

PLAN DE RELANÇE

PHASE 1 PRÉPARATION PHYSIQUE (ACTIVITÉS EXTÉRIEURES)
APPLICABLE AU 08 JUIN 2020

juin 2020



SKI QUÉBEC ALPIN

TABLE DES MATIÈRES

01 OBJECTIF DE RELANCE

Reprendre de manière sécuritaire

02 INTRODUCTION

Les questions du gouvernement

03 COVID-19, C'EST QUOI ?

Définition, symptômes et prévention

04 SQA, LE CONTEXTE

Pour la communauté de Ski Québec Alpin

05 LES ASSURANCES

La couverture des assurances en temps de pandémie

06 LES OBLIGATIONS LÉGALES

Employeurs et employés **MISE À JOUR 04|06**

07 LES PHASES

Découvrez notre trois différentes phases

08 RESPECT DES CONSIGNES

Mesures d'hygiènes et distanciation sociale

10 PHASE – REPRISE ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les protocoles : clubs, athlètes, entraîneurs, parents et en cas d'éclosion **MISE À JOUR 04|06**

18 CONTACTS ET LIENS

Numéros et liens utiles

15 PROCHAINES PHASES

En cours de préparation

OBJECTIF DU PLAN DE RELANCE

DIFFÉRENTES PHASES

Depuis quelques semaines, le gouvernement annonce les différentes phases de reprise des activités physiques. Actuellement inconnues, nous allons les annoncer au fur et à mesure selon les directives du gouvernement.

Ce plan a pour objectif de ramener l'activité sportive en toute sécurité au sein de Ski Québec Alpin.

INTRODU CTION

La fédération doit répondre à la question que se posent le MEES et la DNSP :

Est-ce que la fédération est capable de gérer ses activités sans devenir un foyer de propagation de la COVID-19 ?

“

GERGEGEGLIS

COVID-19, C'EST QUOI ?

La COVID-19 est un type de maladie à coronavirus que l'on trouve principalement chez les animaux. 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. Tous doivent faire face à de nombreux défis, incluant la communauté de ski alpin québécoise.

LES SYMPTÔMES



Les difficultés respiratoires



La fièvre



La toux



L'importante fatigue

LA PRÉVENTION



Évitez les contacts avec les personnes infectées



Toussez|éternuez dans votre coude



Lavez-vous les mains régulièrement



Désinfectez les surfaces et objets régulièrement utilisés

SQA, LE CONTEXTE



EN TEMPS DE COVID-19

Afin de respecter les recommandations de la santé publique, plusieurs critères devront être respectés et des mesures devront être mises en place par les clubs si ces derniers souhaitent reprendre leurs activités.

Dans un souci d'organisation et de préparation, Ski Québec alpin veut permettre aux clubs et à ses membres de se préparer de la meilleure manière possible.

La situation actuelle étant hautement imprévisible, Ski Québec alpin préfère ne pas s'avancer sur aucune date précise et tiendra ses membres informés de la progression du retour au sport organisé par l'entremise de ses différentes plateformes de communication.

ASSURANCES

- D'abord, il est important de mentionner que la police d'assurance responsabilité civile générale de Ski Québec alpin, dont la période de couverture est du 1er décembre au 30 novembre de chaque année, est, et a toujours été en vigueur, même depuis le début de la pandémie. Il en est de même pour la police d'assurance des administrateurs et dirigeants dont la période de couverture est du 1er octobre au 30 septembre.

Il n'y a eu aucun arrêt ou suspension des protections d'assurance par l'assureur. Ce sont plutôt les activités des fédérations qui étaient, ou sont encore, en suspens, car prohibées par les autorités gouvernementales. L'assureur considèrera ces activités couvertes, sans autre avis, au fur et à mesure que les prohibitions seront levées.

- Il va de soi que toutes les règles sanitaires et consignes exigées par les autorités gouvernementales (Québécoises, canadiennes ou autres, de même que toutes les règles de sécurité et autres, de chaque fédération, doivent être respectées lors de la reprise des activités.
- Nos membres sont couverts lorsqu'ils pratiquent l'activité visée par sa fédération/région membres/club membre, dans un cadre «organisé», par exemple : avec son équipe, sous la supervision ou à la demande de son entraîneur, selon un horaire prévu ou fixé par le club, sur les lieux approuvés par la fédération, etc.

- Les gens qui pratiquent une activité à l'extérieur du cadre organisé d'un club/d'une fédération seront généralement couverts par leur assurance résidentielle, puisqu'il s'agit d'un passe-temps (sous réserve de certaines activités qui peuvent être spécifiquement exclues par l'assureur résidentiel).
- Actuellement, seule la pratique libre individuelle ou à deux, exercée dans un cadre non organisé, est permise par les autorités. La phase 2 sur la reprise des activités sera annoncée d'ici peu par le gouvernement

Or, et depuis l'entrée en vigueur du programme d'assurance, **la pratique libre (ou la pratique récréative autonome) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité.**

- De façon générale, les assurances voyage excluent toute réclamation découlant de la COVID 19. Voir avec votre courtier.
- Pour le moment le Canada limite les voyages aux déplacements essentiels. **Aller s'entraîner hors province ou hors pays ne rencontre pas la définition d'un voyage essentiel.**

Enfin, nous recommandons fortement de faire signer le [document de reconnaissance](#) de risque à tous les participants dans le cadre des activités sanctionnées.

OBLIGATIONS LÉGALES

Les obligations légales en santé et sécurité au travail, autant pour l'employeur que pour les employés doivent être appliquées dans le contexte de la Covid-19. Découvrez le résumé.

EMPLOYEUR

- Obligation de protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de ses employés.
- La loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) exige que l'employeur prenne toutes les mesures nécessaires pour y parvenir.
- Mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques.
- Offrir des mesures de préventions actuelles et adaptées
- Informer sur les risques
- Assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés

EMPLOYÉS

- Obligation de prendre des mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique.
- Ne pas mettre en danger les autres employés.
- Respecter les règles et mesures mises en place dans le contexte de la Covid-19
- Participer à l'identification et à l'élimination des risques
- Si des risques sont observés, en faire part au comité de santé et de sécurité, < son supérieur ou représentant

LES PHASES

LES DIFFÉRENTES PHASES SERONT ACTIVÉES EN FONCTION DES ANNONCES GOUVERNEMENTALES

PHASE 1 PRÉPARATION PHYSIQUE

Ces phases permettront aux clubs d'encadrer des athlètes dans un contexte de préparation physique et respecteront en tout temps les consignes de distanciation et de pratique du sport encadré (intérieur et/ou extérieur) émise par les autorités gouvernementales.

**À PARTIR DU 08
JUIN 2020**

PHASE SKI SUR NEIGE HORS PAYS

Cette phase permettra aux clubs et autres programmes d'encadrer des athlètes lors d'activité sur neige hors pays et respectera les consignes de voyages émises par les autorités gouvernementales sur les voyages non essentiels, les consignes des autorités gouvernementales dans les pays visités ainsi que les consignes émises par la fédération dans le cadre de déplacements en groupe.

PHASES RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

Ces phases permettront aux athlètes de retourner sur neige au Québec et respectera l'ensemble des consignes émises par les autorités gouvernementales ainsi que par l'Association des stations de ski du Québec et Ski Québec alpin. Chacune des phases adresseront les diverses réalités du ski alpin dont l'entraînement, le comportement et consignes dans les stations de ski et les déplacements en équipe et les concours.

EN TOUT TEMPS

JE RESPECTE LA DISTANCIATION
PHYSIQUE DE 2 MÈTRES



Si je présente des symptômes de la COVID-19, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.

Si j'ai été en contact avec une personne ayant été déclarée positive à la COVID-19, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.

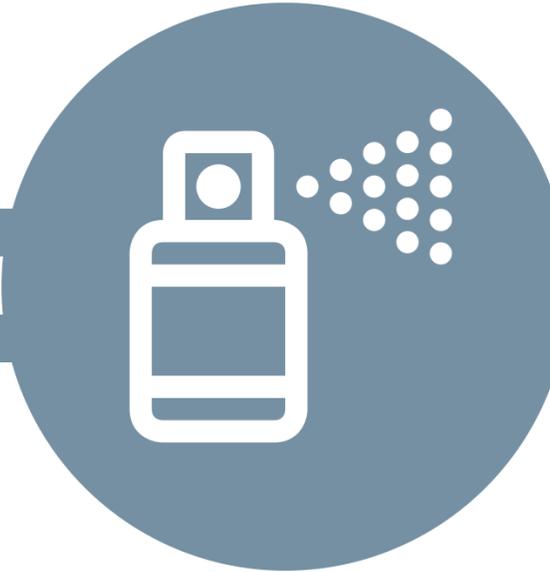
Si j'ai des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants, je ne participe pas aux événements et je demeure à la maison.

LES MESURES D'HYGIÈNE

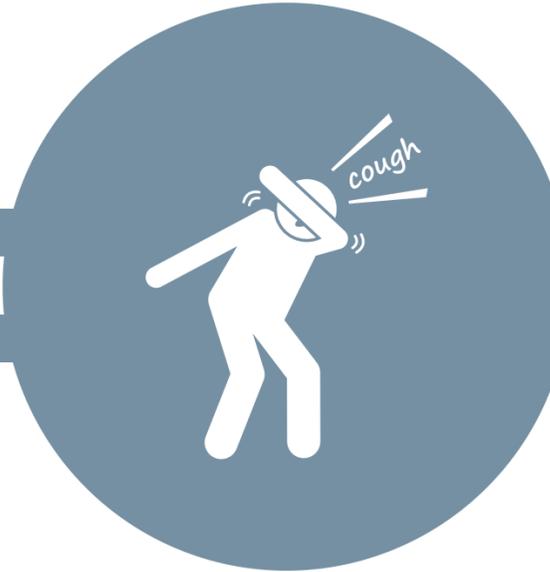
EN TOUT TEMPS



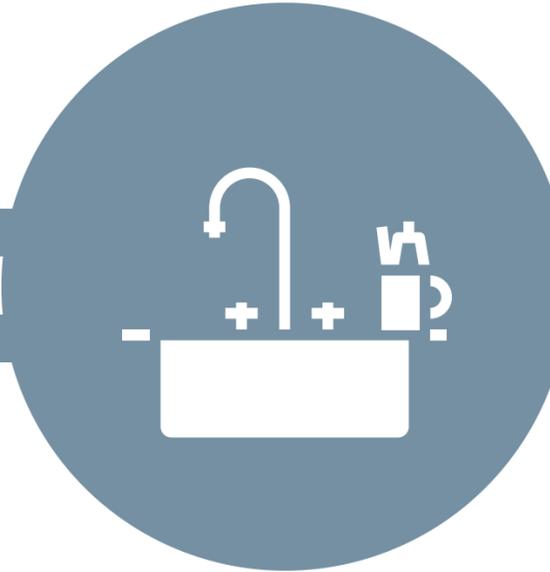
Se laver les mains avec du savon ou gel (20sec)



Nettoyer les parties touchées des équipements



Éternuez et tousez dans votre coude



Station sanitaire obligatoire sur le lieu d'activité



PHASE 1 – PRÉPARATION PHYSIQUE ACTIVITÉS EXTÉRIEURES ENCADRÉES

APPLICABLE EN DATE DU 08 JUIN 2020

08/06/2020



SKI QUÉBEC ALPIN

AVANT L'ACTIVITÉ EXTÉRIEURE

EN TOUT TEMPS



Monitoring des symptômes (toux, fièvre etc). Collaboration des parents nécessaire



Les participants symptomatiques resteront à la maison

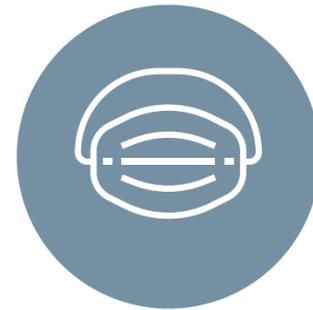


Nombre réduit de personnes afin d'assurer une distance de 2m

EN CAS DE SYMPTÔME

SUR LE LIEU DE L'ACTIVITÉ

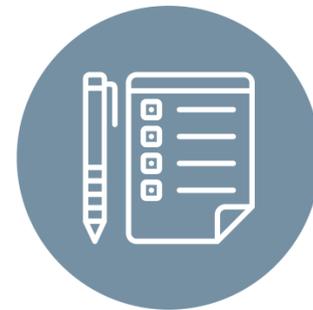
Il est recommandé pour les personnes à plus grand risque de contacter leur médecin.



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



Contacter son médecin pour examiner la pertinence d'examens complémentaires



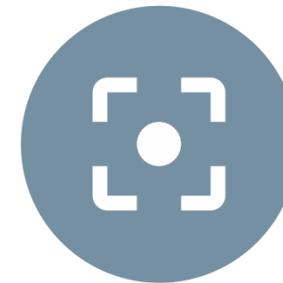
L'athlète ou le membre du personnel ne peut pas revenir avant d'avoir reçu l'autorisation du médecin, et si un test Covid-19 a été effectué, un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée

PHASE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

PROTOCOLE CLUBS



Une personne est responsable de faire remplir les formulaires d'autorisation



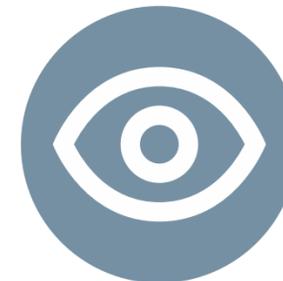
Assurez-vous d'avoir l'autorisation d'utiliser les espaces définis



Les superviseurs confirment qu'ils ont pris connaissance de ce document



Assurez un monitoring des symptômes (questionnaire ou prise de température)



Les règles d'hygiène sont clairement visibles



Trousse de premiers soins disponible sur les lieux



Les règles sanitaires sont clairement communiquées



Une station d'hygiène est accessible



Le club a mis en place un plan d'action en cas d'écllosion

PHASE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

PROTOCOLE PARTICIPANTS



Pas de partage d'équipement ou de bouteilles



Prenez connaissance des règles d'hygiène



Lavez-vous les mains avant et après l'entraînement



Si vous avez des symptômes grippaux, restez à la maison



Répondez au questionnaire



Lavez votre linge et équipement en arrivant à la maison et allez-vous laver les mains



Arrivez 15 minutes avant l'heure du début de l'entraînement



Aucun contact permis (high 5 ou autre) et assurez une distance de 2m, en tout temps



Prenez une douche en arrivant à la maison

PHASE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

PROTOCOLE ENTRAÎNEURS



Si vous avez des symptômes, restez à la maison



Assurez-vous que votre groupe respecte la distanciation sociale



Communiquez rapidement avec votre club si vous ne pouvez pas être présent



Prenez connaissance des règlements et mesures d'hygiène obligatoires



En tout temps, respectez les instructions de votre club



Désinfectez votre matériel pour le prochain événement



Gardez en tout temps une distance de 2m



Assurez-vous que les participants aient répondu au questionnaire de participation



Lavez-vous les mains directement après l'entraînement et prenez une douche

PHASE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

PROTOCOLE PARENTS



Si votre enfant ou un membre de la famille présente des symptômes, gardez votre enfant à la maison



Respectez, en tout temps, les consignes gouvernementales ainsi que de votre club



Arrivez 15 minutes avant l'heure du début de l'entraînement



Gardez, en toute temps, une distance de 2m avec les autres enfants et parents



Limitez les contacts avec votre enfant avant qu'elle/il ait pris une douche



Récupérez votre enfant immédiatement après l'entraînement



Lavez le linge et équipements (désinfectant) en arrivant à la maison et lavez-vous les mains



Prendre connaissance des règles et mesures d'hygiène

PHASE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES EXTÉRIEURES

PROTOCOLE EN CAS D'ÉCLOSION DU COVID

- 1 Garder son calme et ne pas alerter immédiatement toutes les personnes possiblement infectées
- 2 Retirer la personne du groupe d'entraînement, définir un endroit de confinement ponctuel
- 3 Suspendre immédiatement l'activité en cours

- 4 Demander aux personnes qui ont été en contact de respecter l'auto-isolement et ce pour une durée de 14 jours
- 5 Prévenir les autorités de la santé publique locale
- 6 Si une autre personne développe des symptômes, se référer à la santé publique locale

L'ENTRAÎNEMENT POURRA REPRENDRE SI

- Tous les membres respectent une période d'auto-isolement de 14 jours et aucun autre symptôme n'est développé
- Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre l'entraînement de groupe conformément aux lignes directrices provinciales

EN TOUT TEMPS, SUIVRE LES CONSIGNES DU GOUVERNEMENT



Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h

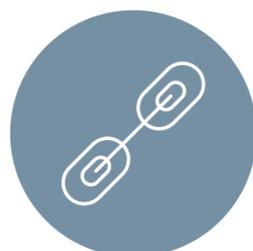
1 877 644-4545

Ligne d'information du gouvernement du Canada sur la COVID-19 :

1 833-784- 4397

Sport'aide, Écoute | Orientation | Accompagnement :

1 833 211-AIDE (2433) 1 833 245-HELP (4357)



Lien du CNESST

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Pages/accueil.aspx>

Trousse d'outils Covid-19 CNESST

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

INSPQ

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

PHASE 2 – SKI SUR NEIGE

HORS PAYS

EN COURS DE RÉALISATION

2020



SKI QUÉBEC ALPIN

PHASE 3 – RETOUR SUR NEIGE AU QUÉBEC

EN COURS DE RÉALISATION

2020



SKI QUÉBEC ALPIN