



PLAN DE RETOUR À LA RINGUETTE

COVID-19



RINGUETTE QUÉBEC

Version 5 - 17 mars 2021

TABLE DES MATIÈRES

2

AVERTISSEMENT	5
INTRODUCTION	6
ÉTAT DE LA SITUATION	7
COVID-19 – Situation actuelle	7
RETOUR AU JEU	8
Rôle de la fédération	8
Rôle des associations régionales	8
Rôle des associations locales	8
Rôle des infrastructures	9
Assurances	9
Mise en place du plan	9
Groupe de pratique/équipes	9
Coût d'inscription	10
MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE ET MESURES SANITAIRES	11
Généralité	11
Règles sanitaires	11
Directives aux infrastructures	12
Directives aux associations locales et régionales	12
Directives aux participants	13
Directive aux accompagnateurs	14
ÉQUIPEMENT	16
Joueuses	16
Personnel entraîneur	16
Officiel majeur et mineur	16
Équipe	16
PROGRAMMATION DU SPORT	17
En tout temps	18
Phase 1 - Entraînement à la maison ou à l'extérieur	18
Description sommaire	18
Format	18
Logistique	18
Nombre de participants	18

Phase 1.5 - Entraînements supervisés à l'extérieur.....	19
Description sommaire.....	19
Format	19
Logistique	19
Nombre de participants.....	19
Directives pour les entraîneurs	19
Phase 2 - Développement technique et jeux de compétition sans contact sur glace.....	20
Description sommaire.....	20
Format	20
Logistique	20
Nombre de participants.....	20
Classes et formation des équipes.....	20
Directives pour les entraîneurs	21
Pourquoi s'inscrire dès la Phase 2?	21
Phase 2.5 - Développement technique et jeux de compétition avec contact sur glace.	21
Description sommaire.....	21
Format	21
Phase 3 - Parties locales supervisées	22
Description sommaire.....	22
Format	22
Logistique	22
Nombre de participants.....	23
Classes et formation des équipes.....	23
Directives pour les entraîneurs	23
Phase 4 – Activités régulières à l'intérieur des associations régionales*	24
Description sommaire.....	24
Format	24
Logistique	24
Nombre de participants.....	24
Classes et formation des équipes.....	24
Directives pour les entraîneurs	25
Phase 5 – Retour aux activités normales	25
Description sommaire.....	25

Format	25
Logistique	25
Nombre de participants	25
Classes et formation des équipes	25
Directives pour les entraîneurs	25
ADMINISTRATION	26
Enregistrement des participantes	26
GESTION DES URGENCES	26
Plan pour une nouvelle crise	26
OFFICIELS	27
Règles sanitaires	27
Distanciation physique	27
Matériel	27
Règles de jeu	28
Assignation	28
PROGRAMMES	29
CONCLUSION	30
Annexes 1 – Formulaire de reconnaissance de risque	31
Annexe 2 – Questionnaire médical journalier	35

AVERTISSEMENT

Les lignes directrices pour le retour à la ringuette ne doivent être utilisées qu'aux fins décrites dans le présent document. Ringuette Québec s'engage à fournir des informations pertinentes et opportunes ; toutefois, le paysage de la COVID-19 évolue rapidement et la réalité de demain sera différente de celle d'aujourd'hui. Ces informations sont acceptées à la seule condition que les erreurs ou omissions ne servent pas de base à une réclamation, une demande ou une cause de poursuites.

Il ne s'agit pas d'un document juridique, et il ne doit donc être utilisé qu'à titre indicatif.

Il ne se substitue pas à la législation ou aux ordonnances de la Santé publique du Québec. En cas d'ambiguïté ou de conflit entre les lignes directrices pour le retour à la ringuette et la *loi sur la santé publique* du Québec, les règlements et ordonnances de cette *loi* prévaudront.

Les modifications apportées à ce Plan de retour à la ringuette depuis sa dernière version ont été identifiées par un soulignement rose et le logo de Ringuette Québec.

INTRODUCTION

Ce document a été créé par Ringuette Québec et révisé par un comité formé d'intervenants représentant l'ensemble des sphères de la structure de Ringuette Québec : les associations locales et régionales, les officiels, les joueuses, les entraîneurs et le Conseil d'administration de Ringuette Québec.

Comme la situation évolue quotidiennement et différemment de région en région, ce plan de retour au jeu présenté aux instances gouvernementales est en constante évolution. Ce plan vise à préparer tous nos membres à un retour au jeu dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Ce plan est divisé en cinq phases, il mise non seulement sur le développement des habiletés des jeunes, mais également sur le plaisir de jouer et de bouger. Il est évident que l'ensemble de nos joueuses ont hâte de retrouver leur sport favori après cette longue pause et Ringuette Québec croit fermement que ce plan, basé sur le développement des habiletés et le plaisir de jouer, répondra à leur besoin de pratiquer leur sport.

Chaque phase est d'une durée variable et une approbation de la Fédération sera requise avant de passer à la phase suivante. Les cinq phases ne sont pas obligatoires. Nous avons élaboré ces phases afin d'être prêts à toute éventualité. Il se pourrait aussi que différentes phases soient appliquées à différentes régions, selon les recommandations gouvernementales. Comme vous pouvez le remarquer, nous avons beaucoup de flexibilité et cela nous permettra de faire face à toutes les circonstances de retour au jeu.

Le plan sera réévalué et ajusté selon l'évolution des connaissances au fil du temps. Les directives de la Santé publique (règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène) génèrent une nouvelle réalité qui nécessite une adaptation temporaire de la ringuette, visant à contrôler la propagation de la COVID-19. La santé et la sécurité de l'ensemble de nos membres est la priorité de Ringuette Québec et le respect de ces directives est primordial et nécessaire au bon fonctionnement de la ringuette.

ÉTAT DE LA SITUATION

COVID-19 – Situation actuelle

À l'heure actuelle, le Québec entre dans la deuxième vague de transmission et compte de nombreux cas de la COVID-19. Une distanciation physique est exigée pour éviter la propagation du virus.



En date du 12 mars, Mme Charest a informé la population que la pratique organisée intérieure pourra reprendre de façon encadrée dans les régions situées dans les paliers d'alerte orange et jaune dès le 26 mars 2021. Les régions de la Capitale Nationale, Chaudière-Appalaches, Mauricie, Centre du Québec et Outaouais sont désormais en zone orange. La région de la Côte-Nord est désormais en Zone jaune. Les régions de Montréal, Laval, Laurentides, Lanaudière et Montérégie demeurent quant à elles en zone rouge. Les compétitions et les spectateurs sont interdits dans toutes les régions.

RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

- **Fièvre :**
 - Chez l'enfant de 6 ans et plus : 38,1 °C (100,6 °F) et plus (température buccale),
 - Chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale),
- **Symptômes généraux :**
 - Perte soudaine d'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte du goût,
 - Grande fatigue, perte d'appétit importante,
 - Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique) ;
- **Symptômes respiratoires :**
 - Toux (nouvelle ou aggravée),
 - Essoufflement, difficulté à respirer,
 - Mal de gorge, nez qui coule ou nez bouché ;
- **Symptômes gastro-intestinaux :**
 - Nausées, vomissements,
 - Maux de ventre, Diarrhée.

Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie.

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes.

Les personnes les plus à risque de décéder à la suite des complications sont :

- Les personnes ayant un système immunitaire affaibli,
- Les personnes atteintes de maladies chroniques,
- Les personnes âgées de 70 ans et plus.

Si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19 ou si vous présentez des symptômes s'apparentant à la COVID-19, vous êtes invités à remplir [l'outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19](#) ou composer **1 877 644-4545** le pour obtenir une recommandation sur la marche à suivre, selon votre condition. Pour plus d'informations visitez ce [lien](#)

RETOUR AU JEU

Rôle de la fédération

Le rôle de la Fédération est de communiquer l'information régulièrement à ses membres et de leur donner les outils nécessaires afin de s'assurer de la bonne compréhension et de l'application intégrale de son plan de retour au jeu. Ringuette Québec est l'organisme responsable du respect et du bon déroulement de son plan de retour au jeu et, à cet égard, la Fédération doit être en support constant avec l'ensemble de ses membres. La Fédération apportera des ajustements à sa réglementation et ses codes d'éthique afin de répondre à la réalité de l'évolution de la COVID-19.

Rôle des associations régionales

Les associations régionales sont une extension de Ringuette Québec et agissent comme un facilitateur du concept et de son plan de retour au jeu. Elles nomment un responsable pour le suivi et l'accompagnement de la mise en place pour l'application intégrale du plan de retour au jeu avec ses associations locales.

Elles s'assurent de diffuser régulièrement toutes les informations et communications avec ses membres en lien avec le plan de retour au jeu de Ringuette Québec. L'association régionale doit s'assurer que le plan de retour au jeu soit respecté par ses ligues le temps venu.

Elles s'assurent auprès de Ringuette Québec qu'elles ont le droit de changer de phase dans leur région avant de le faire. Si elles pensent qu'elles sont en mesure de changer de phase avant que Ringuette Québec ne l'annonce, elles ont le devoir d'en informer la Fédération et de fournir toutes les informations nécessaires pour supporter leur demande.

Rôle des associations locales

Les associations devront OBLIGATOIREMENT nommer au moins un agent de sécurité COVID-19 pour la mise en place et l'application intégrale du plan de retour au jeu.

Rôle des agents de sécurité COVID-19 ou de leur délégué

- Les responsables santé/sécurité COVID-19 de l'association voient à l'application et du respect du plan.
- Ils sont, au besoin, en communication avec l'association régionale, les infrastructures Ringuette Québec et avec les participants et/ou les parents selon le cas.
- Ils s'assurent que les règles du présent plan soient appliquées et respectées dans les infrastructures. Au besoin, ils ont le devoir d'intervenir.
- Ils doivent tenir un registre des présences des participants à chaque activité et s'assurer que tous les participants complètent ou ont complété un formulaire d'auto-évaluation des symptômes le jour même de l'activité.
- Ils s'assurent de conserver la confidentialité de tous les dossiers en lien avec la COVID-19.



Mise en place du plan de retour au jeu

Les associations doivent maintenir la communication constante avec les parents afin de s'assurer que le plan de retour au jeu soit bien connu par l'ensemble des membres, notamment en partageant les communications provenant de la Fédération.

Les communications doivent passer par l'utilisation de toutes les plateformes disponibles, et ce, afin de s'assurer de rejoindre le maximum de personnes possible.

Les associations doivent assurer la mise en place du plan de retour au jeu.

Rôle des infrastructures

Il est de la responsabilité des gestionnaires des infrastructures sportives (arénas ou autres) de s'adapter aux normes requises par la Santé publique. Ils doivent travailler conjointement avec les associations et les agents de sécurité COVID-19.

Le gestionnaire de l'infrastructure est responsable d'assurer que son établissement respecte les règles sanitaires/d'hygiène émises par la Santé publique. Il est également de la responsabilité de l'infrastructure d'assurer le respect des règles et, par le fait même, le nombre de spectateurs permis, le cas échéant, et la sécurité de ceux-ci dans l'aréna.

Assurances

Pour toutes les informations sur les assurances, veuillez consulter la section 2 du guide d'opération de Ringuette Québec en suivant ce [lien](#) ou en visitant notre site Web. À noter que des changements à la politique d'assurances pourraient être apportés pour la saison 2020-21 (renouvellement en septembre 2020). Les associations seront informées de toutes modifications.

Mise en place du plan

Groupe de pratique/équipes

La formation des équipes dépend de la phase. Elle variera aussi en fonction des mesures de la Santé publique et du pallier d'alerte en vigueur dans votre région.



Coût d'inscription

Situation économique

Nous réalisons tous que la pandémie a créé une grande instabilité financière et que les sommes allouées aux sports et loisirs sont ou seront moins disponibles pour une majorité de familles.

Devant ce constat, toutes les associations locales et régionales doivent revoir leurs dépenses pour déterminer lesquelles sont nécessaires pour mener à bien la reprise de la ringuette selon les phases présentées dans ce document.

Les frais d'inscriptions devront donc être ajustés pour refléter la nouvelle réalité de la ringuette tout en considérant les dépenses qui y sont essentielles.

Remboursement

Les règles de remboursement en vigueur dans chaque association demeurent. Il est essentiel de déterminer et d'informer les parents des politiques de remboursement.

Budget des équipes

Il est fortement recommandé de n'avoir aucun budget d'équipe avant la dernière phase du plan ou avant que des tournois soient permis.

Processus d'inscription

Afin de respecter les normes de distanciation physique, l'ensemble des associations doivent utiliser un processus d'inscription en ligne. Plus d'informations seront données aux registraires des associations lorsque le temps de créer les cartons d'équipe sera venu.



MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE ET MESURES SANITAIRES

Généralité



Les règles de distanciation physique en vigueur sont obligatoires en tout temps, tant pour les participants que les accompagnateurs. Le port du masque de procédure et la protection oculaire pour les entraîneurs et bénévoles sont requis. Le port du couvre-visage est obligatoire pour les 10 ans et plus et recommandé pour les 2 à 9 ans, à l'exception des participants sur la patinoire et des joueurs et joueuses sur le banc des joueurs. Pour les accompagnateurs, les mesures en vigueur pour la distanciation physique de 2 mètres et le port du couvre-visage s'appliquent.

Règles sanitaires

À l'heure actuelle, le gouvernement du Québec demande à toute personne ayant fréquenté tout lieu public de surveiller ses symptômes et respecter les consignes sanitaires suivantes¹ :

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes, particulièrement lorsqu'on arrive de l'extérieur.
- Désinfectez-vous les mains avec une solution à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire pour les personnes de 10 ans et plus dans les transports en commun et dans la plupart des lieux publics fermés ou partiellement couverts.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit. Si ce n'est pas possible, portez un masque ou un couvre-visage.
- Si vous êtes malade, évitez les contacts avec d'autres personnes, en particulier avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées de 70 ans et plus, les personnes ayant un système immunitaire affaibli et les personnes ayant une maladie chronique.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégier l'usage de pratiques alternatives.
- Des restrictions s'appliquent pour les déplacements entre les villes et les régions. Consultez les mesures en vigueur pour savoir quels déplacements sont autorisés.

¹ Gouvernement du Québec, 2020. Informations générales sur la maladie à coronavirus (COVID-19).
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c53182>

Directives aux infrastructures

Les infrastructures doivent se conformer pour l'application des règles de distanciation physique des règles sanitaires/d'hygiène et travailler conjointement avec l'association. Ils ont la responsabilité d'afficher clairement la signalisation nécessaire au respect des règles de la santé publique.



Ils ont la responsabilité de se procurer tout le matériel nécessaire afin d'assurer le respect des règles de la santé publique. Ringuette Québec recommande fortement aux infrastructures de développer une routine rigoureuse de désinfection. On recommande aussi d'utiliser des aires ouvertes pour attacher les patins des participants lorsque les vestiaires ne sont pas disponibles.

Il est de la responsabilité de l'infrastructure d'assurer le respect des règles et, par le fait même, de décider si, selon sa capacité de désinfecter, les vestiaires et les douches sont accessibles aux participants. Il est également la responsabilité de l'infrastructure d'assurer le respect du nombre de parents et de spectateurs permis, le cas échéant, dans l'aréna, ainsi que leur sécurité.

Directives aux associations locales et régionales

Il est de la responsabilité de l'association de s'assurer que les règles sanitaires/ d'hygiène exigées soient mises en place par l'infrastructure et que les règles de distanciation physique et les règles sanitaires/d'hygiène soient en tout temps respectées par ses participants. Advenant le non-respect de ces règles, l'association a le devoir d'intervenir.



Elle n'a pas la responsabilité des parents, sauf pour ceux qui sont impliqués dans l'activité à titre de bénévoles.

Lorsque l'association est avisée qu'un participant a été testé positif ou déclaré probablement infecté à la COVID-19, et qu'il a pris part à une activité, les responsables santé/sécurité COVID-19 informent tous les participants présents lors de l'activité et tous ceux qui auraient pu être en contact avec ledit participant, obligatoirement par courriel ou téléphone.

Tous ceux qui ont été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 doivent rester en isolement pendant 14 jours après leur dernier contact avec le cas confirmé de COVID-19 même s'ils ont eu un test pour la COVID-19 et que le résultat est négatif. Veuillez lire les [Consignes gouvernementales](#) pour en savoir plus.

RAPPEL

La confidentialité est primordiale et doit obligatoirement être respectée par tous les intervenants de l'association dans tous les dossiers, notamment ceux en lien avec la COVID-19.

Directives aux associations locales et régionales (suite)

Avant l'activité/À l'arrivée des participants et accompagnateurs dans l'infrastructure :

- L'association accueille les participants, les inscrit au registre des participants et s'assure, en les questionnant, qu'ils sont aptes à participer à l'activité.
- Dirige les participants selon les directives instaurées par l'association et l'infrastructure.

Pendant l'activité :

- L'association, via l'entraîneur du groupe/équipe, s'assure de rappeler régulièrement aux participants les règles de distanciation physique.
- Au banc des joueurs, la distanciation physique en vigueur doit être respectée en tout temps et un endroit dédié à l'hydratation doit être désigné.
- Dans le cas où un participant présenterait des symptômes potentiels de la COVID-19 durant l'activité, il est de la responsabilité des responsables santé/sécurité COVID-19 d'isoler le participant dans une salle* jusqu'à ce qu'il soit pris en charge par son parent ou accompagnateur pour immédiatement quitter les lieux. Un rapport d'incident doit être complété

** La salle doit être désinfectée avant d'être utilisée à nouveau.*

Après l'activité :

- L'association s'assure que tous les participants et accompagnateurs quittent l'infrastructure immédiatement après l'activité, et ce, en respectant les directives instaurées par l'association et l'infrastructure.
- Elle prévoit une période de temps pour éviter les chevauchements de groupes à l'entrée et à la sortie.

Directives aux participants

Les participants doivent en tout temps respecter les règles de distanciation sociale et sanitaires/d'hygiène mentionnées ci-haut. Le covoiturage est déconseillé.

Avant l'activité/À l'arrivée dans l'infrastructure :

- Afin d'éviter les regroupements et de respecter la distanciation physique, le participant, lorsque les vestiaires ne sont pas disponibles, doit revêtir son équipement à la maison avant de se diriger à son activité. Les participants, incluant les gardiens de but, pourront compléter de revêtir leur équipement dans l'infrastructure dans ce cas.
- Le port du masque/couvre-visage est obligatoire à son arrivée et en tout temps, incluant les vestiaires lorsque disponibles (joueuses et officiels)
- Le port du masque de procédure et de la protection oculaire est obligatoire pour l'entraîneur derrière le banc et sur la glace. La demi-visière est considérée comme une protection oculaire pour les entraîneurs sur la glace.
- Les participants doivent se laver les mains à l'arrivée dans l'infrastructure et le plus souvent possible par la suite.
- Les participants doivent remettre leur formulaire de santé complété la journée même afin de confirmer qu'ils sont aptes à prendre part à l'activité et s'assurent qu'ils sont inscrits au registre des présences.
- Aucun prêt ou partage d'équipement n'est toléré.



Pendant l'activité :**Joueuses**

- Aucun contact physique n'est toléré entre les participants (phase 1 à 2 inclusivement).
- Au banc des joueurs, une distance de 2 mètres doit être respectée entre les participants et un endroit spécifique doit être déterminé pour l'hydratation.
- Aucun prêt ou partage d'équipement n'est toléré.

Entraîneurs

- Le port du masque de procédure et de la protection oculaire est obligatoire pour l'entraîneur derrière le banc et sur la glace. La demi-visière est considérée comme une protection oculaire pour les entraîneurs sur la glace.
- Aucun contact physique n'est toléré avec les participants.
- Tout type de sifflet électronique (ou autre alternative) devra être utilisé en remplacement au sifflet traditionnel.

Officiels

- Tout type de sifflet électronique (ou autre alternative) devra être utilisé en remplacement au sifflet traditionnel.

Après l'activité :

- Le participant doit quitter l'infrastructure immédiatement après l'activité.

Directive aux accompagnateurs

Les parents/accompagnateurs doivent en tout temps respecter les règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène mentionnées ci-haut. Il est de la responsabilité du parent que son enfant arrive avec une partie de son équipement déjà vêtu 10 minutes avant le début de son activité. Les joueurs et gardiens de but pourront terminer de revêtir leur équipement à leur arrivée. Le covoiturage est déconseillé.

Avant chaque activité, il est de la responsabilité du parent de confirmer si son enfant est apte à prendre part à l'activité. Il est de la responsabilité du parent de garder obligatoirement son enfant à la maison s'il présente des symptômes potentiels de la COVID-19 et d'en aviser son responsable santé/ sécurité COVID-19. Il est de la responsabilité du parent de nettoyer et désinfecter l'équipement de son enfant après chaque activité et/ou utilisation.

Un accompagnateur présentant des symptômes potentiels de la COVID-19 doit obligatoirement demeurer à la maison.

Directive aux accompagnateurs (suite)



Avant l'activité/À l'arrivée dans l'infrastructure :

- Le nombre d'accompagnateurs/spectateurs est déterminé par les infrastructures.
- Pour les catégories moustique et novice, les accompagnateurs peuvent entrer 10 minutes avant l'heure de l'activité pour attacher les patins de leur enfant seulement dans l'espace prévu par l'infrastructure.
- Déposent le participant à l'entrée identifiée pour celui-ci par l'infrastructure. Il doit utiliser l'entrée et la sortie identifiées.
- L'accompagnateur doit se laver les mains à l'entrée de l'infrastructure.
- S'ils ne sont pas admis à l'intérieur de l'infrastructure, ils ne doivent pas se regrouper à l'extérieur de celle-ci.

Pendant l'activité :

- L'accompagnateur entre à l'heure de début de l'activité. Pour les catégories moustique et novice, les accompagnateurs peuvent entrer 10 minutes avant pour attacher les patins de leur enfant seulement dans l'espace prévu par l'infrastructure.
- L'accompagnateur doit également respecter les règles de distanciation physiques et du port du couvre-visage, de même que les règles sanitaires.
- S'ils ne sont pas admis à l'intérieur de l'infrastructure, ils ne doivent pas se regrouper à l'extérieur de celle-ci.

Après l'activité :

- Aussitôt l'activité terminée, pour éviter des regroupements et minimiser l'achalandage, l'accompagnateur doit immédiatement quitter l'infrastructure et attendre le participant dans sa voiture.
- Pour les moustiques et novices, les accompagnateurs peuvent rester pour détacher les patins de leur enfant seulement dans l'espace prévu par l'infrastructure.
- À la sortie de l'infrastructure, l'accompagnateur doit obligatoirement se laver les mains.

ÉQUIPEMENT

Afin de réduire les risques de transmissions, aucun partage d'équipement n'est toléré en tout temps, et ce, pour tous les participants.

Port du masque

Le port du masque est recommandé pour les personnes de 2 à 9 ans et obligatoire pour les personnes de 10 ans et plus, à l'exception des participants sur la patinoire et des joueuses sur le banc des joueurs.

Joueuses

- Chaque joueuse doit avoir tout l'équipement ou outil nécessaire et clairement identifié, notamment sa bouteille d'eau, serviette, ruban, etc. Aucun partage d'équipement n'est toléré.
- Il est fortement recommandé d'avoir sa propre solution hydro alcoolique pour assurer l'hygiène des mains.
- L'équipement doit être nettoyé et désinfecté après chaque utilisation.

Personnel entraîneur



- Le port du masque de procédure et de la protection oculaire est obligatoire pour l'entraîneur derrière le banc et sur la glace. La demi-visière est considérée comme une protection oculaire pour les entraîneurs sur la glace. (Les lunettes de prescription ne sont pas considérées comme une protection oculaire et le couvre visage n'est pas un masque de procédure)
- Chaque entraîneur doit avoir tout l'équipement ou outil nécessaire (sifflet électronique, cônes, bouteille d'eau, serviette, anneaux, ruban, etc.) Aucun partage d'équipement n'est toléré.

Officiel majeur et mineur

- Tout type de sifflet électronique devra être utilisé en remplacement au sifflet traditionnel ; ce dernier expulsant de minuscules gouttelettes projetées dans l'air.
- Si ce n'est pas possible de respecter la distanciation physique, il n'y aura qu'un seul officiel mineur (chronométrateur/marqueur).
- L'opérateur du chronomètre de tir (shotclock) devra être situé à un endroit où il est possible de respecter la distanciation physique. Si ce n'est pas possible, les chronomètres de tir ne seront pas utilisés.

Équipe

- Les chandails ou dossards requis doivent être remis en début de saison. Il est de la responsabilité du participant de nettoyer et désinfecter l'équipement.
- Aucun équipement ne sera échangé entre les participants et/ou le personnel d'équipe durant les activités de groupe/équipe.

PROGRAMMATION DU SPORT



Peu importe la phase dans laquelle nous nous trouvons, il est nécessaire de respecter les consignes émises par le Gouvernement du Québec ainsi que la Santé Publique.

Phases	ZONE JAUNE	ZONE ORANGE	ZONE ROUGE
Phase 1 - Entraînement à la maison ou à l'extérieur	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives.	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives.	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives.
Phase 1.5 - Entraînements supervisés à l'extérieur	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînement supervisés à l' extérieur pour un groupe de 12 participants et 1 entraîneur.	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînement supervisés à l' extérieur pour un groupe de 8 participants et 1 entraîneur.	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînement supervisés à l' extérieur pour un groupe de 8 participants et 1 entraîneur.
Phase 2 - Développement technique et jeux de compétition sans contact sur glace.	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînements Intérieurs supervisés pour des groupes de 12 participants et 1 entraîneur. Entraînements extérieurs supervisés pour des groupes de 12 participants et 1 entraîneur. En tout temps la distanciation physique doit être respectée. Pas de compétitions ni de spectateurs	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînements Intérieurs supervisés pour des groupes de 8 participants et 1 entraîneur. Entraînements extérieurs supervisés pour des groupes de 12 participants et 1 entraîneur. En tout temps la distanciation physique doit être respectée. Pas de compétitions ni de spectateurs	Entraînements autorisés pour les programmes Sport-Études et les concentrations sportives. Entraînements intérieurs supervisés autorisés en solo, en dyade ou pour les membres d'une même bulle familiale. Entraînements extérieurs supervisés pour des groupes de 8 participants et 1 entraîneur. En tout temps la distanciation physique doit être respectée. Pas de compétitions ni de spectateurs
Phase 2.5 - Développement technique et jeux de compétition avec contact sur glace.	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT
Phase 3 - Parties locales supervisées	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT
Phase 4 – Activités régulières à l'intérieur des associations régionales	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT
Phase 5 – Retour aux activités normales	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT

Napperon du 17 mars 2021 Gouvernement de Québec



NOTE : Les 5 phases ne sont pas obligatoires. Nous avons élaboré cinq phases afin d'être prêts à toute éventualité mais selon les recommandations gouvernementales, il est tout à fait possible, par exemple, de débiter directement à la phase 2, ou passer de la phase 1 à 4 sans passer par les phases 2 et 3. Il se pourrait aussi que différentes phases soient appliquées à différentes régions, encore une fois selon les recommandations gouvernementales. Comme vous pouvez le remarquer, nous avons beaucoup de flexibilité et cela nous permettra de faire face à toutes les circonstances de retour au jeu.

En tout temps

- 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 pour 14 jours.
- Si j'ai des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants, il est recommandé que je ne participe pas aux événements et que je demeure à la maison.

Phase 1 - Entraînement à la maison ou à l'extérieur

Description sommaire

- Entraînement physique seul ou en groupe en respectant la distanciation physique en vigueur.
- Aucune activité nécessitant des contacts entre les participantes (et entraîneurs) n'est autorisée.

Format

- Seuls les exercices physiques pouvant être réalisés à l'extérieur et sans contact entre les participants sont autorisés.

Logistique

- Les participants doivent avoir leur propre matériel/équipement, aucun partage d'équipement n'est toléré.

Nombre de participants

- Le nombre maximum de joueuses et d'entraîneurs présents tiendra compte des règles mises en place par la Santé publique.



Phase 1.5 - Entraînements supervisés à l'extérieur

Description sommaire

- Les activités réalisées seul, en dyade ou en groupe sont permises à l'extérieur, pour un maximum de 12 personnes en pallier jaune et orange et 8 personnes en pallier rouge en plus d'une personne responsable de l'encadrement ou de la supervision. Les compétitions et les spectateurs sont interdits.

Format

- Les pratiques doivent être organisées ou approuvées par une association locale pour les équipes locales et par une association régionale pour les équipes régionales (AA).
- La glace doit avoir été réservée par l'association responsable à la ville ou municipalité.
- Les pratiques ou concours d'habiletés qui permettent de respecter en tout temps la distanciation physique de 2m (sauf pour les membres d'une même famille) sont permis.
- Les parties ou les exercices qui obligent les participants à se rapprocher sont interdits.
- Les spectateurs sont interdits, mais afin de respecter la règle de deux, un deuxième entraîneur doit être présent et à distance d'entendre et de voir ce qui se passe sur la patinoire.
- L'utilisation des vestiaires est interdite. Les participants doivent arriver vêtus de leur équipement complet. L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité (chausser les patins si nécessaire) ou de se réchauffer dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur est permis si le gestionnaire de l'installation le permet.

Logistique

- Le nombre de personnes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil d'un lieu ou d'une infrastructure. Il doit permettre de restreindre les contacts entre les personnes et entre chaque groupe, de façon à ne pas créer de rassemblement.
- En tout temps, la distanciation physique de 2m doit être respectée, sauf pour les membres d'une même famille.

Nombre de participants

- Maximum de 12 en pallier jaune et orange et 8 en pallier rouge en plus d'un entraîneur. Les joueuses doivent revêtir leur équipement complet. L'entraîneur doit porter le casque protecteur en plus de la protection individuelle requise dans le Plan.
- Seuls les membres fédérés peuvent participer.

Directives pour les entraîneurs

- Arriver 20 minutes avant le début de l'activité afin de superviser et encadrer les participants lors de leur arrivée. Ils doivent également s'assurer que la glace et les bandes sont en bon état et ne représentent pas de danger pour les participants avant que l'activité commence.
- Les entraîneurs encadrent les participants dès leur arrivée et jusqu'à leur départ et font tout en leur possible pour que leurs joueuses respectent les règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène. Ils évitent également les contacts physiques et les rapprochements avec les participants.

Phase 2 - Développement technique et jeux de compétition sans contact sur glace.

Voir le tableau de la page 17 pour le nombre de participants permis en fonction des paliers d'alerte.

Description sommaire

- Équipe ou groupe d'entraînement fixes ne pouvant changer avant la fin de la phase 2.
- Prise des présences de TOUTES les personnes présentes, (respecter les mesures en place dans vos installations).
- Aucune activité nécessitant des contacts entre les participantes (et entraîneurs), aucune partie et aucune activité où il y a un risque élevé de blessures ne sont permises.
- Aucun tournoi, aucune compétition et aucun voyage entre les régions ne sont permis.

Format

- Les exercices par atelier, divisés par section de glace, sont favorisés afin de travailler en plus petit groupe et de respecter la distanciation physique en vigueur.
- Utiliser le maximum d'espace sur la glace afin de permettre la distance nécessaire entre les participants.
- Élimination des files d'attente pendant les exercices ou marquer la glace avec un marqueur à bingo en fonction des mesures de distanciation physique en vigueur.

Logistique

- Les participants doivent arriver déjà vêtus de leur équipement 10 minutes avant le début de leur activité. Si nécessaire, les patins pourront être attachés à l'intérieur de l'infrastructure tout en respectant la distanciation physique. Les gardiens de but pourront également revêtir certaines parties de leur équipement à leur arrivée.
- Les vestiaires ne devraient pas être utilisés à moins que votre installation ne le permette ; des chaises peuvent être installées dans les corridors en respectant la distanciation nécessaire afin de pouvoir attacher les patins.
- La distanciation physique en vigueur doit être respectée en tout temps (sur et hors glace). Les participants doivent quitter l'installation sans tarder après leur activité.

Nombre de participants

- Le nombre maximum de joueuses et d'entraîneurs sur la glace tiendra compte des règles de sécurité mises en place par Ringuette Québec, votre installation ainsi que la Santé publique. (Voir p. 17 du présent plan)

Classes et formation des équipes

Ringuette Québec recommande de

- Former des équipes respectant les consignes en vigueur dans votre pallier d'alerte.
- À l'intérieur d'une catégorie, former des équipes en fonction du calibre des joueuses en respectant les classes A, B et C.

Directives pour les entraîneurs

- La « règle de deux » doit être appliquée dans la mesure du possible, au moins un membre du personnel entraîneur doit être de sexe féminin.
- Les entraîneurs devront arriver 20 minutes avant le début de l'activité afin de superviser et encadrer les participants lors de leur arrivée. Ils devront arriver à l'infrastructure en survêtement afin d'éviter les regroupements entre eux.
- Les entraîneurs encadrent les participants dès leur arrivée et jusqu'à leur départ et font tout en leur possible pour que leurs joueuses respectent les règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène à l'intérieur de l'infrastructure. Ils évitent également les contacts physiques et les rapprochements avec les participants (exemple : lors d'une intervention sur la glace avec un participant).
- Les entraîneurs doivent avoir leur propre matériel (sifflet électronique, cônes, anneaux, tableau, crayon, etc.). Aucun partage d'équipement ne sera toléré.

Pourquoi s'inscrire dès la Phase 2?

Ringuette Québec est consciente qu'ultimement, les joueuses préfèrent et ont hâte de jouer des parties. Par contre, nous voyons plusieurs avantages de prendre part à la Phase 2.

1. Permettre à l'athlète de s'amuser, progresser et socialiser. Ce sera l'occasion de revoir ses coéquipières après plusieurs semaines de confinement.
2. Après une longue période sans pratique sportive, le développement des habiletés individuelles et le travail technique lors des pratiques est très important. Cette Phase sera l'occasion pour les joueuses d'améliorer des aspects de leur jeu qu'elles n'ont habituellement pas beaucoup le temps de pratiquer.

Phase 2.5 - Développement technique et jeux de compétition avec contact sur glace.

Description sommaire

- Forme jouée (avec contacts) permise à l'intérieur d'une même équipe ou groupe d'entraînement, au sein d'une même association.
- Équipe ou groupe d'entraînement fixes ne pouvant changer avant la fin de la phase 2.5.
- Prise des présences de TOUTES les personnes présentes, seulement un accompagnateur admis par enfant.
- Jeu avec contact à effectif réduit permis à l'intérieur d'une même équipe ou groupe d'entraînement seulement.
- Aucun tournoi et aucun voyage entre les régions permis.

Format

- Les exercices qui nécessitent les contacts entre les joueuses sont permis à l'intérieur de l'équipe.
- Retour aux pratiques normales mais les équipes sont fermées et ne sont pas en contact avec les autres équipes ou groupe d'entraînement.

* La logistique, le nombre de participants, la classe et formation des équipes ainsi que les directives aux entraîneurs sont les mêmes qu'à la phase 2.

Phase 3 - Parties locales supervisées

Description sommaire

- Mouvement des joueuses dans l'association permis (possibilité de reformer les équipes).
- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Parties permises entre les équipes d'une même association locale.
- Dans le but de permettre un bassin de joueuses plus intéressant, les associations locales qui ont moins de 20 joueuses dans une catégorie (2 équipes) pourront s'associer avec une autre association locale (à l'intérieur de leur association régionale) afin de jouer des parties. Les parties doivent être jouées toujours contre les mêmes équipes du même regroupement d'associations locales (2 maximum).

Ex. Une association «X» n'ayant que 12 joueuses dans la catégorie atome peut s'associer à l'association «Y» qui elle a 32 joueuses dans la catégorie atome.

- Aucun tournoi et aucun voyage entre les régions permis.

Format



- Pratiques normales
- Les parties sont permises en portant une attention particulière pour limiter les regroupements sur la patinoire (ex. plusieurs joueuses dans l'anneau).
- Les équipes moustiques doivent jouer en respectant la réglementation de ringuette en espace restreint.
- Les équipes novices et plus ont la possibilité de jouer sur une pleine glace ou en espace restreint.

Logistique

- Les participants doivent arriver déjà vêtus de leur équipement 10 minutes avant le début de leur activité. Si nécessaire, les patins pourront être attachés à l'intérieur de l'infrastructure tout en respectant la distanciation physique. Les gardiens de but pourront également revêtir certaines parties de leur équipement à leur arrivée.
- Les vestiaires et les douches peuvent être utilisées si l'infrastructure vous permet de le faire et si vous êtes en mesure de respecter les normes de distanciation physique en vigueur.
- La distanciation physique en vigueur doit être respectée à l'extérieur de la patinoire en tout temps et, si possible, sur la patinoire également.

Nombre de participants

- Ringuette Québec recommande un maximum de 22 joueuses (gardiennes de but incluses) sur la patinoire en plus de quatre (4) entraîneurs pour un total de 26 personnes. Ceci n'inclut pas les officiels majeurs présents lors des parties.

Classes et formation des équipes

- Recommandation de former des équipes de 7 à 9 joueuses (incluant la gardienne de but).
- Possibilité de reformer les équipes à l'intérieur de votre association.
 - 1- En fonction du calibre des joueuses (équipes homogènes) si vous êtes en mesure de former au moins 2 équipes dans chaque classe.

OU

- 2- En fonction d'avoir plusieurs équipes de calibres semblables (équipes hétérogènes) pour qu'elles puissent jouer entre elles. Vous pourrez essayer de faire jouer les lignes faibles l'une contre l'autre et même chose pour les lignes fortes.

OU

- 3- Si vos équipes ont déjà été formées, conserver ces équipes intactes.

Directives pour les entraîneurs

Voir directives de la phase 2

- S'il n'y a pas d'officiels lors des parties, au moins un (1) entraîneur par groupe/équipe devra être présent sur la glace afin d'encadrer et d'animer la partie. Un maximum de deux (2) entraîneurs pourront être sur la glace.
- Deux (2) entraîneurs par groupe/équipe devront être présents derrière le banc lors du match. Au moins un des deux entraîneurs doit être de sexe féminin.
- Il n'est pas obligatoire d'assigner des officiels majeurs pour ces parties. Si un ou des officiels majeurs sont présents, il ne doit pas avoir d'entraîneur présent sur la patinoire. Pour la catégorie moustique, il ne doit pas y avoir d'officiels. Les officiels devront s'assurer de respecter les mesures sanitaires et de sécurité mises en place par Ringuette Québec, la Santé publique et les installations.



Phase 4 – Activités régulières à l'intérieur des associations régionales*

* Les équipes faisant partie de la Ligue Élite de Ringuette Québec (LERQ) pourront voyager de région en région si et seulement si elles sont capables de respecter les consignes sanitaires de la région dans laquelle elles voyagent et en s'assurant qu'elles peuvent faire l'aller-retour dans la même journée sans avoir à s'arrêter en chemin. (Non autorisé en pallier orange et rouge)

Description sommaire

- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Parties permises entre les équipes d'une même association régionale.
- La possibilité de faire des tournois régionaux, accueillant seulement des équipes de l'association régionale qui régit l'association hôte du tournoi, sera évaluée.

Format

- Pratiques normales
- Les parties entre les équipes de la même région sont permises.
- Le nombre de joueuses par équipes ainsi que sur la glace dépendra des mesures de sécurité publiques mises en place à ce moment. Il est possible de jouer des parties à 5 contre 5 (novice et plus) seulement s'il est possible de respecter la distanciation physique en vigueur en tout temps sur le banc des joueuses et dans les vestiaires s'ils sont utilisés.
- Les équipes moustiques doivent jouer en respectant la réglementation de ringuette en espace restreint.

Logistique

- Utilisation des infrastructures en respectant les mesures sanitaires en place à ce moment. Les vestiaires et les douches peuvent être utilisées si l'infrastructure vous permet de le faire et si vous êtes en mesure de respecter les normes de distanciation physique en vigueur.

Nombre de participants

- Ringuette Québec recommande un maximum de 22 joueuses (gardiennes de but incluses) sur la patinoire en plus de quatre (4) entraîneurs pour un total de 26 personnes. Ceci n'inclut pas les officiels majeurs présents lors des parties.

Classes et formation des équipes

- Créer des équipes homogènes en fonction du calibre pour que les équipes puissent jouer l'une contre l'autre à l'intérieur d'une association régionale.

Directives pour les entraîneurs

- La « règle de deux » doit être appliquée, au moins un membre du personnel entraîneur doit être de sexe féminin.
- Les entraîneurs devront arriver 20 minutes avant le début de l'activité afin de superviser et encadrer les participants lors de leur arrivée.
- Les entraîneurs encadrent les participants dès leur arrivée et jusqu'à leur départ et font tout en leur possible pour que leurs joueuses respectent les règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène à l'intérieur de l'infrastructure. Ils évitent également les contacts physiques et les rapprochements avec les participants (exemple : lors d'une intervention sur la glace avec un participant).
- Les entraîneurs doivent avoir leur propre matériel (sifflet électronique, cônes, anneaux, tableau, crayon, etc.). Aucun partage d'équipement ne sera toléré.

Phase 5 – Retour aux activités normales

Description sommaire

- Allègement des mesures sanitaires selon les recommandations gouvernementales.
- Retour des ligues provinciales, les parties entre les équipes d'associations régionales différentes sont autorisées.
- Retour des tournois, championnats provinciaux, championnats canadiens et championnats mondiaux. Par contre, la tenue de ces événements n'est pas garantie.

Format

- Parties et pratiques selon la réglementation normale de Ringuette Québec

Logistique

- Utilisation des infrastructures en respectant les mesures sanitaires en place à ce moment.

Nombre de participants

- À la discrétion des associations, en s'assurant de respecter les mesures sanitaires mises en place à ce moment.

Classes et formation des équipes

- Les associations pourront se servir des phases précédentes afin d'évaluer les joueuses et de reformer les équipes si nécessaire.

Directives pour les entraîneurs

- Tenir compte des mesures sanitaires en place à ce moment.

ADMINISTRATION

Enregistrement des participantes

Tant et aussi longtemps qu'il n'y aura pas de parties entre les équipes à l'intérieur des régions (phase 3), les associations locales n'auront pas à fournir de cartons d'équipe à Ringuette Québec. Pour le 1^{er} novembre, si les associations ne sont toujours pas en mesure de créer des équipes dans le système membre, une liste complète de l'ensemble des joueuses devra être produite dans ce même système afin que Ringuette Québec puisse procéder à la facturation des affiliations. Des consignes plus précises seront alors envoyées aux associations locales et régionales.

Pour plus d'informations sur l'administration, voir le chapitre 2 du guide d'opération de Ringuette Québec disponible sur le site internet de la Fédération.

GESTION DES URGENCES

Plan pour une nouvelle crise

Ringuette Québec a l'autorité de suspendre l'ensemble des activités de ringuette sur son territoire advenant une nouvelle crise. Les associations locales et régionales seront avisées le plus rapidement possible par courriel et toutes les plateformes de communication seront utilisées afin d'aviser le plus de membres possible le plus rapidement possible.

OFFICIELS

Voici quelques recommandations pour l'arbitrage des parties en phase 4 du plan de retour au jeu de Ringuette Québec.

Règles sanitaires

Les règles sanitaires de base (p. 13 du plan de retour à la ringuette de Ringuette Québec) doivent être respectées en tout temps.

Distanciation physique

- Les officiels devraient se diriger directement dans le vestiaire des officiels lors de leur arrivée à l'aréna. Après la partie, ils devraient quitter le vestiaire rapidement pour ensuite quitter les lieux directement. Le délai permit pour l'arrivée et le départ varie selon les régions et les infrastructures, les officiels devraient s'informer à l'avance.
- Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire en tout temps à l'extérieur de la patinoire (incluant dans le vestiaire) et est recommandé sur la patinoire.
- Les officiels doivent respecter la distanciation physique de 2 mètres avec tous les participants, entraîneurs et officiels majeurs et mineurs en tout temps.
 - La position au filet devrait être modifiée pour s'éloigner de la gardienne de but.
 - L'officiel doit rester à 2 mètres du banc des joueuses lorsque l'entraîneur demande des explications, ou lorsqu'il est en position pour démarrer le jeu.
 - L'officiel ne doit pas prendre l'anneau dans ses mains, il doit demander aux joueuses de placer l'anneau au bon endroit à l'aide de leur bâton.
 - Lorsqu'il rapporte des informations aux officiels mineurs, il doit rester derrière la baie vitrée et doit éviter de parler dans l'ouverture de la vitre.
- Les officiels ne doivent pas se donner la main et ne doivent pas la donner aux entraîneurs ou aux joueuses non plus.

Matériel

- Tout type de sifflet électronique devra être utilisé en remplacement au sifflet traditionnel ; ce dernier expulsant de minuscules gouttelettes projetées dans l'air.
- Les officiels doivent avoir leur propre bouteille d'eau et doivent être les seuls à la manipuler. Ils doivent donc la laisser dans un endroit qui est accessible. Même chose pour les serviettes ou tout autre matériel personnel.
- Il est recommandé que les officiels trainent avec eux une bouteille de gel hydro-alcoolique pour se désinfecter les mains si cela s'avère nécessaire pendant la partie.
- Ils devraient avoir avec eux un crayon afin de pouvoir signer la feuille de partie à la fin.
- Si ce n'est pas possible de respecter la distanciation physique, il n'y aura qu'un seul officiel mineur (chronométreur/marqueur).
- L'opérateur du chronomètre de tir (shotclock) devra être situé à un endroit où il est possible de respecter la distanciation physique. Si ce n'est pas possible, les chronomètres de tir ne seront pas utilisés.

Règles de jeu

Au Québec, en phase 4, les parties devraient se dérouler en respectant les règles de jeu de Ringuette Canada.

Par contre, un assouplissement de certains règlements pourrait être demandé afin de permettre de jouer des parties en respectant les règles sanitaires en vigueur.

Tels que (mais sans s’y limiter) :

- Le nombre minimum de 7 joueuses pour débiter la partie : Certaines ligues pourraient décider de jouer des parties à 3 contre 3 avec de plus petites équipes. Il est donc possible qu’une équipe de moins de 7 joueuses se présente et celle-ci devrait être autorisée à jouer.
- Les zones à accès restreint (parties à 3 vs 3 seulement) : Si une ligue décide d’évoluer à 3 vs 3, elle pourrait décider de ne pas utiliser la ligne de jeu libre (any-tree-in).
- Le temps et le déroulement des périodes : vous devez vous fier aux consignes que vous recevez de l’Association régionale (ligue) ou de Ringuette Québec pour la L.E.R.Q. (AA).
- Bouge-le ou perd-le (move it or lose it) : Les entre-deux (regroupement de deux ou plusieurs joueuses dans l’anneau) doivent être sifflés très rapidement afin d’éviter les contacts rapprochés et inutiles entre les joueuses des différentes équipes.
- Le fonctionnement des pénalités : Les gestes méritant des pénalités doivent être sanctionnés comme à l’habitude, mais la manière de purger les pénalités pourrait être modifiée.
- En aucun cas, les règlements de jeu tels que les pénalités/suspensions, les infractions de cercle, de ligne ou autre et l’attribution des mises au jeu ne doivent être assouplis.

Assignation

- Les officiels devraient arbitrer seulement dans la région où ils sont affiliés.
- Les officiels devraient s’informer des sujets suivants avant de se rendre à une partie :
 - Combien de temps d’avance puis-je arriver ?
 - Ai-je accès à un vestiaire pour me changer ?
 - Y-a-t’il des règles spécifiques à l’aréna que je dois respecter ?
 - Qui dois-je informer de ma présence ? (Les associations doivent tenir un registre des présences dans leur aréna, les officiels doivent faire partie de ces registres)

PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES

Chaque programme Sport-études s'assure du suivi et de l'application intégrale du plan de retour au jeu de la Fédération auprès de leurs participants. Chaque programme Sport-études nomme des agents de sécurité COVID-19 pour la mise en place et l'application intégrale du plan de retour au jeu, du plan d'intervention et du respect des règles de distanciation physique et sanitaires/d'hygiène en vigueur.

Mise à jour au 8 février 2021 :



Malgré la suspension du sport associatif par le Gouvernement du Québec, le Sport-études et les concentrations sont autorisés, à l'intérieur comme à l'extérieur, en pratique organisée ou en entraînement seulement, tout en respectant l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Les compétitions et les spectateurs sont interdits.

Respect des règles sanitaires/d'hygiène du participant

Les participants sont responsables de nettoyer et désinfecter quotidiennement leurs équipements personnels. De plus, l'équipement désinfecté par le participant pourra être entreposé seulement et à la condition que le participant possède un casier individuel.

Lors des entraînements hors glace, les participants doivent arriver avec les vêtements appropriés à l'entraînement et apporter tout l'équipement personnel nécessaire. Aucun partage d'équipement ne sera toléré.

Activités hors-glace

L'utilisation des plateaux extérieurs est à privilégier. Lorsque les entraînements se feront en salle, ceux-ci devront respecter les règles sanitaires/d'hygiène et de distanciation physique.

CONCLUSION

Ringuette Québec aimerait remercier les membres du comité de travail qui ont travaillé sur le plan de retour à la ringuette. Nous tenons aussi à remercier tous les membres qui ont participé à l'élaboration de ce plan avec leurs suggestions et leurs idées.

Plus que jamais, le travail d'équipe et la collaboration de toutes les parties sont nécessaires et nous sommes fiers de constater la grande participation de nos membres afin de relever ce nouveau défi.

En terminant, nous réitérerons que ce plan dépend des consignes de la Santé publique actuelles et qu'il évoluera au fil de la situation et selon les recommandations futures.



Le plan a été inspiré par les plans de retour au jeu d'Hockey Québec, Soccer Québec et Baseball Québec.

RINGUETTE-QUEBEC.QC.CA



Annexes 1 – Formulaire de reconnaissance de risque



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciale et fédérale, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Ringuette Québec et ses membres, dont *(nom du Club/ de la Ligue)* fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé Publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant, Ringuette Québec et *(nom de l'organisme)* ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Ringuette Québec ou de *(nom du Club/ de la Ligue)*. L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections;
- 2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de Ringuette Québec ou de *(nom du Club/ de la Ligue)* est volontaire;
- 3) Je déclare que ni moi, (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Ringuette Québec ou de *(nom du Club/ de la Ligue)* durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.

- 5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur du Canada après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Ringuette Québec (ou de *(nom du Club/ de la Ligue)*) durant au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que Ringuette Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulés)

Nom du parent/tuteur/ responsable
légal (si le participant est mineur ou ne
peut légalement donner son accord)

Signature du participant

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu / Date : _____



ACKNOWLEDGMENT OF RISK COVID-19

The novel coronavirus, COVID-19 has been declared a worldwide pandemic by the World Health Organization. COVID-19 is extremely contagious and is known to spread mainly by contact from person to person. Consequently, local, provincial and federal governmental authorities recommend various measures and prohibit a variety of behaviors, in order to reduce the spread of the virus.

- a) Ringuette Québec and its members, which *(name of club/league)* is part of, commit themselves to comply with the requirements and recommendations of Quebec' Public health and other governmental authorities, and to put in place and adopt all necessary measures to that effect. However, Ringuette Québec and *(name of club/league)* cannot guarantee that you (or your child, if participant is a minor/ or the person you are the tutor or legal guardian of) will not become infected with COVID-19. Further, attending the Activities could increase your risk of contracting COVID-19, despite all preventative measures put in place.

By signing this document,

- 1) I acknowledge the highly contagious nature of COVID-19 and I voluntarily assume the risk that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) could be exposed or infected by COVID-19 by participating in Ringuette Québec or *(name of club/league)'s* activities. Being exposed or infected by COVID-19 may particularly lead to injuries, diseases or other illnesses.
- 2) I declare that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) am participating voluntarily in Ringuette Québec or *(name of club/league)'s* activities.
- 3) I declare that neither I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) nor anyone in my household, have experienced cold or flu-like symptoms in the last 14 days (including fever, cough, sore throat, respiratory illness, difficulty breathing).
- 4) If I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) experience, or if anyone in my household experiences any cold or flu-like symptoms after submitting this declaration, I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) will not attend any of Ringuette Québec or *(name of club/league)'s* activities, programs or services until at least 14 days have passed since those symptoms were last experienced.
- 5) I have not (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of), nor has any member of my household, travelled to or had a lay-over in any country outside Canada in the past 14 days. If I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) travel, or if anyone in my household travels, outside Canada after submitting this declaration, I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) will not attend any of Ringuette Québec or *(name of club/league)'s* activities, programs or services until at least 14 days have passed since the date of return.



This document will remain in effect until Ringuette Québec or (*name of club/league*), per the direction of the provincial government and provincial health officials, determines that the acknowledgments in this declaration are no longer required.

I HAVE SIGNED THIS DOCUMENT FREELY AND WITH FULL KNOWLEDGE.

Name of participant (print)

Name of parent/tutor/ legal guardian
(print) (if participant is minor or cannot
legally give consent)

Signature of participant

Signature of parent/tutor/legal guardian

Place / Date: _____

Annexe 2 – Questionnaire médical journalier

Nom et prénom	Numéro de téléphone cellulaire
Équipe et catégorie	Adresse courriel

Questions

1- Avez-vous en ce moment ou avez-vous eu des symptômes reliés à la COVID-19 dans les 14 derniers jours (incluant fièvre, toux, maux de gorge, problème respiratoire et/ou difficulté à respirer) ?
2- Avez-vous été en contact avec quelqu'un qui a reçu un diagnostic de COVID-19 dans les 14 derniers jours ? Cette question ne s'applique pas à une personne qui est un travailleur de première ligne (personnel hospitalier, personnel de soins de longue durée), ou une personne qui interagit avec des personnes ayant des cas confirmés ou suspectés de COVID-19 (dans le cadre de son emploi) et que la personne a porté un équipement de protection individuelle approprié et approuvé en tout temps à chaque fois qu'elle a interagi avec une personne ayant un cas confirmé ou suspecté de COVID-19.
3- Avez-vous reçu la consigne d'être en isolement (quarantaine) puisque vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger depuis moins de 14 jours?
4- Avez-vous reçu la consigne d'être en isolement (quarantaine) puisque vous avez été en contact avec quelqu'un qui a voyagé à l'étranger dans les 14 derniers jours ?

Si vous répondez oui à l'une de ces questions, vous ne pourrez pas participer à l'activité.

Date et lieu	Heure arrivée	Heure départ	QS 1		QS2		QS3		QS4		Signature de la joueuse ou de son tuteur
			Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	