, a permis une reprise des entraînements des patineurs internationaux le 15 juin dernier dans les disciplines du simple, du couple et de la danse ainsi que l'entraînement d'habiletés individuelles en patinage synchronisé pour les deux équipes Senior membres de l'équipe nationale. Ce projet pilote a été fort utile pour établir pour les prochaines phases de reprise du patinage.

Quatre sous-comités de travail ont été formés afin d'établir le déroulement de la pratique sportive et les adaptations nécessaires selon l'évolution de la situation : Compétitions, Patinage synchronisé, Programmes de patinage et Sport-Études. Leur collaboration au cours des derniers mois a permis l'élaboration de ce plan de la pratique du patinage dans un contexte où la santé et la sécurité de tous les membres est la priorité.

À la mi-septembre, le gouvernement du Québec a établi un Le système d'alertes régionales et d'intervention graduelle précise pour chacune des régions sociosanitaires du Québec, les mesures additionnelles à déployer, au besoin, pour assurer la sécurité de tous. Pour connaître le niveau d'alerte dans votre région, consultez la [Carte des paliers d'alerte par région](#). S'il devient nécessaire d'intervenir davantage pour ralentir la transmission du virus, les mesures mises en place dépendront du palier d'alerte atteint. Quatre paliers possibles d'alerte et d'intervention sont ainsi prévus : mode vigilance, pré-alerte, alerte et alerte maximale.

## 2) PHASES DE REPRISE



Les phases ont été établies selon l'information disponible sur l'évolution de la pandémie du COVID-19 et pourraient être modifiées selon l'évolution de la situation.

### Phase 1 – Préparation et formation

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
1,1 - Entraînement en ligne pour les adhérents	Depuis avril	Virtuellement	Tous les membres en règle	<a href="#">Voir section 6</a>
1,2 - Formation en ligne pour les entraîneurs et les officiels	Depuis mai	Virtuellement	Tous les membres en règle	Selon les informations fournies par Patinage Québec et les autres partenaires
1,3 - Préparation de la reprise des activités de patinage	Dès maintenant	Avec les arénas de votre municipalité / ville	Gestionnaires des clubs et des écoles	Remplir formulaire fourni par Patinage Québec Français   Anglais
1,4 Entraînement extérieur pour les adhérents	Depuis 8 juin 2020	Extérieur	Tous les membres en règle	<a href="#">Voir section 6</a>

### Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
2,1 - Entraînement de haut niveau	Depuis le 15 juin 2020	Centre national de Patinage Québec (Sportplexe Pierrefonds)	Athlètes internationaux et athlètes identifiés Excellence et Élite	Mesures sanitaires supplémentaires à déployer et modification des ratios*  <a href="#">Voir section 6</a>
2,2 - Entraînement des athlètes identifiés	Depuis le 22 juin 2020	Certains arénas au Québec	<a href="#">Athlètes Apprenti, Espoir, Relève, Élite</a> patineurs des équipes de patinage synchronisé membres de l'Équipe du Québec 2020	
2,3 - Entraînement d'habiletés individuelles des patineurs	Depuis le 22 juin 2020 (selon les disponibilités)	Dans tous les arénas du Québec	Toutes les disciplines en cours privé ou semi-privé**	

\*Le nombre peut être diminué [selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec](#).

\*\* Les leçons privées sont des leçons organisées de façon individuelle entre l'entraîneur et un patineur. Les leçons semi-privées sont des leçons organisées entre deux patineurs et l'entraîneur.

### Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
3,1 - Couple et Danse	Depuis le 6 juillet 2020	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	<a href="#">Voir section 6</a>
3,2 - Patinage synchronisé	Depuis le 20 juillet 2020			<a href="#">Voir section 6</a>
3,3 - STAR de groupe*	Dès le 31 août			<a href="#">Voir section 6</a>
3,4 - Patinage Plus	Dès le 31 août			<a href="#">Voir section 6</a>
3,5 - Patinage Intensif Plus	Dès le 31 août			<a href="#">Voir section 6</a>

*\*Les leçons de groupe permettent à un entraîneur d'enseigner à 3 patineurs ou plus en même temps. Le nombre recommandé de patineurs, dans une leçon de groupe, variera selon la nature de la leçon (leçons techniques : 3-6 patineurs, leçons générales : 3-10 patineurs). Les leçons de groupe peuvent être organisées par le club ou l'école de patinage. Les cours peuvent également décrire un format de leçon de groupe incluant de 10 à 20 patineurs.*

### Phase 4 – Événements

Secteur	Quand	Où	Pour qui	Déroulement
4,1 - Journées d'évaluation	Dès le 31 août	Dans tous les arénas du Québec	Tous les membres	<a href="#">Voir section 6</a>
4,2 – Monitoring et Simulation	Dès le 31 août			<a href="#">Voir section 6</a>
4,3 - Séminaire	Dès le 31 août			<a href="#">Voir section 6</a>
4,4 – Compétitions provinciales*	À compter des Championnats A de section			<a href="#">Voir section 6</a>
4,5 – Compétitions régionales	Dès janvier 2021			<a href="#">Voir section 6</a>
4,6 – Spectacles	À déterminer			<a href="#">Voir section 6</a>

*\*Les Championnats québécois d'été 2020, Souvenir Georges-Éthier 2020 et les Championnats de Sous-Section 2021 ont été annulés et une vigie est en cours pour toutes les compétitions provinciales et nationales prévues lors de la saison 2020-2021.*

### Phase 5 – Retour à l'entraînement régulier

Cette phase correspond au retour à l'entraînement selon les modalités habituelles.

### 3) RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Responsable	Tâche	Quand	Fréquence
Conseil d'administration	Déléguer un responsable pour la rencontre avec le gestionnaire d'aréna afin de planifier la reprise.	Avant la reprise	1 fois
Conseil d'administration	Déterminer un responsable par séance d'entraînement pour accueillir les participants et prendre les présences.	Avant la reprise	Chaque séance d'entraînement
Conseil d'administration	Établir la programmation, l'horaire des séances selon les inscriptions et les ratios de patineurs en vigueur	Avant la reprise	Chaque changement de directives
Conseil d'administration	Rencontre d'information avec les participants pour donner les mesures sanitaires	Avant la reprise	1 fois
Conseil d'administration	S'assurer que les mesures sanitaires sont affichées dans l'aréna et que les espaces pour mettre les patins sont délimités	Avant la reprise	Avant chaque séance
Conseil d'administration	Vérifier que tous les participants sont des adhérents ou des membres en règle et qu'ils ont rempli le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risque.	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Conseil d'administration	Compiler les formulaires de Déclaration de reconnaissance de risque et la liste des présences.	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent* ou tuteur	Remplir le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risques	Avant la reprise	1 fois
Entraîneur, adhérent ou tuteur	<a href="#">Remplir la déclaration de santé</a>	Avant la reprise	Lors de l'ajout de participants
Entraîneur, adhérent ou tuteur	<a href="#">Auto-évaluation des symptômes de la COVID-19</a>	Lors de l'apparition de symptômes	

\* Un adhérent est une personne qui participe à une activité sanctionnée de Patinage Québec ou Patinage Canada et qui est inscrite auprès de Patinage Canada (ex : patineurs, bénévoles, officiels).

Un [aide mémoire](#) est disponible sur le site Internet de Patinage Québec afin de guider les administrateurs dans la planification de la reprise des activités.

Plusieurs présentations ont été faites au cours des mois de juin, juillet et août pour donner des informations sur le déroulement des séances de pratique sportive.

Les administrateurs des clubs et des écoles de patinage en collaboration avec les entraîneurs devront établir la programmation afin de refléter les besoins et la réalité des clubs et des écoles. Le travail d'équipe est la clé du succès en ce début de saison.

#### 4) ACCÈS AU SITE DE PRATIQUE

Les membres du conseil d'administration des clubs et des écoles de patinage doivent déléguer une personne responsable qui communiquera avec le gestionnaire de l'aréna pour planifier la reprise de la pratique sportive. Afin de guider nos bénévoles, un questionnaire a été développé sur les points qui doivent être abordés avec le gestionnaire de l'aréna avant la réouverture de l'aréna. Le questionnaire est disponible sur le [site Internet de Patinage Québec](#).

Il est également nécessaire de revoir le plan d'urgence et de l'adapter pour répondre aux mesures sanitaires. [Le modèle de plan d'urgence](#) est disponible sur notre site Internet et doit être discuté avec le gestionnaire de l'infrastructure.

Les membres du conseil d'administration des clubs et des écoles de patinage doivent également établir l'horaire d'entraînement afin de respecter les ratios en vigueur ainsi que de s'assurer de l'admissibilité des patineurs et des entraîneurs en validant les informations suivantes :

- Adhérent en règle auprès de Patinage Canada pour la saison en cours;
- Formulaire de Déclaration de reconnaissance de risque signé et remis au club ou à l'école (disponible sur le [site Internet de Patinage Québec](#));
- Diriger les adhérents à l'[outil d'auto-évaluation des symptômes de la COVID-19](#);
- Informer les adhérents de la démarche à suivre s'ils sont absents.

#### 5) ACCUEIL DE LA CLIENTÈLE

##### 5,1) Affichage

Des affiches du protocole de fonctionnement et des mesures de prévention à respecter seront installées bien à la vue à des endroits stratégiques. De plus, il y aura :

- Signalisation pour la direction (flèches de circulation) à l'extérieur et à l'intérieur de l'aréna ainsi qu'aux entrées et aux sorties;
- Identification des espaces à respecter sur les bancs des joueurs.

##### 5,2) Gestion des départs et des arrivées

Afin d'éviter que les patineurs ayant terminé leur entraînement ne croisent ceux qui arriveront, des portes différentes doivent être prévues ou l'horaire doit inclure un délai à cet effet. Le plan de circulation dans les aires de déplacement est adapté pour cette situation. Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à l'entrée de chacune des glaces à leur arrivée et à leur départ.

##### 5,3) Arrivée à l'aréna

Les participants arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement et pourront chausser leurs patins à l'endroit désigné. Les entraîneurs doivent se diriger vers l'espace individuel qui leur est désigné pour enseigner. Ils doivent signaler leur présence pour le registre selon la procédure établie par le club ou l'école de patinage.

Chaque participant arrivera avec son sac pour ses effets personnels (clés, portefeuilles, chandail, mouchoirs, souliers, bouteille d'eau, etc.) et le déposera à l'endroit désigné. Ils pourront y accéder à tour de rôle ou en respectant la distanciation de 2 m. Ils.



#### 5,4) Utilisation des vestiaires

Les athlètes et les entraîneurs devront suivre les directives établies par les infrastructures sportives quant à l'utilisation des vestiaires.

#### 5,5) Liste de présence des bénévoles, des entraîneurs et des patineurs

Un registre doit être tenu afin de connaître la présence de chaque individu pour toutes les séances. En ce qui a trait à la déclaration de santé, elle doit être signée avant la première séance de la saison. Ensuite, le participant doit faire l'[auto-évaluation des symptômes de la COVID-19](#) et a l'obligation d'informer le club ou l'école d'un changement à sa situation.

### 6) DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

#### Phase 1 – Préparation et formation

##### Phase 1,1 – Entraînement en ligne

Patinage Canada a travaillé en étroite collaboration avec son assureur, dans le but de fournir à notre communauté une mise à jour, sur les exigences en matière de formation en ligne ou virtuelle, durant la pandémie de COVID-19. La formation virtuelle ou en ligne sera couverte par l'assurance jusqu'au 31 août 2021, conformément aux modalités suivantes.

La formation virtuelle ou en ligne sur l'entraînement de la flexibilité et de la force, ainsi que le conditionnement physique, est SEULEMENT autorisée en vertu des restrictions suivantes :

- Toute formation doit être donnée par un entraîneur certifié et inscrit à Patinage Canada;
- Toutes les personnes participantes doivent être inscrites à Patinage Canada pour la période d'adhésion 2020-2021, et l'entraîneur doit enregistrer ou consigner leurs noms;
- Les outils de diffusion accessibles au public, dont Facebook Live, YouTube, etc. et les vidéos préenregistrées ne sont pas des méthodes acceptables pour donner une formation virtuelle ou en ligne;
- Les outils de prestation permis doivent inclure l'utilisation de programmes de vidéoconférences contrôlés et à écrans multiples, tels que Skype, Microsoft Teams ou Zoom (ZOOMUS);
- Toute blessure doit être signalée à Patinage Canada, dans les 30 jours suivant l'incident, à l'aide du [rapport d'incident en ligne de Patinage Canada](#);
- Les instructeurs doivent prendre note des renseignements suivants avant la leçon:
  1. la date et l'heure du cours;
  2. le nom de l'instructeur et son lieu éloigné, compte tenu du fait que les installations sont fermées;
  3. le contenu de la leçon (activités qui se dérouleront);
  4. le nombre de participants (s'assurer que tous les participants sont membres de PATINAGE CANADA avant le début de la séance);
- La leçon est limitée au nombre de participants qui peuvent être vus sur un seul écran et pas plus de quatre (4) participants à un seul endroit, conformément aux lignes directrices provinciales sur la distanciation physique.
- L'entraîneur, le club ou l'école de patinage doit garder cette information au dossier pendant sept ans. Patinage Canada peut demander une copie de la liste à tout moment durant ces sept années.

- La règle de deux doit aussi s'appliquer à la formation virtuelle ou en ligne. Un autre adulte ou entraîneur, au moins, doit être présent (virtuellement) pendant la formation ou la leçon en ligne.
- Le but de la règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et les communications se font dans un environnement ouvert et observable et sont justifiables. Elle vise à protéger les participants (particulièrement les mineurs) et les entraîneurs dans les situations de vulnérabilité potentielle, en imposant la présence de plus d'un adulte.
- Pour aider à éliminer toute perception de sollicitation de patineurs, on recommande que les clubs et les entraîneurs qui offrent des leçons en ligne ou virtuelles obtiennent les autorisations nécessaires (parent du patineur, entraîneur principal du patineur, etc.), au moyen de dispenses signées ou de déclarations affichées sur la plate-forme sélectionnée.

#### Phase 1,4 – Entraînement supervisé à l'extérieur

Patinage Canada et Patinage Québec ont travaillé en étroite collaboration avec leur assureur, dans le but de fournir à notre communauté une mise à jour, suite à l'annonce de la reprise des activités sportives supervisées à l'extérieur à compter du 8 juin 2020. L'entraînement sera couvert par l'assurance, conformément aux modalités suivantes.

- Les entraînements doivent avoir lieu en plein air, n'importe où, c'est-à-dire en respectant les lignes directrices établies par la province ou les municipalités et en respectant toujours la règle des deux, dans un espace ouvert facilement visible. Les espaces isolés doivent être évités.
- Les participants, athlètes et entraîneurs doivent être membres en règle de Patinage Canada.
- Les activités proposées doivent être directement liées au conditionnement sur glace des athlètes.
- Dans les **lieux publics**, le nombre maximal de participants est déterminé par les différents gestionnaires de site de pratique selon la capacité d'accueil du site.
- Les groupes de 10 personnes maximum sont autorisés, si l'entraînement a lieu dans une **résidence privée** pour les paliers vert et jaune. Pour le palier orange, le groupe doit être de 6 personnes. Ce nombre pourrait être diminué selon [le système d'alerte régionale](#).
- Les participants doivent respecter la règle de distanciation de 2 mètres.
- Le port du masque est recommandé, mais pas obligatoire à l'extérieur.
- Le lavage des mains avant et après l'entraînement est obligatoire.
- Les participants doivent signer le formulaire de Déclaration de reconnaissance de risque avant d'entreprendre les activités.

Vous devez conserver une liste des noms des patineurs qui participent à ces entraînements en cas d'incident / blessure.

## Phase 2 – Entraînement individuel supervisé

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s’y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d’entraînement. L’application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d’entraînement. Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées.

### PALIER VERT ET JAUNE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>STAR 1-4</b> <b>Sans Limites, Relève</b> <b>Cours privés ou semi-privés</b> <b>Toutes disciplines</b>	Maximum de 16 patineurs	Maximum de 8 entraîneurs	Maximum de 20 personnes sur la glace, dont un maximum de 4 entraîneurs. Le maximum de patineurs ne peut pas dépasser 16 patineurs.	Aucun	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 50 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.
<b>STAR 5 ET PLUS</b> <b>Compétiteurs, Sport-Études, Programme de concentration</b> <b>Cours privés ou semi-privés</b> <b>Toutes disciplines</b>	Maximum de 14 patineurs* <i>*Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec</i>	Maximum de 8 entraîneurs	Maximum de 16 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs maximum. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 14.	Aucun	
<b>STAR 1 À OR</b> <b>Cours privés ou semi-privés</b> <b>Toutes disciplines</b> <i>Cette option est pour les clubs qui offre des sessions ouvertes pour plusieurs niveaux</i>	Maximum de 14 patineurs	Maximum de 8 entraîneurs	Un maximum de 16 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs maximum. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 14.	Aucun	

**PALIER ORANGE**

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>STAR 1-4</b> Sans Limites, Relève Cours privés ou semi-privés Toutes disciplines	Maximum de 16 patineurs	Maximum de 8 entraîneurs	Maximum de 20 personnes sur la glace, dont 4 entraîneurs maximum. Le maximum de patineurs ne peut pas dépasser 16 patineurs.	Aucun	Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 25 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l'aréna ainsi que le club/école.
<b>STAR 5 ET PLUS</b> Compétiteurs, Sport-Études, Programme de concentration Cours privés ou semi-privés Toutes disciplines	Maximum de 14 patineurs* <i>*Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec</i>	Maximum de 8 entraîneurs	Maximum de 16 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs maximum. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 14.	Aucun	
<b>STAR 1 À OR</b> Cours privés ou semi-privés Toutes disciplines Cette option est pour les clubs qui offrent des sessions ouvertes pour plusieurs niveaux	Maximum de 14 patineurs	Maximum de 8 entraîneurs	Un maximum de 16 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs maximum. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 14.	Aucun	

\*\*\* Le nombre de personnes à proximité de la glace doit être au maximum de 25 en incluant les patineurs, les entraîneurs et les bénévoles.

Son déroulement se fera comme suit :

Exercices hors glace: Échauffement

- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

### Fonctionnement pendant la pratique

- Les sous-groupes d'entraînement demeureront les mêmes ;
- Les entraînements pour les patineurs qui ne demeurent pas à la même adresse pourront se faire côte à côte ou en miroir, en respectant une distanciation de 2 m;
- Pour les patineurs qui demeurent à la même adresse, la distanciation ne s'applique pas;
- Les patineurs se tiendront à 2 m de la bande, en tout temps, lorsqu'ils recevront les recommandations de leur entraîneur.

### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement.

### Entraînement hors glace intérieur

- Il est permis de faire l'entraînement dans une salle à l'intérieur;
- Les activités proposées doivent être directement liées au conditionnement sur glace des athlètes;
- Les participants **doivent respecter la règle de distanciation de 2 mètres en tout temps**;
- Les sous-groupes doivent être les mêmes que sur la glace;
- Les athlètes et les entraîneurs doivent être membres en règle de Patinage Canada;
- Les intervenants externes doivent posséder une police d'assurance responsabilité civile ainsi qu'une vérification des antécédents judiciaires.

## Phase 3 – Entraînement en groupe restreint

Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées pour toutes les activités de la phase 3.

### Phase 3,1 – Couple et Danse

Le déroulement de cette phase doit respecter les modalités présentées dans la phase 2. L'autorisation de reprise d'entraînement en couple et en danse vise les patineurs du volet compétitif en couple et en danse qui pourront débiter la pratique d'éléments sans distanciation physique même s'ils ne demeurent pas à la même adresse.

Les patineurs en couple et en danse peuvent pratiquer **avec leur partenaire avec lequel il compétitionne**, les éléments ne permettant pas la distanciation physique (ex. levées, sauts lancés, pirouettes combinées en couple, jeux de pieds main dans la main, spirale de la mort, etc.). La pratique autorisée chaque jour doit être inférieure à une durée de 15 minutes.

Il est toujours interdit pour un partenaire de danse d'accompagner des patineurs pour l'essai de tests du programme STAR de Patinage Canada.

### Phase 3,2 – Patinage synchronisé

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s’y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d’entraînement. L’application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d’entraînement. L’entraînement de tous les participants de l’équipe simultanément plutôt qu’en groupes séparés permet des apprentissages égaux pour tous les participants, favorise l’acquisition des habiletés, collabore à la cohésion de l’équipe et à l’entraide entre les participants et contribue à permettre à nos équipes de demeurer compétitives. Les équipes de patinage synchronisé peuvent entraîner les habiletés individuelles sans contact en respectant la distanciation physique à tous les membres de l’équipe en même temps.

### PALIER VERT ET JAUNE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>PATINAGE SYNCHRONISÉ</b>	Maximum de 24 patineurs	Maximum de 2 entraîneurs	Selon le nombre de patineurs, un maximum de 24 personnes sur la glace	Maximum de 2 AP’S pour les catégories Débutant et Élémentaire	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 50 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.
Toutes les catégories					
Cours de groupe					

### PALIER ORANGE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>PATINAGE SYNCHRONISÉ</b>	Maximum de 22 patineurs	Maximum de 2 entraîneurs	Selon le nombre de patineurs, un maximum de 24 personnes sur la glace	Maximum de 2 AP’S pour les catégories Débutant et Élémentaire	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 25 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.
Toutes les catégories					
Cours de groupe				Le nombre maximal de patineurs est alors fixé à 20.	

\*\*\* Le nombre de personnes à proximité de la glace doit être au maximum de 25 en incluant les patineurs, les entraîneurs et les bénévoles.

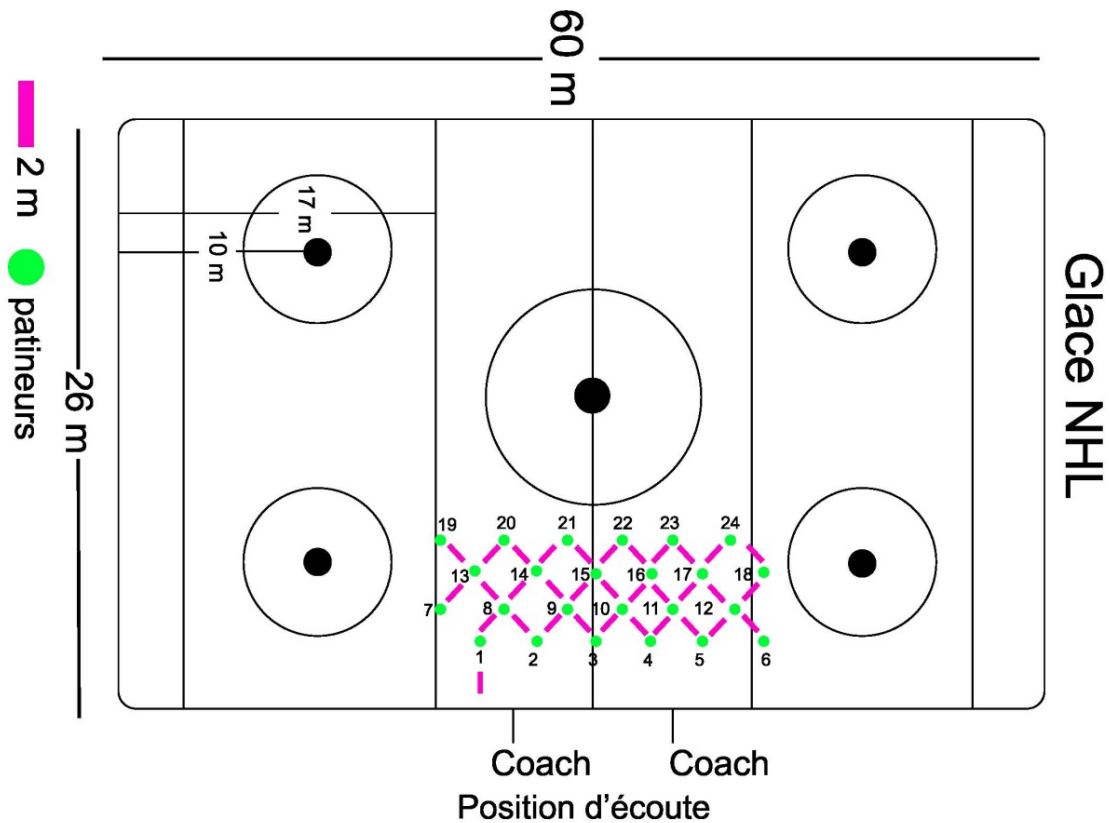
Son déroulement se fera comme suit :

**Exercices hors glace: Échauffement**

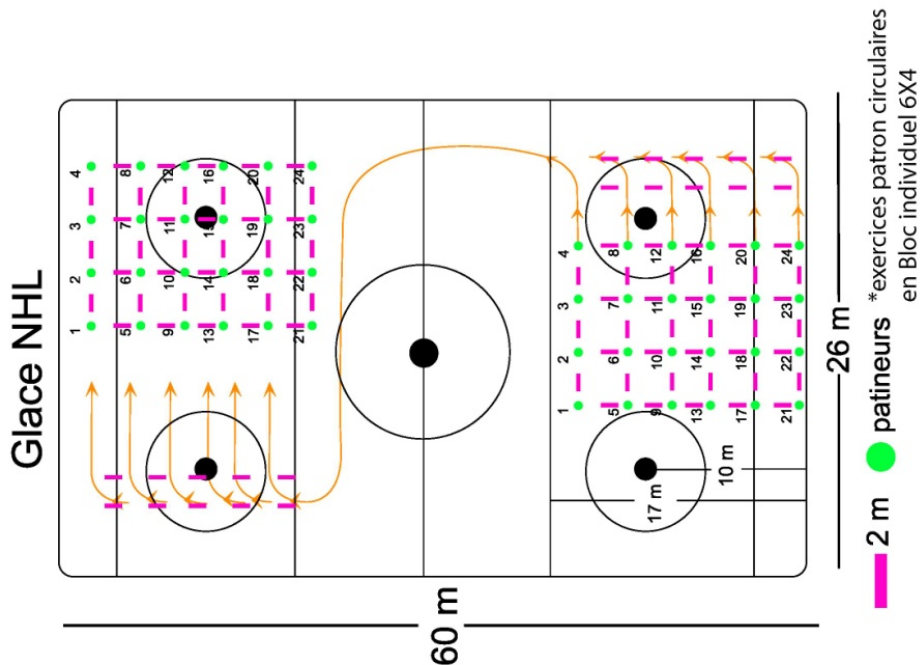
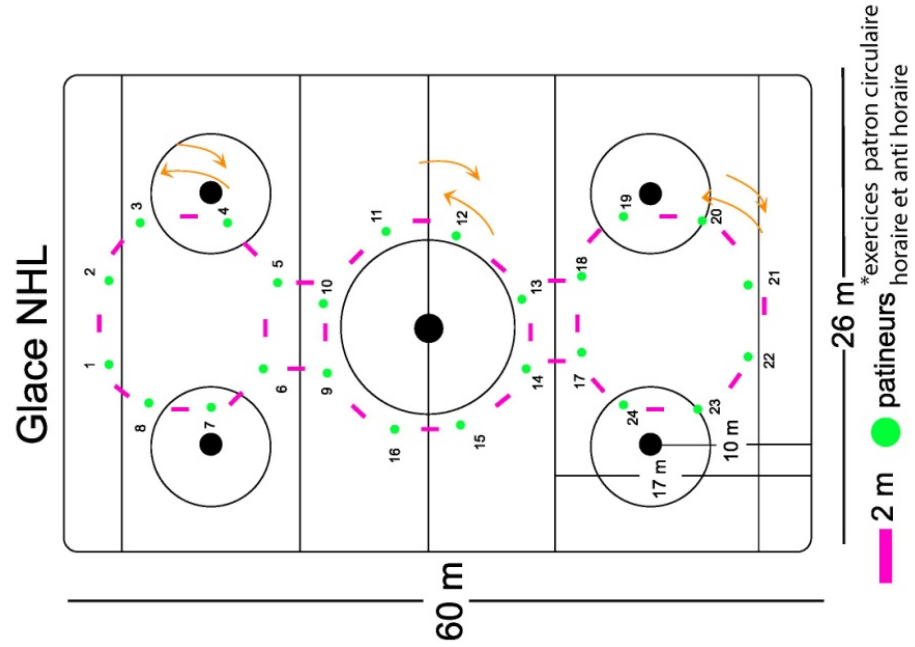
- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

**Fonctionnement pendant la pratique**

- Instructions de l'entraîneur : chaque athlète a un endroit attribué sur la glace pour recevoir les instructions de l'entraîneur. Le positionnement de chaque athlète sera préalablement indiqué sur un plan écrit ou marqué d'un X sur la glace. L'entraîneur demeure au banc des joueurs et l'utilisation d'un micro (manipulé seulement par l'entraîneur) pourrait permettre de donner les consignes sans s'approcher des participants.



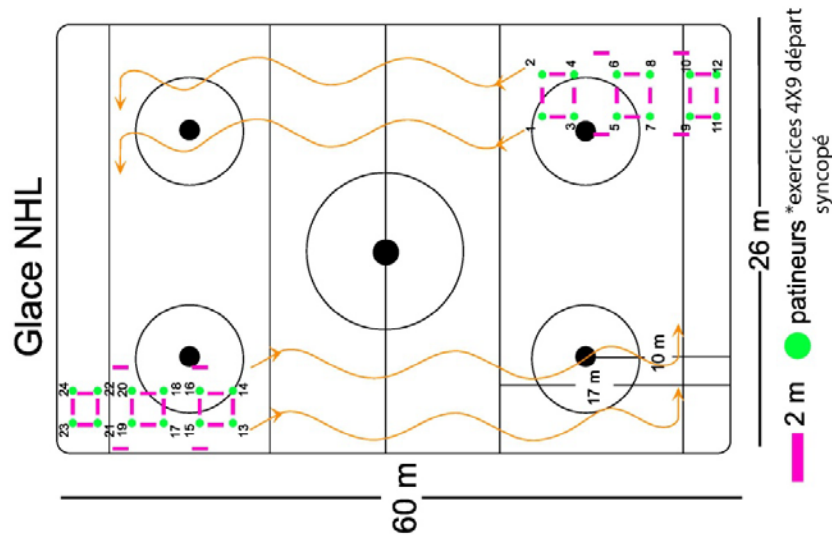
- Enchaînements : séparer le groupe en 2 groupes de 12 pour faire des enchaînements d'exercices plus longs. Chaque groupe exécute l'exercice à 2 m pendant que l'autre groupe attend à 2 m. Il est possible d'utiliser un objet rigide (préférentiellement en plastique pour éviter les blessures) permettant de garder la distanciation.
- Éléments : certains éléments de patinage synchronisé s'exécutent sans contact physique entre les athlètes. Ils peuvent être agrandis et couvrir une plus grande surface pour respecter le 2 m de distanciation.



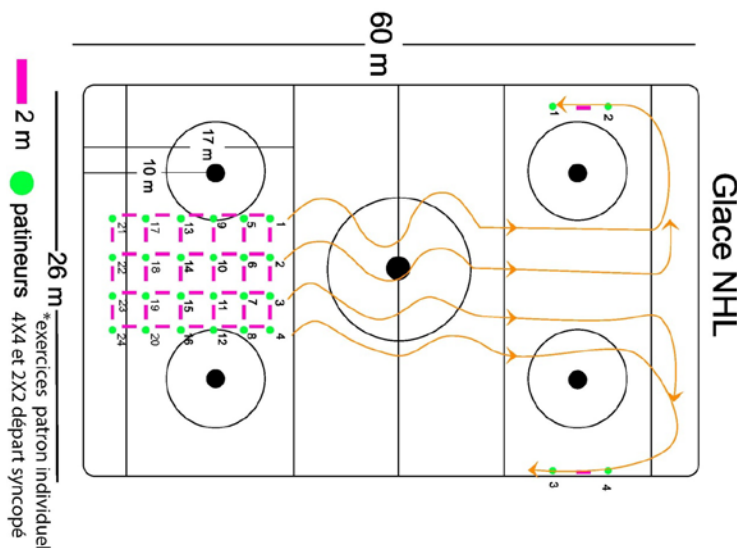


Exercices

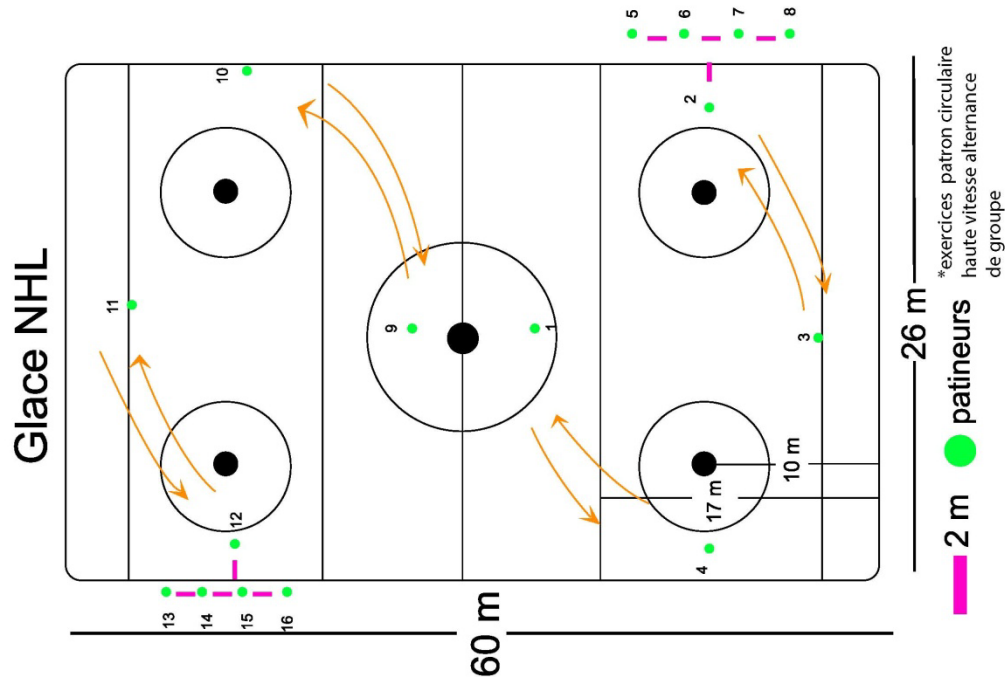
- Exercice 1 : en colonnes : 2 groupes de 12 chacun, chacun des groupes débutant à chaque extrémité de la glace. Il y a donc 12 personnes de chaque côté qui se tiennent à 2 mètres de distance sur la ligne des buts. Chaque patineur exécute l'exercice en longeant la longue bande de chaque côté et le patineur suivant commence son exercice lorsque le premier a couvert environ 3m. Arrivés à l'autre extrémité, les patineurs reviennent à contre sens avec le même ou un autre exercice.



- Exercice 2 : en lignes : 6 lignes de 4 patineurs dans le sens de la largeur de la glace. Il y a 20 mètres entre la ligne de but et la ligne bleue soit 4 m pour chaque ligne. La première ligne commence à la ligne bleue, la dernière à la ligne des buts. Chaque ligne exécute l'exercice séparément et revient le long de la longue bande en respectant le 2 m.



Exercice 3 : pour les exercices de vitesse qui nécessitent plus d'espace, séparer le groupe en 6 sous-groupes de 4. Chaque groupe commence au fond de la glace pendant que les autres attendent à côté de la longue bande à des distances de 2 m entre chaque participant. L'observation est aussi une méthode d'enseignement efficace. Alternier les groupes.



### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement.

Ce retour à la pratique du patinage synchronisé a été possible grâce à la contribution et à la collaboration des entraîneurs des équipes Senior: Marilyn Langlois (Les Suprêmes) et Marie-France Sirois (NOVA) ainsi qu'Angela Malorni (Les Suprêmes).

### Phase 3,3 – STAR de groupe

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s’y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d’entraînement. L’application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d’entraînement. Le STAR de groupe est un programme organisé par un club ou école de patinage pour un groupe de personnes et dirigé par un groupe d’entraîneur. Ce programme est autorisé à compter du 31 août 2020. Les groupes doivent demeurer les mêmes.

## PALIERS VERT ET JAUNE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>ADULTES STAR de groupe</b>  Toutes disciplines  <b>Cours de groupe seulement</b>	Maximum de 20 patineurs*  <i>*Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec</i>	Maximum de 8 entraîneurs  La présence d’entraîneurs augmente le risque en raison du nombre de bulles dont ils font partie.	Maximum de 22 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 20.	Aucun	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 50 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.
<b>COURS DE GROUPES STRUCTURÉS ET ORGANISÉS PAR LE CLUB OU L’ÉCOLE</b>	Maximum 20 patineurs STAR 1 à 4	Maximum de 4 entraîneurs sur la session STAR 1 à 4	Maximum de 24 personnes sur la glace STAR 1 à 4	Maximum de 4 AP STAR 1 à 4	
Toutes disciplines  <b>Cours de groupe seulement</b>	Maximum de 16 patineurs STAR 5 et plus	Maximum de 2 entraîneurs sur la glace de STAR 5 et plus	Maximum de 20 personnes sur la glace STAR 5 et plus	Maximum de 2 AP sur la glace de STAR 5 et plus	

**PALIER ORANGE**

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>ADULTES STAR de groupe</b> Toutes disciplines Cours de groupe seulement	Maximum de 20 patineurs* *Le nombre peut être diminué selon les normes de sécurité en vigueur à Patinage Québec	Maximum de 5 entraîneurs La présence d'entraîneurs augmente le risque en raison du nombre de bulles dont ils font partie.	Maximum de 22 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs. Le nombre de patineurs ne peut pas dépasser 20.	Aucun	Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 25 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l'aréna ainsi que le club/école.
<b>COURS DE GROUPES STRUCTURÉS ET ORGANISÉS PAR LE CLUB OU L'ÉCOLE</b> Toutes disciplines Cours de groupe seulement	Maximum de 20 patineurs STAR 1 à 4 Maximum de 16 patineurs STAR 5 et plus	Maximum de 4 entraîneurs sur la session STAR 1 à 4 Maximum de 2 entraîneurs sur la glace de STAR 5 et plus	Maximum de 24 personnes sur la glace STAR 1 à 4 Maximum de 20 personnes sur la glace STAR 5 et plus	Maximum de 1 AP STAR 1 à 4 Il est possible de remplacer 3 entraîneurs par des AP Maximum de 2 AP sur la glace de STAR 5 et plus	

\*\*\* Le nombre de personnes à proximité de la glace doit être au maximum de 25 en incluant les patineurs, les entraîneurs et les bénévoles.

Son déroulement se fera comme suit :

#### Exercices hors glace: Échauffement

- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

#### Fonctionnement pendant la pratique

- Sur la patinoire, pour le STAR 1-4, les patineurs devraient être séparés en groupes. Les AP'S doivent toujours être avec un entraîneur.
- Les entraîneurs pourraient choisir d'autres structures pour favoriser l'enseignement de certaines notions, mais tout en respectant la distanciation de 2 mètres.
- Aucun cours privé n'est autorisé sur une glace de STAR de groupe.
- Pour l'organisation des cours de groupe STAR, vous devez suivre les directives énoncées dans [la trousse de ressources STAR](#) pour l'organisation des séances et respecter les ratios en vigueur.

### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- S'il est permis de faire l'échauffement à l'intérieur, les modalités des entraînements intérieurs doivent être respectées.
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement;

### Phase 3,4 – Patinage Plus

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s'y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d'entraînement. L'application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d'entraînement. Le Patinage Plus est un programme organisé par un club ou école de patinage pour un groupe de personnes et dirigé par un groupe d'entraîneur. Les groupes doivent demeurer les mêmes. Le programme Patinage Plus permet d'initier les participants aux techniques de patinage et regroupe la majorité des membres.

À compter du 31 août 2020, il sera possible d'offrir le programme Patinage Plus. Il est suggéré de séparer chaque groupe pour faire une entrée sur 2 ou 4 semaines avec un nombre restreint de jeunes pour permettre à tous de se familiariser avec les adaptations en raison de la pandémie de la COVID-19. Les 3 phases d'apprentissages sont :

1. **Cognitif** : ils doivent apprendre, voir, comprendre.
2. **Acquisition** : 2-4 semaines sont nécessaires pour l'apprentissage du déroulement des séances.
3. **Rétention** : Une fois que le déroulement sera connu de tous, vous pourrez vous concentrer sur l'apprentissage de bonnes techniques de bases de patinage.

Chaque séance de Patinage Plus doit avoir **4 parties** : Échauffements, Temps de leçons, Activité de groupe et Récupération. Le temps peut varier pour l'échauffement, l'activité de groupe et la récupération selon le nombre de minutes de la séance.

La patinoire sera séparée **en trois zones obligatoirement** :

- Les zones **d'Équilibre** et **Maîtrise** seront dans les bouts de glace pour utiliser les cercles et la zone **Agilité** sera dans le milieu.
- L'une des zones devra être assignée comme la Zone de jeu également.
- La **piste de course (Fast Track)**, qui couvre le tour de glace au **complet**, sera utilisée pour **l'échauffement et certains circuits d'enseignement**.

La **zone de Jeu** : elle sera toujours une zone fondamentale, il y sera obligatoire de maintenir l'enseignement des habiletés de la zone choisie. Des défis et des thématiques peuvent y être ajoutés afin de conserver le jeu, mais tout en utilisant que des objets pédagogiques non poreux et lavable. Malgré le jeu, la distanciation est obligatoire.

Les périodes **d'activités de groupes** ainsi que de **récupérations** devront utiliser **la surface glacée en entier**.

**PALIER VERT ET JAUNE**

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
ADULTES Patinage Plus  Cours de groupe seulement	Maximum de 20 patineurs	Maximum de 5 entraîneurs	Maximum de 23 personnes sur la glace pour le programme Patinage Plus afin d'avoir un AP sur la glace	2 AP'S pour le programme Patinage Plus	
<b>GROUPE BOUT DE CHOUX, BÉBÉS, PRÉ-HOCKEY, PRÉ PATINAGE INTENSIF. INITIATION*</b> Sur une glace spécifique (pas dans le groupe PPLUS) Cours de groupe seulement	Maximum de 36 patineurs  Principe de « bulles »  3-4 patineurs 1 AP Covid 1AP	Au choix, ne dépassant pas le maximum de <b>50 personnes sur la glace.</b>	Selon le nombre maximal de 36 patineurs, un maximum de <b>50 personnes</b> sur la glace, incluant 1 Entraîneur	Au choix, ne dépassant pas le maximum de <b>50 personnes</b> sur la glace dont 36 patineurs. Les règles spécifient pour les bulles doivent être suivies. Chaque bulle doit avoir une AP-COVID.	Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 50 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l'aréna ainsi que le club/école.
<b>PATINAGE PLUS ÉTAPE 2 ET PLUS**</b> Cours de groupe seulement	Maximum de 42 patineurs***	Au choix, ne dépassant pas le maximum de <b>50 personnes</b> sur la glace	Selon le nombre maximal de 42 patineurs, un maximum de <b>50 personnes</b> sur la glace, incluant au moins un entraîneur et 1 AP COVID (obligatoire)	Au choix, ne dépassant pas le maximum de <b>50 personnes</b> sur la glace dont 42 patineurs.	

\* Les patineurs qui doivent avoir du soutien et/ou ne savent pas patiner sans tomber régulièrement doivent être séparés de la façon suivante : Bulle : 3-4 enfants + 1 AP COVID + 1 AP. Ces groupes de patineurs (bulle) doivent suivre les normes minimales de Patinage Canada, qui est de recevoir au moins 10 minutes avec un entraîneur. Les bulles doivent couvrir la glace en entier et être séparées en 3 (1/3 de glace pour chaque regroupement de 3 bulles).

\*\* Les patineurs Étape 1 ou PPP réussi, peuvent être ajoutés sur ces glaces seulement si les conditions suivantes sont atteintes: autonomie, patine ou marche seul et se relève seul.

\*\*\*Si vous avez des patineurs Pré Patinage Plus vous devez maintenir le principe de la bulle de 6 personnes décrit dans le document pour cette catégorie de patineurs. Ce nombre de patineurs (1 bulle) ne s'ajoute pas au maximum de 50. Exemple: Si vous avez une bulle de 6 PPP, vous aurez donc un maximum de 49 autres personnes.

L'Assistant de programme COVID, en plus du matériel de protection, doit porter des gants et a les responsabilités suivantes :

- Manipuler et nettoyer les outils pédagogiques, dont les bords de bande utilisés lors des mouvements stationnaires;
- Accompagner les enfants en cas d'incident et les guider vers le bord de la bande;
- Soutenir les entraîneurs pour veiller au bon déroulement de la séance.

**PALIER ORANGE**

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
ADULTES Patinage Plus  Cours de groupe seulement	Maximum de 20 patineurs	Maximum de 5 entraîneurs	Maximum de 23 personnes sur la glace pour le programme Patinage Plus afin d'avoir un AP sur la glace	Il est possible de remplacer 2 entraîneurs par 2 AP'S pour le programme Patinage Plus	
<b>GROUPE BOUT DE CHOUX, BÉBÉS, PRÉ-HOCKEY, PRÉ PATINAGE INTENSIF. INITIATION*</b> Sur une glace spécifique (pas dans le groupe PPLUS) Cours de groupe seulement	Maximum de 18 patineurs  Principe de « bulles »  3-4 patineurs 1 AP Covid 1AP	Au choix, ne dépassant pas le maximum de 25 personnes sur la glace.	Selon le nombre maximal de 36 patineurs, un maximum de 25 personnes sur la glace, incluant 1 Entraîneur	Au choix, ne dépassant pas le maximum de 25 personnes sur la glace dont 36 patineurs. Les règles spécifient pour les bulles doivent être suivies. Chaque bulle doit avoir une AP-COVID.	Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 25 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l'aréna ainsi que le club/école.
<b>PATINAGE PLUS ÉTAPE 2 ET PLUS**</b> Cours de groupe seulement	Maximum de 21 patineurs***	Au choix, ne dépassant pas le maximum de 25 personnes sur la glace	Selon le nombre maximal de 21 patineurs, un maximum de 25 personnes sur la glace, incluant au moins un entraîneur et 1 AP COVID (obligatoire)	Au choix, ne dépassant pas le maximum de 25 personnes sur la glace dont 21 patineurs.	

- \* Les patineurs qui doivent avoir du soutien et/ou ne savent pas patiner sans tomber régulièrement doivent être séparés de la façon suivante : Bulle : 3-4 enfants + 1 AP COVID + 1 AP. Ces groupes de patineurs (bulle) doivent suivre les normes minimales de Patinage Canada, qui est de recevoir au moins 10 minutes avec un entraîneur. Les bulles doivent couvrir la glace en entier et être séparées en 3 (⅓ de glace pour chaque regroupement de 3 bulles).
- \*\* Les patineurs Étape 1 ou PPP réussi, peuvent être ajoutés sur ces glaces seulement si les conditions suivantes sont atteintes: autonomie, patine ou marche seul et se relève seul.
- \*\*\* Si vous avez des patineurs Pré Patinage Plus vous devez maintenir le principe de la bulle de 6 personnes décrit dans le document pour cette catégorie de patineurs. Ce nombre de patineurs (1 bulle) ne s'ajoute pas au maximum de 25. Exemple: Si vous avez une bulle de 6 PPP, vous aurez donc un maximum de 49 autres personnes.

\*\*\* Le nombre de personnes à proximité de la glace doit être au maximum de 25 en incluant les patineurs, les entraîneurs et les bénévoles.

Son déroulement se fera comme suit :

#### Exercices hors glace: Échauffement

- Les séances hors glace doivent être planifiées dans une salle pouvant accueillir le nombre de participants avec le respect de la distanciation ou être faites à l'extérieur. Par exemple, pour les patrons-moteurs, il faudra planifier un endroit pour réaliser ce volet.
- L'échauffement se fait sur la glace au début de la séance pour ce programme. Il doit être dynamique sur la surface glacée entière. Une solution afin d'utiliser la glace, de faire participer tous les patineurs et de respecter la distanciation, est d'utiliser 3 pistes de course côte à côte.

#### Fonctionnement pendant la pratique

- Sur la patinoire, les patineurs devraient être séparés en groupes. Les AP'S doivent toujours être avec un entraîneur;
- La présence d'un entraîneur certifié sur la glace est obligatoire en tout temps;
- Aucun cours privé n'est autorisé sur les glaces Patinage Plus;
- Pour l'organisation des cours du programme Patinage Plus, vous devez suivre les directives énoncées modifiées pour l'organisation des séances et respecter les ratios en vigueur.
- Chaque enfant doit recevoir 10 minutes d'enseignement par séance donné par un entraîneur certifié. La leçon est le travail sur le circuit des éléments.
- [Les circuits adaptés pour le respect des mesures sanitaires seront sur le site Internet de Patinage Québec.](#) Les circuits COVID-19 auront un endroit de départ pour chaque jeune dans le circuit avec des chiffres. Le placement des chiffres sur les circuits COVID-19 est une SUGGESTION. Vous pourriez placer 3-4 enfants à deux mètres avec une AP ou l'entraîneur, donner les instructions et débiter le circuit. Nous vous suggérons toujours un tour de circuit avec instruction et mots clés au début de la leçon pour que les jeunes sachent quoi faire. Par la suite l'entraîneur prendra sa place à l'élément ou progression en enseignement cette journée-là.
- Il est OBLIGATOIRE d'inclure une zone de jeu animé avec défis dans une de vos zones fondamentales.
- AUCUNS jouets en tissus ou en matériel poreux (ex : toutous, frites non recouvertes pour pouvoir désinfecté, bandes élastiques, casse-têtes, etc. Vous devez désinfecter entre chaque usage d'enfant.

#### Fin de la pratique

- L'exercice de retour au calme se déroulera sur la glace à la fin de la séance;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement;



### Phase 3,5 – Patinage Intensif Plus

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s’y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d’entraînement. L’application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d’entraînement. Le Patinage Intensif Plus est un programme organisé par un club ou école de patinage pour un groupe de personnes et dirigé par un groupe d’entraîneur. Il a été conçu pour améliorer les habiletés en patinage nécessaires aux joueurs de hockey et de ringuette du stade de développement Apprendre à s’entraîner et s’adressent aux patineurs ayant réussi l’étape 3 du programme Patinage Plus. Les groupes doivent demeurer les mêmes.

### PALIER VERT ET JAUNE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>PATINAGE INTENSIF PLUS</b>  étape 3 réussie  Cours de groupe seulement	Maximum de 16 patineurs.	Un maximum de 2 entraîneurs  <i>* L'entraîneur sur ces glaces doit être un entraîneur Patinage Intensif Plus en règle</i>	Un maximum de 18 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs. Un maximum de 16 patineurs.	Maximum de 2 AP	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 50 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.

### PALIER ORANGE

CLIENTÈLE	PATINEURS	ENTRAÎNEURS	Maximum de personnes sur la glace	ASSISTANT DE PROGRAMMES	SPECTATEURS
<b>PATINAGE INTENSIF PLUS</b>  étape 3 réussie  Cours de groupe seulement	Maximum de 16 patineurs.	Un maximum de 2 entraîneurs  <i>* L'entraîneur sur ces glaces doit être un entraîneur Patinage Intensif Plus en règle</i>	Un maximum de 18 personnes sur la glace, dont 2 entraîneurs. Un maximum de 16 patineurs.	Maximum de 2 AP	Un accompagnateur par participant jusqu’à un maximum de 25 personnes dans les estrades selon les règles établies par le gestionnaire de l’aréna ainsi que le club/école.

Son déroulement se fera comme suit :

#### Exercices hors glace: Échauffement

- Exercices d’échauffement faits à l’extérieur de l’aréna en respectant la distanciation à moins que le gestionnaire de l’infrastructure l’autorise;
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d’échauffement à la maison.

### Fonctionnement pendant la pratique

- Les entraîneurs pourraient choisir d'autres structures pour favoriser l'enseignement de certaines notions, mais tout en respectant la distanciation de 2 mètres.
- Aucun cours privé n'est autorisé sur une glace du programme Patinage Intensif Plus.
- Pour l'organisation des cours de ce programme, vous devez suivre les directives énoncées dans [le Guide du Patinage Intensif Plus](#) pour l'organisation des séances et respecter les ratios en vigueur.

### Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna à moins que le gestionnaire de l'infrastructure l'autorise;
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison;
- Les patineurs retirent leurs patins à l'endroit désigné, aux places désignées, en respectant la distanciation;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement;

## Phase 4 - Événements

Pour toutes les activités de la phase 4, le nombre maximum de personnes doit être respecté selon [le palier de couleur en vigueur](#) dans la région :

### **PALIER VERT ET JAUNE**

- 50 personnes maximum incluant les participants, le personnel d'encadrement et les bénévoles;
- Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 50 personnes dans les estrades.

### **PALIER ORANGE**

- 25 personnes maximum incluant les participants, le personnel d'encadrement et les bénévoles;
- Un accompagnateur par participant jusqu'à un maximum de 25 personnes dans les estrades.

### Phase 4,1 – Journées d'évaluation

Depuis le retour à la pratique sportive, les entraîneurs peuvent faire les évaluations des tests qui se déroulent pendant les séances régulières d'entraînement. À compter du 31 août, les clubs, les écoles de patinage et les associations régionales pourront tenir des journées d'évaluation. La personne responsable doit s'assurer de respecter [le guide du coordonnateur des évaluations](#) et apporter les modifications suivantes afin de respecter les mesures sanitaires :

- **Distanciation** : Le lieu assigné aux évaluateurs doit permettre le respect de la distanciation physique de 2 m en tout temps entre tous les intervenants. Pour les évaluations nécessitant une présence sur le bord de la bande, il est recommandé de placer qu'un seul groupe (évaluateur, entraîneur et patineur) par banc de joueur. Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées.

- **Maintien de mesures d'hygiène** avec les outils, les équipements et les surfaces fréquemment touchés : toutes les surfaces touchées et tout le matériel utilisé doivent être désinfectés entre chaque utilisateur. Par exemple, les crayons, les planchettes avec pinces, les tables, etc.
- **Collations et repas** : La nourriture offerte doit être de type boîte à lunch ou à emballage individuel afin d'éviter le partage des ustensiles lors du service. Il est également possible d'offrir un perdiem pour les repas et les collations. Il faut alors informer au préalable l'officiel.
- **Feuilles d'évaluation** : Il est obligatoire de procéder au lavage des mains avant et après la manipulation des feuilles d'évaluation. Il est également recommandé de préparer dans une enveloppe l'ensemble des feuilles qui devront être utilisées par un évaluateur pour la session complète d'évaluation et de la remettre à l'arrivée de l'évaluateur.
- **Test de danse** : Il n'est pas encore autorisé pour un patineur d'essayer des tests de danse avec un partenaire. La seule exception touche les patineurs du volet compétitif en danse qui peuvent patiner avec leur partenaire avec lequel il compétitionne.

Plusieurs programmes de formations des entraîneurs de Patinage Québec amènent des personnes supplémentaires à devoir se déplacer dans les arénas. En plus des modalités ci-dessus, d'autres directives doivent être mises en place afin de permettre les activités de mentorat, d'évaluation de niveau national ainsi que les évaluations des entraîneurs-évaluateurs pour les tests d'habiletés STAR 6 à Or :

- Si le nombre maximal d'entraîneurs est atteint au banc des joueurs, le mentor doit se placer en retrait en arrière de la baie vitrée ou dans les estrades.
- Le mentor pourrait également écouter les commentaires de l'entraîneur via un moyen électronique.

#### Phase 4,2. – Monitoring et Simulation

Un monitoring est un événement **non structuré** où un programme ou des éléments sont analysés lors d'une session régulière. C'est une rencontre entre le patineur, l'entraîneur et un ou deux officiels peuvent avoir lieu.

**Officiels** : un maximum de 4 officiels est autorisé sur place. Les officiels doivent respecter les règles gouvernementales en vigueur lors de l'activité. Afin d'éviter les déplacements interrégionaux, il est recommandé d'assigner des officiels de votre région ou d'effectuer des monitorings à l'aide d'une plate-forme virtuelle. Veuillez vous référer au point 4.1 pour respecter les mesures sanitaires.

Une simulation est un événement **structurée** où des programmes sont analysés lors d'une session particulière. Une période d'échauffement identifiée avec un maximum de 6 patineurs par période d'échauffement. Une rencontre entre le patineur, l'entraîneur et un ou deux officiels peut avoir lieu.

**Officiels** : un maximum de 4 officiels est autorisé sur place. Les officiels doivent respecter les règles gouvernementales en vigueur lors de l'activité. Afin d'éviter les déplacements interrégionaux, il est recommandé d'assigner des officiels de votre région ou d'effectuer des monitorings à l'aide d'une plate-forme virtuelle. Veuillez vous référer au [point 4.1](#) pour respecter les mesures sanitaires.

\* L'utilisation du système CSS avec remise de feuilles détaillées et avec des tables d'officiels comme en compétition n'est pas permis.

### Phase 4,3 - Séminaire

Les séminaires peuvent avoir lieu en respectant [les ratios](#) de personnes sur la glace des cours de groupe structuré par un club ou école. La personne responsable doit s'assurer d'apporter les modifications suivantes afin de respecter les mesures sanitaires :

- **Distanciation** : Le lieu assigné aux participants, aux entraîneurs et aux bénévoles doit permettre le respect de la distanciation physique de 2 m en tout temps entre tous les intervenants. Les directives concernant [le port du couvre-visage et de la protection oculaire](#) doivent être appliquées.
- **Maintien de mesures d'hygiène** avec les outils, les équipements et les surfaces fréquemment touchés : toutes les surfaces touchées et tout le matériel utilisé doivent être désinfectés entre chaque utilisateur. Par exemple, les crayons, les planchettes avec pinces, les tables, etc.
- **Collations et repas** : La nourriture offerte doit être de type boîte à lunch ou à emballage individuel afin d'éviter le partage des ustensiles lors du service. Il est également possible d'offrir un perdiem pour les repas et les collations. Il faut alors informer au préalable l'officiel.

### Phase 4,4 - Compétitions provinciales

Une vigie est en cours pour toutes les compétitions provinciales et nationales de la saison :

Compétitions	Dates	Lieu	Catégories
Championnats A de section Québec – Patinage Canada 2021	6 au 8 novembre 2020	Sainte-Marie de Beauce	Junior et Senior
Championnats B de section Québec – Patinage Canada 2021	4 au 7 février 2021	Laval	Sans Limites à Pré-Novice
Championnats régionaux de Patinage synchronisé Québec 2021	5 au 7 février 2021	Laval	Catégories qualificatives seulement
Championnats nationaux de patinage synchronisé 2021	19 au 21 février 2021	Sherbrooke	
Finale STAR/Michel-Proulx 2021	19 au 21 mars 2021	Lévis (CPA St-Romuald St-Jean)	
Finale des Jeux de la Participation 2021	19 au 21 mars 2021	Lévis (CPA St-Romuald St-Jean)	

### Phase 4,5 - Compétitions régionales

Lors du conseil d'administration du 19 août 2020, en considérant plusieurs facteurs et faits pour la prochaine saison, il n'y aura pas de sanction accordée pour les compétitions Inter-régionales lors de la prochaine saison. En ce qui a trait aux compétitions de patinage synchronisé, l'émission de sanctions est suspendue en attente des développements dans la pratique de cette discipline. Tous les détails sont présentés dans la [politique 21](#) sur l'émission des sanctions. Voici en résumé les compétitions qui devraient avoir lieu lors de la saison 2020-2021.

Les compétitions de qualification régionale :

Les 19 Finales régionales STAR/Michel-Proulx 2021	Entre le 8 et le 31 janvier 2021
Les 19 Finales régionales des Jeux de la Participation 2021	Entre le 8 et le 31 janvier 2021
Les 19 Premiers Jeux et Rencontre Patinage Plus	Entre le 8 et le 31 janvier 2021

Les régions auront également la possibilité de réaliser une compétition Inter-club pour les catégories STAR et compétitif entre le 12 février et le 31 mai 2021.

Un guide de retour à la compétition est actuellement en conception pour toutes les compétitions se déroulant au Québec.

#### Phase 4,6 - Spectacles

Les détails du déroulement de cette phase seront présentés ultérieurement. Aucune sanction de spectacles ne sera émise avant le 1<sup>er</sup> janvier 2021.

## 7) EN CAS DE SYMPTÔMES

Les personnes, qui présenteront des symptômes, qui auront reçu un résultat positif ou qui sont considérés comme contact étroit d'un cas de COVID-19, devront demeurer à la maison. Elles doivent informer le responsable de leur club ou de l'école de patinage de la situation.

De plus, toutes les personnes ayant côtoyé la personne ayant reçu un diagnostic positif à la COVID-19 seront informées. Le club ou l'école de patinage doit contacter sa direction régionale de santé publique afin de connaître les démarches à suivre.

## 8) MATÉRIEL, ÉQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES

Chaque patineur et entraîneur devra apporter leur propre matériel et il ne sera pas possible de partager les bouteilles d'eau, les mouchoirs, etc.

### 8,1) Harnais

L'utilisation de tous les types de harnais est autorisée avec les restrictions suivantes :

- L'utilisation doit être d'un maximum de 15 minutes par jour;
- Le harnais et toutes les attaches doivent être désinfectés entre chaque utilisation;
- L'entraîneur doit porter le couvre-visage et la protection oculaire;
- Le patineur doit porter le couvre-visage. Il doit également dédier une veste à l'utilisation du harnais et la retirer après l'utilisation du harnais.

## 8,2) Système de son

En ce qui a trait à l'utilisation du système de son, des caméras et de tout le matériel électronique utilisés lors des entraînements, elle doit être restreinte à une seule personne par session et il faut procéder au nettoyage entre chaque changement de personne responsable. Il est recommandé de placer les musiques de tous les patineurs d'une session sur le même dispositif ou d'utiliser un appareil de type « bluetooth ».

## 8,3) Outils pédagogiques et matériel d'entraînement

En ce qui a trait à l'utilisation du matériel pédagogique (ex. crayons), il doit être manipulé par une seule personne.

## 9) PROTECTION DES INTERVENANTS

Nous avons procédé à l'identification des risques de contamination dans le cadre de l'entraînement et mis en place des mesures de prévention basées sur les principes de l'exclusion des personnes symptomatiques des lieux d'entraînement, de la distanciation physique, du lavage des mains, de l'étiquette respiratoire et du maintien des mesures d'hygiène avec les équipements et surfaces fréquemment touchées comme stipulé par la CNESST.

### 9,1) Exclusion des personnes symptomatiques sur les lieux d'entraînement

Un formulaire en ligne répondant aux normes de la CNESST devra être complété avant le début des activités et sera validé par la personne responsable des inscriptions. Le participant doit informer le responsable du club ou de l'école si une modification survient. La prise de température pourrait aussi être faite lors de l'arrivée, si nécessaire.

### 9,2) Distanciation physique

Les éléments de la distanciation physique sont pris en considération dans tous les volets du déploiement de ce protocole de relance de l'entraînement.

### 9,3) Lavage des mains

Les personnes devront se laver les mains en arrivant à la pratique et en repartant. Le lavage des mains sera encouragé pendant les pratiques, par exemple, après s'être mouché ou avoir touché à quelque chose. **Lors du programme Patinage Plus, le port des gants est recommandé en tout temps.**

### 9,4) L'étiquette respiratoire

Les personnes devront respecter l'étiquette respiratoire :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié;
- Utiliser des mouchoirs de façon unique;
- Jeter les mouchoirs utilisés immédiatement à la poubelle;
- Se laver les mains fréquemment;
- Ne pas toucher la bouche ou les yeux avec les mains, gantées ou non;
- Notre règlement de sécurité permet de porter un masque ou une visière pour les patineurs;
- Le port de gants est recommandé.




















### 9,5) Mesures d'hygiène

Une procédure de nettoyage pour les installations sera déployée en collaboration avec les responsables du site d'entraînement et les entraîneurs, incluant un horaire de nettoyage. Les éléments suivants seront mis en place :


- Produits désinfectants aux portes d'entrée et de sortie de chacune des glaces (1,2 et3);
- Nettoyage entre chaque période d'activités;
  - Désinfection des rebords de bandes, bancs des joueurs, appareil de musique, poignées de porte et toute autre surface utilisée avant, pendant et après l'entraînement;
  - Nettoyage des toilettes désignées;
- Lingettes disponibles aux bancs des joueurs;
- Poubelles facilement accessibles près du banc des joueurs.


### 9,6) Couvre-visage et protection oculaire

Depuis le 18 juillet, la Santé publique a émis de nouvelles recommandations quant au port du couvre-visage et de la protection oculaire dans les lieux publics. Vous trouverez ci-dessous un résumé de l'application dans le contexte de notre sport en suivant les directives de la CNESST pour la protection des travailleurs et des travailleurs autonomes.

	Déplacements dans l'aréna	Sur la glace	Banc des joueurs	Premiers soins	Utilisation des harnais	Entraînement hors glace
<b>Patineurs</b>	 <i>sauf moins de 10 ans</i>		 <i>sauf moins de 10 ans</i>			
<b>Assistants de programme</b>			N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Entraîneurs</b>						
<b>Bénévoles</b>		N/A			N/A	
<b>Parents / Accompagnateurs</b>	 <sup>1</sup>	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

*1 – Les spectateurs peuvent enlever leur masque s'ils sont assis dans les estrades, s'ils sont à 2 mètres des autres spectateurs et s'ils ne parlent pas.*

 « couvre-visage » : un masque ou un tissu bien ajusté qui couvre le nez et la bouche;  
 Pour les entraîneurs, les bénévoles et les assistants de programme, le masque de procédure est obligatoire.

 « Protection oculaire » : lunette de protection ou visière, qui forme une barrière contre les éclaboussures latérales et la projection directe. **IMPORTANT** : Une protection oculaire ne doit pas diminuer l'acuité visuelle ou le champ visuel.

## 10) PLAN DE COMMUNICATION ET DIFFUSION

Afin de s'assurer que toutes les personnes connaissent le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention mises en place et devant être respectées, les stratégies suivantes seront utilisées :

- Réunion virtuelle (Zoom) ou présentation en ligne obligatoire sur le protocole et les mesures d'hygiène : pour les entraîneurs, les patineurs et les tuteurs des patineurs mineurs;
- "Aide-mémoire" remis aux entraîneurs et patineurs sur le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention à respecter;
- Une personne responsable sera présente chaque jour pour veiller à l'application du protocole et des mesures ainsi que donner les consignes et les directions;
- Affichage des mesures de prévention à respecter à chacune des glaces.

## 11) RESSOURCES DISPONIBLES

[Foire aux questions du Gouvernement du Québec](#)

[Reprise des activités sportives, de loisir et de plein air au Québec](#)

[Référence pour les camps sportifs](#)

[Trousse de la CNESST](#)

[Patinage Canada](#)

[Patinage Québec](#)

## 12) ENTRÉE EN VIGUEUR

Le plan de relance de la pratique sportive du Patinage Québec est applicable dès maintenant et évoluera selon les différentes annonces gouvernementales. La 4<sup>e</sup> version du plan de relance a été publiée le 24 septembre 2020 et entre vigueur immédiatement.