



DOCUMENT DE RÉFÉRENCE SUR LE RETOUR À LA NATATION EN SITUATION DE COVID-19



TABLE DES MATIÈRES

Avis de non-responsabilité	3
Mises à jour du document	3
Remerciements	4
Mise à jour – Version 2 – 10 juillet 2020	6
Mandat du groupe de travail sur le retour à la natation de Natation Canada	7
Information et considérations sanitaires, médicales et sécuritaires générales	8
Information générale sur la COVID-19 et la natation.....	8
Suivi de l'état de santé.....	8
Protocole pour un groupe d'entraînement à la suite d'un test positif	9
Recommandations en matière d'isolement à domicile	9
Distanciation physique.....	10
Hygiène des mains et hygiène personnelle.....	11
Utilisation de l'équipement.....	12
Sport sécuritaire	12
Cadre de retour à la natation.....	13
Développement d'un plan	13
Principales considérations.....	13
Taille du groupe.....	14
Un nageur par couloir.....	14
Plusieurs nageurs par couloir	15
Cohorte ou bulle du nageur.....	15
Recommandations pour l'entraînement	16
Marche à suivre pendant les séances d'entraînement	17
Considérations relatives aux programmes de clubs.....	18
Retour à la compétition	18
Retour à la compétition – Considérations pour l'entraînement des nageurs.....	19
Annexes et ressources supplémentaires.....	20
1) Processus de retour à la natation des centres de haute performance de Natation Canada	20
2) Processus recommandé de retour à la natation pour les clubs	21
3) Liens vers les services de santé publique fédéraux, provinciaux et territoriaux relatifs à la COVID-19	22
4) Liens vers les associations provinciales	22
5) Liens utiles	22
6) Groupe de travail national sur le retour au sport de haute performance – COVID-19	23
7) Considérations relatives aux programmes des clubs	25



AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Natation Canada et le groupe de travail sur le retour à la natation ont préparé le présent document en fonction de l'information la plus récente communiquée à ce jour par des tierces parties, y compris l'Organisation mondiale de la santé et les autorités de santé publique locales. Le document sera mis à jour périodiquement au fur et à mesure que la situation évolue et que toute nouvelle information est communiquée.

Le document vise à fournir de l'information et à offrir des conseils en matière de pratiques exemplaires basées sur les avis courants. Chaque club est cependant responsable d'évaluer les risques dans son propre milieu et d'établir les procédures de sécurité pour atténuer les risques, tout en suivant les conseils, les lignes directrices et les orientations de leur association provinciale et les directives des autorités de santé publique et des autorités gouvernementales.

De plus, en consultation avec des professionnels de la santé, chaque individu est responsable d'évaluer ses propres risques et responsable des conséquences découlant de ses décisions et ses actions.

MISES À JOUR DU DOCUMENT

Version 1 publiée le 29 mai 2020

Version 2 publiée le 10 juillet 2020



Le présent document a été rédigé conformément à la nouvelle orthographe recommandée par le Conseil supérieur de la langue française.



REMERCIEMENTS

Natation Canada aimerait remercier les personnes suivantes de leur contribution au groupe de travail sur le retour à la natation. Le développement de la ressource s'est révélé une réelle initiative de la communauté canadienne de natation et continuera de l'être.

Membres du groupe de travail

John Atkinson – Directeur de la haute performance, Natation Canada
Jeremy Bagshaw – Représentant des athlètes
Dean Boles – Directeur général, Swim Ontario
Lance Cansdale – Président de l'Association canadienne des entraîneurs de natation et entraîneur provincial de Swim Nova Scotia
Isabelle Ducharme – Directrice générale, Fédération de natation du Québec
Kevin Dennis – Directeur du développement du sport, Swim Alberta
Brian Edey – Directeur des opérations, Natation Canada (chargé de projet)
Jocelyn Jay – Gestionnaire des événements, Natation Canada
D^r Steve Keeler – Médecin de l'équipe nationale, programme olympique, Natation Canada
Wayne Lomas – Directeur associé de la haute performance et entraîneur national de paranatation, Natation Canada
Iain McDonald – Gestionnaire supérieur du parcours de la haute performance NextGen, Natation Canada
D^r Stephen Norris – Directeur technique à la performance, Swim Alberta
Suzanne Paulins – Gestionnaire supérieure des opérations nationales, Natation Canada
Mark Perry – Entraîneur de distance et d'eau libre, Natation Canada
Martine Rodrigue – Coordinatrice des opérations et du marketing, Natation Canada
Mike Thompson – Entraîneur-chef du Centre de la haute performance - Québec, Natation Canada
D^r Allan Wrigley – Directeur des équipes de soutien intégrées, Natation Canada

Sous-comité des entraîneurs

Ron Campbell – Cambridge Aquajets
Andrew Craven – London Aquatic Club
Brad Dingey – Entraîneur-chef, Centre de haute performance – Victoria
Martin Gingras – Club aquatique Pointe-Claire
Dave Johnson – Cascade Swim Club
Tom Johnson – Entraîneur-chef, Centre de haute performance – Vancouver
Ben Keast – Entraîneur, Centre de haute performance – Vancouver
Ryan Mallette – Entraîneur, Centre de haute performance – Ontario
Robert Novak – Manta Swim Club
Derrick Schoof – Thunderbirds de l'Université de la Colombie-Britannique
Abderrahmane Tissira – Regina Optimist Dolphins
Ben Titley – Entraîneur-chef, Centre de haute performance – Ontario
Martyn Wilby – Entraîneur sénior, programme olympique, Natation Canada
Rob Pettifer – Richmond Rapids
Patrick Paradis – CHENA
Alex Dawson – Grande Prairie Piranhas
Jason Allen – GO Kingfish



Sous-comité de travail des officiels (COCR)

Carole Thomas – Québec

Paul Corkum – Ontario

Rob Farmer – Alberta

Sheila Nelson – Colombie-Britannique



MISE À JOUR – VERSION 2 – 10 JUILLET 2020

Depuis la publication de la première version du document de référence sur le retour à la natation de Natation Canada le 29 mai 2020, les renseignements concernant la pandémie de COVID-19 ont continué d'évoluer rapidement. L'assouplissement des restrictions relatives aux installations aquatiques a commencé dans plusieurs régions du pays. Dans certaines, la reprise s'est déroulée beaucoup plus rapidement que nous l'avions prévu au départ. En général, il s'agit d'une nouvelle très positive pour notre sport, le retour à la nouvelle normalité semblant beaucoup plus imminent qu'il y a quelques semaines seulement. La santé et la sécurité de la communauté de natation et de la communauté dans son ensemble doivent demeurer notre plus grande priorité et le respect strict des directives de santé publique est essentiel. Toute personne de la communauté de natation doit tenir compte à ce stade-ci de la distinction importante entre ce que nous « pouvons » faire et ce que nous « devrions » faire. Par exemple, même si les lignes directrices de la santé publique donnent la possibilité de se rassembler en plus grand nombre, cela ne veut pas dire pour autant que de tels rassemblements permettent d'assurer une distance physique, le nettoyage des surfaces et de l'équipement, etc. au sein des groupes d'entraînement. L'effort collectif auquel nous participons tous afin de retourner dans les piscines de manière sécuritaire favorisera le retour à la normale dès que possible. À la lumière de l'information récente à notre disposition, nous avons révisé le présent document et nous sommes heureux de partager la version 2 avec la communauté canadienne de natation.

Nous souhaitons réitérer que le document devrait servir pour informer les intervenants en vue de la reprise des compétitions au Canada et présente, selon nous, les pratiques exemplaires qui reflètent une approche visant à réduire les risques dans le but de réussir un retour sécuritaire et contrôlé. Un club doit respecter toutes les exigences de son association provinciale ainsi que les lignes directrices et l'information en matière de santé publique émises à l'échelle provinciale et municipale. En ce moment, les restrictions concernant les rassemblements publics varient grandement d'une province à l'autre. Ainsi, le nombre de nageurs permis en tout temps à l'entraînement variera d'une province à l'autre (ou même d'une région à l'autre pour une même province). Le plus important, c'est que tous les plans de retour à la natation prévoient de solides stratégies d'atténuation des risques en ce qui concerne les aspects suivants : le suivi de l'état de santé, la distanciation physique, l'utilisation de l'équipement, l'hygiène des mains et l'hygiène personnelle et toute autre restriction possiblement en vigueur à l'échelle locale.

Nous sommes conscients que dans certaines régions du pays les protocoles permettent de réduire la distance physique dans certaines situations selon des lignes directrices précises. Le document ne se penche pas sur ces situations en particulier, mais les associations provinciales pourraient les prendre en considération dans le cadre de leur plan de retour à la natation respectif et aligné avec leur province respective à condition que les lignes directrices et l'information en matière de santé publique émises à l'échelle provinciale et municipale soient respectées.

Dans les sections qui suivent, nous avons indiqué les modifications et les ajouts en rouge. La foire aux questions a également été mise à jour.

Natation Canada souhaite remercier tous les membres de son groupe de travail sur le retour à la natation, les associations provinciales, l'Association canadienne des entraîneurs de natation (ACEN), la Société de sauvetage et ses partenaires à Aquatiques Canada pour l'élaboration du document. De plus, la contribution de nos experts médicaux et scientifiques et les conseils du groupe de travail national sur le retour au sport de haute performance – COVID-19, coordonné par À nous le podium, ont été essentiels à l'élaboration du document (consulter l'annexe 6 pour plus de détails).

Ahmed El-Awadi
Directeur général, Natation Canada

Cheryl Gibson
Présidente, Natation Canada



MANDAT DU GROUPE DE TRAVAIL SUR LE RETOUR À LA NATATION DE NATATION CANADA

Le groupe de travail sur le retour à la natation se compose de représentants de nombreux intervenants clés de notre sport. Il comprend des représentants des nageurs, des entraîneurs (par l'entremise de l'ACEN), des officiels (par l'entremise du comité des officiels, des compétitions et des règlements, ou COCR), des associations provinciales, des experts en sciences et en médecine et du personnel de Natation Canada. Le mandat du groupe de travail consiste à élaborer un document de référence et un cadre de travail afin de communiquer de l'information au sujet de la reprise de la natation de compétition au Canada.

Au Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux sont responsables de la gestion, de l'organisation et de la prestation des services de soins de santé pour leurs résidents et les lignes directrices et réglementations qu'ils émettent détermineront ultimement les délais avant un retour possible à la natation. Les dix associations provinciales membres de Natation Canada sont responsables d'adapter les ressources et le cadre décrits dans le présent document en fonction des directives qu'ils reçoivent de leur gouvernement provincial respectif. Les clubs doivent se conformer à toutes les exigences de leur association provinciale en ce qui a trait à leurs plans de retour à la natation. Il est important de noter que les lignes directrices de l'association provinciale peuvent, dans certains cas, différer de ce qui est présenté dans le présent document.



INFORMATION ET CONSIDÉRATIONS SANITAIRES, MÉDICALES ET SÉCURITAIRES GÉNÉRALES

NOTE CONCERNANT LA VERSION 2 : toute l'information de la présente section demeure pertinente et doit être prise en considération au moment de développer un plan de retour à la natation.

INFORMATION GÉNÉRALE SUR LA COVID-19 ET LA NATATION

La COVID-19 est un type de coronavirus qui se retrouve principalement chez les animaux, mais lorsque l'homme la contracte, il peut développer des symptômes variant de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré, le 11 mars 2020, que la COVID-19 était une pandémie mondiale. Les conséquences tragiques découlant du virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada. Nous faisons face à de nombreux défis et, pour la communauté aquatique canadienne, il est primordial de recommencer la natation d'une manière sécuritaire et responsable. L'information qui suit n'a pas pour but d'autoriser le retour au sport, mais plutôt de fournir au lectorat un guide des recommandations médicales actuelles afin de tenter d'atténuer les risques liés à la COVID-19. L'objectif est d'éviter de contracter la maladie et de propager le virus à d'autres personnes dans la communauté. Ce document est destiné à fournir un complément d'information et non à remplacer les conseils des autorités locales de santé publique et des installations de loisirs.

La COVID-19 est dotée d'une enveloppe externe lipidique fragile et est donc très sensible aux savons et aux oxydants tels que le chlore. Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), rien ne prouve que la COVID-19 se transmettrait d'une personne à l'autre par l'intermédiaire de piscines ou de spas. Un entretien adéquat et la désinfection au chlore ou au brome des piscines devraient inactiver le virus (CDC 2020). Un coronavirus apparenté qui avait causé l'épidémie du SRAS en 2003 s'est avéré inactivé par le traitement aux ultraviolets et les désinfectants.

L'information sanitaire, médicale et sécuritaire qui suit est considérée comme applicable à tous les aspects du retour à la natation jusqu'à ce que l'information et les directives de santé publique changent. En outre, elle est généralement applicable à tous les environnements d'entraînement, y compris les piscines intérieures, les piscines extérieures et les étendues d'eau libre, les gymnases et les terrains d'entraînement extérieurs. L'information et les lignes directrices en matière de santé publique émises par les municipalités et les provinces doivent être respectées en tout temps et ont préséance sur l'information ci-dessous.

SUIVI DE L'ÉTAT DE SANTÉ

- Tout athlète, entraîneur ou membre du personnel doit répondre « non » à toutes les questions qui suivent avant de participer à une séance d'entraînement:
 - Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleurs thoraciques, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleurs musculaires anormales, maux de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, écoulement nasal, perte récente du goût ou de l'odorat, maladie gastro-intestinale?
 - Ai-je été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou lui ai-je prodigué des soins? (**Veillez consulter les directives provinciales en matière de santé pour connaître la durée de l'exposition ou de l'isolement approprié en vigueur, par exemple, 14 jours.**)
 - Suis-je revenu d'un voyage à l'étranger au cours des deux dernières semaines?
 - Restez chez vous lorsque vous êtes malade, même si les symptômes sont légers.
 - **Les autorités sanitaires provinciales pourraient de plus exiger chaque jour un suivi de l'état de santé ou une liste de contrôle pour le dépistage.**



- Tout athlète ou membre du personnel qui doit quitter une séance d'entraînement à la suite de l'apparition de signes ou de symptômes correspondants à ceux de la COVID-19 est tenu de communiquer avec son médecin pour envisager la pertinence de subir des examens supplémentaires, qui pourraient comprendre un test de la COVID-19. Un résultat positif nécessiterait qu'il soit signalé aux responsables des autorités de la santé publique compétentes, qui détermineront toute exigence à respecter en ce qui a trait aux opérations des installations et des groupes ainsi que toute exigence en matière de recherche des contacts en ce qui a trait à la gestion de la propagation du virus. L'athlète ou le membre du personnel ne peut revenir avant d'avoir reçu l'autorisation du médecin et, si un test pour la COVID-19 a été effectué, un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée. Dans le cas où l'isolement à domicile est nécessaire, des directives sont fournies dans une section ultérieure.
- Il est recommandé que les membres du personnel ou les athlètes susceptibles de tomber gravement malades à cause de la COVID-19 passent en revue leurs problèmes de santé particuliers avec leur médecin avant de participer aux séances d'entraînement.
 - Les conditions de santé sous-jacentes courantes qui pourraient augmenter le risque pour un individu d'être gravement malade comprennent l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, l'immunodéficience, l'obésité, les maladies respiratoires chroniques telles que l'asthme, et toute condition immunovulnérable.

PROTOCOLE POUR UN GROUPE D'ENTRAÎNEMENT À LA SUITE D'UN TEST POSITIF

Si un athlète ou un membre du personnel est déclaré positif à la COVID-19, les étapes ci-dessous doivent être suivies :

- L'athlète est immédiatement retiré du groupe d'entraînement.
- L'entraînement en équipe sera suspendu et tous les membres de l'équipe devront observer l'auto-isolement.
- L'autorité locale de santé publique fournira des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et prévoir la recherche des contacts dans un but de gestion de la propagation du virus.
- Tout autre membre de l'équipe qui développe des symptômes sera référé à l'autorité de santé publique compétente ou le service d'assistance téléphonique pour plus de conseils à propos des tests et d'une gestion appropriée.
- L'entraînement en équipe pourra reprendre si :
 - Tous les membres respectent une période d'auto-isolement de 14 jours et aucun autre membre ne développe de symptômes.
 - Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre l'entraînement de groupe conformément aux lignes directrices provinciales.

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ISOLEMENT À DOMICILE

Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19 :

- Restez à la maison à moins d'avoir besoin de soins médicaux d'urgence.
- N'allez pas au travail, à l'école, à la piscine ou dans tout autre lieu public.
- Annulez vos rendez-vous non urgents.
- N'utilisez pas les transports en commun.
- Avisez votre médecin ou votre service de santé local par téléphone étant donné que vous pourriez avoir besoin de passer un test.
- Surveillez vos symptômes et consultez un professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à respirer, si vous n'arrivez pas à boire ou si votre état s'aggrave considérablement.



- Portez un masque en compagnie d'autres personnes, particulièrement si vous ne pouvez pas respecter une distance physique.
- Éloignez-vous des membres du ménage, à une distance d'au moins 2 mètres en tout temps.
- N'accueillez pas de visiteurs.
- Demeurez dans une pièce bien aérée (ouvrez les fenêtres) et utilisez une salle de bain que les autres n'utiliseront pas.
- Désinfectez les surfaces fréquemment utilisées.
- Si vos proches sont vulnérables du point de vue de la santé, envisagez d'autres solutions d'hébergement.
- Évitez de partager les articles ménagers.
- Maintenez une excellente hygiène des mains.
- Suivez toute autre réglementation de santé locale.

DISTANCIATION PHYSIQUE

- Évitez de vous exposer à la COVID-19 en vous éloignant physiquement (à un minimum de 2 mètres). Gardez une distance sécuritaire des autres en tout temps. **Il s'agit d'une mesure essentielle, car la COVID-19 peut se propager avant l'apparition des symptômes.**
- Évitez les endroits bondés.
- Évitez de saluer les autres en leur serrant la main, en leur faisant des embrassades ou des *high five*, etc.
- Les athlètes et le personnel doivent respecter une distance physique à tout moment durant un entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel devraient envisager de porter un masque. Le port d'un masque devrait être envisagé lorsqu'il n'est pas toujours possible de respecter une distance physique comme lors d'un déplacement en transport en commun pour se rendre à l'entraînement, dans les endroits bondés et pour les personnes ayant des conditions médicales chroniques. N'oubliez pas que le masque à lui seul n'est pas suffisant et qu'il devrait être combiné à d'autres mesures de prévention comme le lavage des mains fréquent et le maintien constant d'une distance physique.
- Prévoyez un seul point d'entrée à vos installations et un seul point de sortie différent.
 - Si l'entrée et la sortie sont situées au même endroit, mettez des mesures en place permettant le maintien d'une distance physique de 2 mètres entre les personnes.
 - Installez des affiches pour diriger les athlètes, les entraîneurs et le personnel leur indiquant d'entrer une seule personne à la fois.
 - Placez des marques au sol pour guider le déplacement des athlètes, des entraîneurs et du personnel à l'intérieur des installations et jusqu'à la sortie.
- Placez des marques au sol ou sur les murs (cônes, lignes, collants, structures de bois, etc.) qui délimitent les 2 mètres de distance à respecter pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel qui travaillent au bord de la piscine ou dans les zones sèches.
- Les entraîneurs et le personnel doivent respecter une distance appropriée les uns des autres et avec le personnel des installations lorsqu'ils sont aux installations.
- Les athlètes devraient arriver au site en portant leur maillot d'entraînement.
- Prendre une douche devrait être obligatoire seulement si des douches sont disponibles près de la plage de la piscine (et sont accessibles sans que les athlètes aient à passer aux vestiaires).
 - Les athlètes devraient observer une bonne hygiène en se douchant à la maison avant et après avoir nagé.



- Pour respecter la distance physique de 2 mètres durant les longueurs, le nombre de nageurs doit être modifié en fonction des activités à l'horaire des installations aquatiques. (Note : certaines autorités sanitaires provinciales ont autorisé la reprise des activités sportives dans certains contextes qui permettent à des cohortes ou bulles de s'entraîner sans devoir toujours respecter la règle du 2 mètres. Les directives provinciales de l'autorité sanitaire et de l'association provinciale devraient être rigoureusement suivies dans ces contextes.)
- Pour respecter la distance physique de 2 mètres, les nageurs devraient nager dans le milieu du couloir seulement (au-dessus de la ligne de couloir).
- Conservez les mêmes groupes d'athlètes d'une séance d'entraînement à l'autre.
 - Après examen par le médecin de l'équipe nationale de Natation Canada et sur son approbation, et toujours conformément avec les réglementations de voyage provinciales et municipales, les athlètes des centres de haute performance et de l'équipe nationale seront autorisés à se rendre dans une autre région du Canada pour s'entraîner avec un groupe résident.
 - Tout autre athlète qui souhaite se relocaliser en vue de s'entraîner avec un groupe résident (p. ex., une équipe universitaire) doit suivre toutes les réglementations relatives ainsi que toutes directives pouvant être mises en place par les associations provinciales. Les politiques et procédures d'inscription doivent également être respectées.
 - Tout athlète ne devrait participer qu'à un groupe d'entraînement et ne devrait pas se déplacer entre plusieurs groupes d'entraînement.
- L'entraînement hors piscine à l'intérieur des installations aquatiques devrait seulement reprendre lorsque l'autorité sanitaire provinciale et les installations l'autorisent. Le respect de la distanciation physique et le maintien des surfaces de contact propres sont des facteurs clés dans la réalisation d'un entraînement hors piscine sécuritaire. S'il n'est pas possible de respecter les restrictions ou les lignes directrices provinciales en matière de santé, l'entraînement hors piscine ne devrait pas être réalisé à la piscine. La réalisation de l'entraînement hors piscine dans des espaces verts s'avère une option possible.
- N'arrivez pas trop à l'avance pour la séance d'entraînement et l'utilisation de la piscine.
- En ce moment, la prestation de traitements physiques qui requièrent une manipulation avec les mains, comme la massothérapie, la physiothérapie, la chiropractie, la thérapie sportive et le conditionnement physique, augmente le risque, et c'est pourquoi de tels services ne sont pas recommandés. D'autres moyens virtuels et sans contact devraient être envisagés comme solution de remplacement pour fournir une rétroaction et des conseils en thérapie physique.
- Les spectateurs et les parents doivent suivre les règles des installations et sont tenus d'observer les règles de distance physique.
- Les athlètes sont encouragés à agir de manière responsable et à promouvoir des comportements appropriés auprès de leurs pairs dans les réseaux sociaux.

HYGIÈNE DES MAINS ET HYGIÈNE PERSONNELLE

- Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains (> 60 % en alcool). Les entraîneurs et les nageurs sont encouragés à transporter avec eux leur propre désinfectant pour l'utiliser au besoin avant, durant et après l'entraînement.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- À leur arrivée, les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent se laver les mains avec du savon et de l'eau ou utiliser un gel désinfectant (> 60 % en alcool) pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir jetable ou du creux de votre coude lorsque vous éternuez ou tousez.



- Nettoyez ou désinfectez les surfaces régulièrement touchées.
- Ne partagez pas de nourriture ni de boisson.

UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT

- Nettoyez à fond l'équipement avec un produit désinfectant avant et après la séance d'entraînement. N'oubliez pas que la COVID-19 peut demeurer entre deux heures et neuf jours sur les surfaces selon un certain nombre de facteurs. Des mesures simples de nettoyage peuvent inactiver le virus.
- Les athlètes ne doivent pas laisser d'équipement ou de sacs en filet au site. Tout l'équipement doit être ramené à la maison et nettoyé à fond après chaque séance d'entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent apporter le minimum d'effets personnels et de vêtements (sacs à dos, vestes, chaussures, etc.). S'ils doivent apporter des sacs, ils doivent les placer séparément à une distance suffisante des effets personnels de chaque membre (par exemple, des sacs à dos laissés à 2 mètres les uns des autres le long de la piscine).
- Limitez la quantité d'équipement à apporter dans la piscine durant le processus de retour au sport. L'entraîneur est tenu de communiquer quel équipement est nécessaire en vue de l'entraînement de natation avant chaque séance.
 - Les athlètes ne sont pas autorisés à partager leur équipement d'entraînement.
- Il n'est pas permis de partager les bouteilles d'eau. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel sont tenus de remplir leur bouteille d'eau à la maison avant de se rendre aux installations.
- **Les nageurs ne devraient pas se rassembler autour d'un tableau blanc et les entraîneurs ne devraient les utiliser que si les installations le permettent. Ces derniers devraient apporter un tableau blanc personnel, des marqueurs, une brosse à effacer et des lingettes désinfectantes pour nettoyer le tableau) pour leur usage individuel. Aucun de ces articles ne devrait être partagé.**
- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager de l'équipement tenu dans les mains comme les chronomètres, les planchettes à pince ou les crayons avec leurs collègues ou d'autres personnes. N'oubliez pas de nettoyer l'équipement à l'aide de lingettes désinfectantes avant et après un entraînement.
- En général, l'installation de l'équipement, comme les cordes de couloirs et les fanions pour le dos, devrait être réalisée par le personnel des installations. Lorsque ce n'est pas possible, des protocoles particuliers devraient être développés et le lavage des mains devrait être réalisé avant et après l'installation de l'équipement.

SPORT SÉCURITAIRE

- Tous les efforts devraient être déployés pour s'assurer que les environnements sont ouverts et observables en tout temps. Pour avoir des environnements ouverts et observables, des efforts considérables et concertés doivent être déployés pour éviter des situations où un entraîneur, un officiel ou un autre représentant se retrouve seul avec un athlète (**de tout âge**) ou une personne vulnérable (**de tout âge**). Toute interaction entre un athlète et une personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, se faire dans un environnement ou un endroit qui est à la fois ouvert et observable par d'autres.
- Le principe d'environnement ouvert et observable s'applique également à la communication en ligne. Toute forme de communication électronique (courriel, messagerie texte, Zoom, Skype, etc.) ne devrait jamais être une rencontre individuelle et devrait toujours se faire en groupe.
- Les séances d'entraînement devraient compter au moins trois personnes.



CADRE DE RETOUR À LA NATATION

Tout au long de la réouverture des diverses provinces et régions du pays, le processus de retour à la natation a évolué. Les lignes directrices provinciales en matière de santé publique ont changé depuis la première publication du document. Compte tenu de l'assouplissement des restrictions à travers le pays, les recommandations sur le retour à la natation ont été mises à jour.

Le cadre est axé sur un retour sécuritaire à la natation qui adhère aux considérations sanitaires, médicales et sécuritaires décrites dans le présent document. En raison des lignes directrices provinciales de santé publique variées en vigueur à travers le pays, l'approche par étape de la version 1 n'offre plus un cadre pratique à l'échelle nationale. Si les recommandations en matière de retour ne se définissent plus par des étapes précises, il demeure fortement recommandé que les programmes amorcent le retour à la natation d'une manière progressive.

Il est entendu que chaque situation variera d'un endroit à l'autre, mais les principes qui suivent devraient être appliqués au moment de développer les plans de programmes. Tout plan de retour à l'entraînement doit se conformer à l'information et aux lignes directrices de l'autorité locale de santé publique, aux exigences de l'association provinciale et aux procédures relatives aux installations.

DÉVELOPPEMENT D'UN PLAN

Un plan de retour à la natation devrait être amorcé une fois que les réglementations municipales, provinciales et fédérales permettent la reprise de ce type d'activité.

Toutes les considérations sanitaires, médicales et sécuritaires doivent être respectées ainsi que toute exigence de l'association provinciale.

Seuls les seuls nageurs en mesure d'effectuer une séance d'entraînement sans aucune manipulation physique et qui ne sont pas immunovulnérables devraient être inclus dès le début.

Principales considérations

1. Il est recommandé que des groupes restreints et fermés soient les premiers à reprendre la natation. Ce protocole permettra ainsi de s'assurer qu'un environnement sécuritaire est maintenu.
2. Il est recommandé qu'un retour progressif des divers groupes au sein d'un club soit planifié en consultation avec le personnel des installations. Songez à commencer la réintroduction par un nombre limité de groupes de nageurs matures du club qui sont en mesure de se conformer aux lignes directrices de la distanciation physique. Le groupe initial devrait s'entraîner durant au moins deux semaines, voire trois semaines (recommandé), avant que d'autres groupes commencent à s'entraîner. En échelonnant le retour d'autres groupes sur plusieurs semaines, il sera possible d'évaluer les opérations et les aspects reliés à la santé du processus de retour.
3. Au fur et à mesure que des groupes s'ajoutent, un plan détaillé sera requis pour permettre le décalage de l'arrivée et du départ de chaque groupe afin de réduire la congestion possible. Une période tampon de 10 à 15 minutes doit être prévue entre les groupes afin d'assurer une succession adéquate des groupes.
4. Au fur et à mesure que des groupes s'ajoutent, les clubs devraient travailler avec le personnel des installations pour s'assurer que la taille du groupe, qui comprend les entraîneurs et les nageurs, permettent la distanciation physique aux installations.
5. Aucun nageur n'a été en mesure de s'entraîner dans l'eau depuis au moins trois mois. Il est recommandé qu'un groupe se limite à une seule séance par jour pendant au moins trois semaines. À partir de la quatrième semaine, il est possible d'ajouter progressivement plusieurs séances d'entraînement.



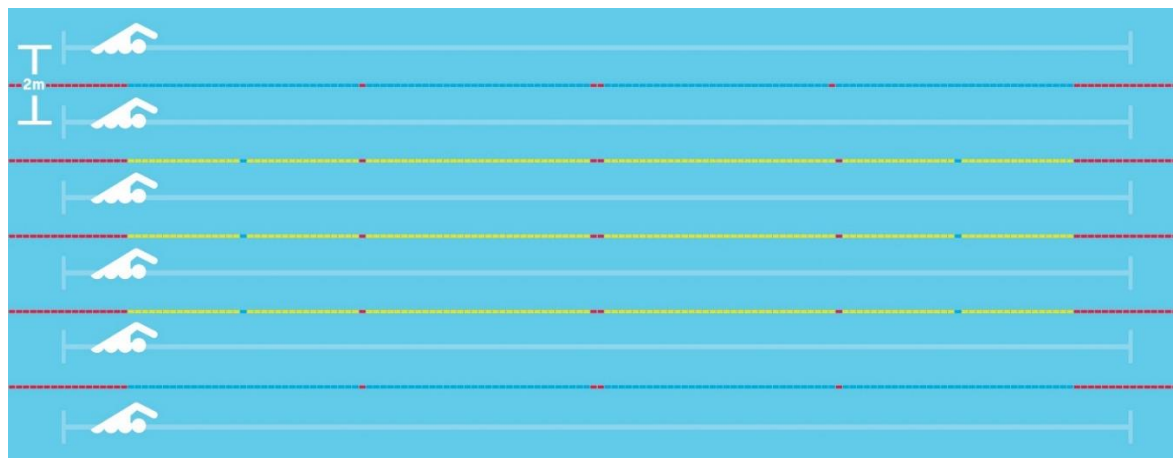
6. Lorsque les clubs formeront les groupes en vue d'un retour à la piscine, il est recommandé que les groupes ne recommencent pas tous en même temps. L'expérience et la maturité du nageur ou des nageurs devraient être prises en considération pour déterminer l'ordre de retour.
7. À leur retour à la piscine, les clubs devraient être conscients du fait que les choses ne se passent pas normalement. Ainsi, les plans d'urgence devraient être régulièrement envisagés et évalués à mesure que la situation de la santé publique évolue. Si les installations devaient de nouveau fermer ou contraindre davantage l'accès, la capacité à passer rapidement à un plan de remplacement sera important.

TAILLE DU GROUPE

La taille du groupe doit se conformer à toute restriction relative aux rassemblements en vigueur à l'échelle provinciale. En pratique, l'application de la limite pour la taille du groupe devrait être évaluée en fonction des lignes directrices publiées au moment de l'ouverture des installations et des politiques des installations elles-mêmes. La taille du groupe sera également limitée au nombre de corridors disponibles, à leur configuration et à l'espace disponible au bord de la piscine pour permettre la distanciation physique.

Un nageur par couloir

Dans l'éventualité où la piscine est configurée en couloirs simples, un seul nageur nagerait par couloir tout en maintenant une distance physique.

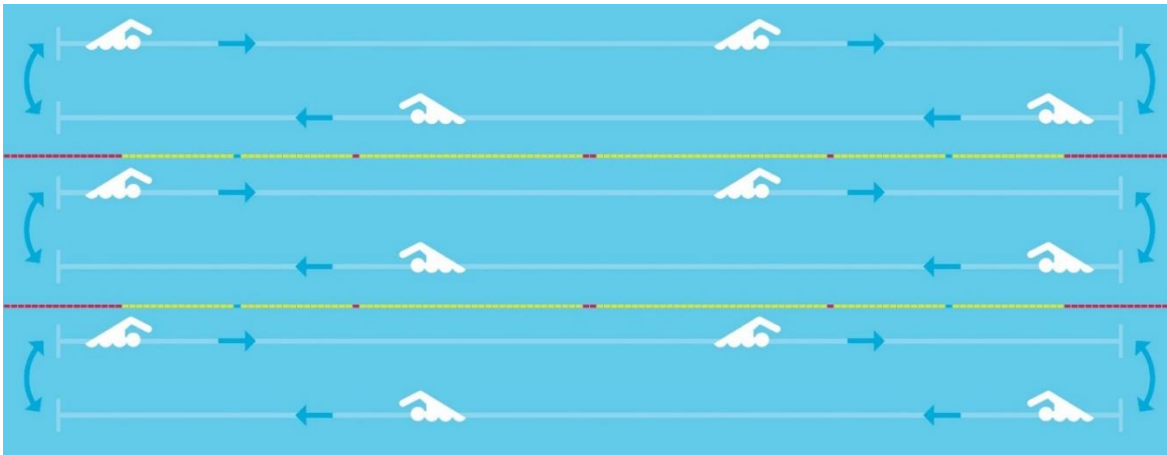


Plusieurs nageurs par couloir

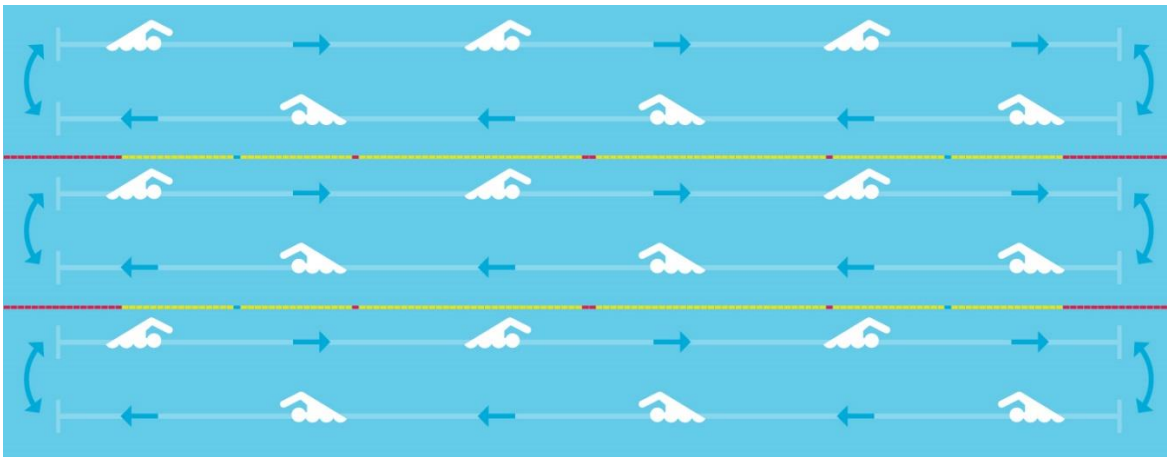
Dans l'éventualité où la piscine est configurée en couloirs doubles, plusieurs nageurs pourraient nager par couloir double tout en maintenant une distance physique.

Dans ces scénarios, il importe de définir les points de départ et d'arrivée étant donné que tous les nageurs ne seront pas en mesure de se rassembler au mur et de respecter une distance physique.

Le personnel cadre doit également donner la consigne aux nageurs de maintenir une distance d'au moins 2 mètres les uns des autres.



Exemple de couloirs doubles (PB) dans lesquels quatre nageurs nagent en grand cercle dans deux couloirs et au-dessus des lignes de couloirs.



Exemple de couloirs doubles (PB) dans lesquels six nageurs nagent en grand cercle dans deux couloirs et au-dessus des lignes de **couloirs**.

Cohorte ou bulle du nageur (permis seulement dans les provinces où cet environnement est approuvé)

Si la création de groupes de sport en cohorte ou bulle est permise, un club devrait suivre rigoureusement toutes les lignes directrices et restrictions émises par l'autorité provinciale de santé publique et l'association provinciale. Tous les efforts pour maintenir la distanciation physique devraient être déployés au sein de la cohorte ou bulle sportive.



RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Les entraîneurs et les athlètes doivent être conscients des effets de la réduction du volume d'entraînement pendant la pandémie de la COVID-19 sur la santé des nageurs. Plusieurs athlètes auront à composer avec une diminution de leur force, leur condition physique et leur endurance à cause de la pause prolongée. Pour diminuer les risques de blessures de surentraînement, on recommande une reprise graduelle en mettant tout d'abord l'accent sur la technique et une intensité plus faible. Lorsque c'est possible, suivez les conseils de votre équipe de soutien locale à ce sujet.
- Les entraîneurs devraient se familiariser avec tous les éléments de la section Information et considérations sanitaires, médicales et sécuritaires générales aux pages 5 à 8.
- Les entraîneurs devraient se familiariser avec la procédure et les lignes directrices relatives à la COVID-19 des installations fréquentées.
- Les entraîneurs devraient prendre les présences et les consigner dans un document. Les entraîneurs et les athlètes devraient se poser les questions suivantes avant chaque séance d'entraînement. Ils doivent répondre « non » à toutes les questions pour pouvoir participer à toute séance d'entraînement.
 - Ai-je (as-tu) des symptômes parmi les suivants : toux, essoufflement, douleurs thoraciques, difficulté à respirer, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleurs musculaires anormales, maux de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, écoulement nasal, perte récente du goût ou de l'odorat, maladie gastro-intestinale?
 - Ai-je (as-tu) été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou lui ai-je (as-tu) prodigué des soins?
 - Suis-je (es-tu) revenu d'un voyage à l'étranger au cours des deux dernières semaines?
- Les entraîneurs et le personnel doivent maintenir une distance appropriée les uns des autres, des sauveteurs et des nageurs.
- Les entraîneurs devraient réfléchir à la façon dont ils éduqueront leurs athlètes au sujet de l'importance de la distanciation physique et comment ils renforceront le message durant l'entraînement.
- La présentation du plan d'entraînement ne devrait pas se faire en groupe, c'est-à-dire autour des tableaux blancs.
 - Exemples :
 - Les plans d'entraînement devraient être envoyés dans un courriel de groupe avant la séance (aucune communication personnelle).
 - La révision du plan d'entraînement devrait se faire à l'avance par voie électronique et présenter un diagramme indiquant les endroits où toutes les personnes doivent se tenir et ce qu'ils feront afin d'éviter qu'elles se rassemblent sur la plage.
 - Les athlètes devraient imprimer leur propre copie du plan d'entraînement et devraient l'apporter à l'entraînement.
 - Les nageurs pourraient écrire leurs entraînements sur des feuilles à plastifier ou de petits tableaux blancs.
- Tous devraient respecter les exigences de distanciation physique pour la réalisation de l'analyse vidéo. Partager les vidéos sur support électronique après les entraînements est une bonne option.
- Les entraîneurs ne devraient pas partager l'équipement qu'ils manipulent avec les mains, comme les chronomètres, les planchettes à pince ou les crayons à tableau blanc.
- Où les personnes devraient-elles se tenir sur la plage? Créez des marqueurs visuels sur le sol pour indiquer la distance appropriée à respecter sur la plage de la piscine.



- Interventions auprès des athlètes?
 - Songez à l'espace dans la piscine durant les entraînements, particulièrement aux éléments suivants :
 - Départs en alternance, départs à des extrémités opposées, communication avec les athlètes, stations dans l'eau (similaires à celles d'un circuit d'entraînement), marqueurs aux points de départ et d'arrivée visibles aux athlètes (c.-à-d. marques de distance visibles sur la plage de la piscine, sur les cordes de couloir, etc.).
 - Maintien d'une distance adéquate durant toute interaction.
 - Rotation des nageurs dans les couloirs afin que chacun puisse être dans un couloir extérieur pour obtenir des commentaires.
 - Établissement d'un processus pour offrir une rétroaction au moyen d'une plateforme en ligne après l'entraînement (toujours dans un contexte de groupe).
- Contenu de l'entraînement
 - Réimaginez la natation. Il y a peut-être moins de temps dans l'eau et plus de temps pour l'entraînement hors piscine. Soyez créatif.
 - Faites preuve de créativité dans l'organisation du temps d'entraînement, du temps entre les séances, du nombre d'entraînements par semaine, de l'entraînement hors piscine, etc.
 - Prévoyez assez de temps entre les séances d'entraînement et entre les entraînements dans l'eau et ceux hors piscine afin de respecter la distance physique et les protocoles d'hygiène.
 - Assurez-vous d'avoir mis en place un plan pour faire un lien entre les séances dans l'eau et celles hors de l'eau pour assurer la bonne distance physique et les protocoles d'hygiène.
 - Entraînez-vous le même nombre d'heures, ce qui correspondra à un mélange à une combinaison d'entraînement dans l'eau et hors de l'eau.
- Autres
 - Indiquez clairement qu'il n'y aura aucune pénalité donnée à un athlète qui manque un entraînement ou que, si l'athlète ou tout membre de sa famille ne se sent pas bien, il devrait rester à la maison.

MARCHE À SUIVRE PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

La marche à suivre pendant les séances d'entraînement doit être documentée pour tous les athlètes et membres du personnel et devrait se conformer à la réglementation de votre association provinciale et des installations. Elle devrait clairement expliquer les consignes ci-dessous.

1. Le point d'entrée dans les installations pour les participants, y compris le stationnement à utiliser :
 - Les nageurs ne doivent pas se présenter à l'installation plus de 15 minutes avant le début de la séance d'entraînement.
 - S'ils ne viennent pas par leurs propres moyens, les nageurs doivent être déposés à l'extérieur de la piscine. Les parents doivent rester dans leur véhicule et à une distance sécuritaire des autres parents pendant toute la durée de la séance d'entraînement.
 - Les seules personnes autorisées à entrer dans les installations sont les nageurs et le personnel nécessaire. Lorsque c'est possible, une entrée leur sera réservée pour limiter l'interaction avec les autres usagers des lieux.
 - Lorsque c'est possible, les nageurs devraient déjà porter leur maillot pour limiter l'utilisation des vestiaires.



2. Le trajet vers la piscine, les vestiaires et les autres salles d'entraînement à l'intérieur des installations :
 - Le point d'entrée devrait correspondre au trajet le plus direct pour se rendre à la piscine, aux vestiaires et aux autres salles d'entraînement.
 - Lorsque les athlètes utilisent le vestiaire, on doit leur fournir un plan pour respecter la distanciation physique. Lorsque c'est possible, ils doivent se changer dans les cabines individuelles. Les athlètes doivent laisser leurs effets personnels dans leur propre sac et l'apporter sur le bord de la piscine pour limiter l'utilisation des casiers et l'exposition aux effets personnels des autres pendant l'entraînement.
3. La procédure de départ et trajet pour tous les participants :
 - Tous les nageurs doivent quitter les lieux le plus rapidement possible à la fin de la séance d'entraînement.
 - Lorsque c'est possible, les nageurs ne devraient pas utiliser les vestiaires.
 - Lorsque tous les nageurs ont quitté les lieux, les membres du personnel doivent partir sans tarder.
 - Une fois dehors, tous les nageurs et membres du personnel doivent se désinfecter les mains.
 - Une fois dehors, tous les nageurs et membres du personnel doivent se rendre directement à leur véhicule et rentrer chez eux.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES DE CLUBS

Veuillez consulter l'annexe 7 pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources supplémentaires concernant les programmes de clubs pour la saison 2020-2021.

RETOUR À LA COMPÉTITION

À son retour à l'entraînement, et avant le retour à la compétition, un club doit absolument suivre les lignes directrices de Natation Canada établies précédemment.

La sécurité est la priorité absolue en ce qui concerne tous les aspects du retour à l'entraînement et à la compétition. La sécurité par rapport au virus, mais aussi celle par rapport aux blessures reliées à une augmentation des activités et/ou de l'entraînement doivent être soigneusement prises en considération lorsqu'on envisage de participer à des compétitions. Les clubs se doivent de respecter l'orientation provinciale et nationale concernant les grands rassemblements. Cela peut avoir un impact sur le nombre de nageurs pouvant prendre part à une compétition, le nombre d'officiels requis et la présence des spectateurs. Il sera nécessaire d'évaluer continuellement l'environnement de compétition (installations d'entraînement et de compétition) pour s'assurer que toutes les précautions sont prises en vue de minimiser les risques pour les nageurs et les personnes qui participent aux événements en qualité de spectateur (dans la mesure du possible).

Au cours des dernières semaines, un petit groupe de travail du COCR, qui comprend également les membres des comités provinciaux des officiels, a commencé à travailler au développement de pratiques exemplaires et de recommandations destinés pour les officiels et les bénévoles pour aider les associations provinciales lorsque les clubs envisageront d'accueillir de nouveau des compétitions. Pour les nageurs, le retour à l'entraînement et l'augmentation du volume d'entraînement seront importants avant de participer à une compétition. Il revient à l'association provinciale de déterminer le bon moment pour reprendre les compétitions en fonction de sa province et de sa capacité.

Natation Canada lancera également le Défi #Nagerdenouveau en septembre. Visant à rétablir les liens au sein de la communauté de natation au moyen de défis à relever, cet événement durera six semaines et pourra être réalisé par tous nos membres, des nageurs de 10 ans et moins aux athlètes des centres de haute performance et aux maîtres nageurs. D'autres détails seront communiqués au début août afin de permettre aux clubs de susciter un engouement chez leurs membres pour un retour à la piscine en septembre au début de la saison 2020-2021.



RETOUR À LA COMPÉTITION – CONSIDÉRATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT DES NAGEURS

De toute évidence, les membres de programmes compétitifs, les entraîneurs et les nageurs seront enthousiastes à l'idée de reprendre la compétition étant donné que les installations rouvrent et que l'entraînement reprend. Il importe cependant que chacun prenne soigneusement en considération trois aspects et les comprennent. Premièrement, il est absolument nécessaire d'établir de bonnes bases du point de vue de la technique, des filières énergétiques et de l'état d'esprit en vue des occasions de compétition ciblées au printemps et à l'été 2021. Deuxièmement, mis à part les attentes des Essais olympiques et des Jeux olympiques eux-mêmes, il faudra du temps pour établir un calendrier de compétitions appropriées et intéressantes, sans oublier le fait que la tenue de tels événements sera complexifiée en raison des restrictions découlant de la COVID-19. Finalement, il vaut probablement mieux se rappeler qu'il s'agit d'une situation à long terme, c'est-à-dire que les entraîneurs entraînent et les athlètes s'entraînent dans le but de concourir au bon moment, à un moment donné dans l'avenir. C'est pourquoi les compétitions à court terme sont susceptibles de nous distraire de nos objectifs à long terme et de les entraver. Il est impératif que les prochains mois soient vus comme une occasion en or de construire les bases de l'entraînement et un tremplin pour réussir les résultats en compétition au cours des 12 à 24 prochains mois.

Au cours des derniers mois, malgré les efforts des programmes, des entraîneurs et des nageurs eux-mêmes, quelques facteurs seront entrés en ligne de compte. Il ne fait aucun doute que les nageurs auront « perdu » un certain niveau de spécificité tant pour l'entraînement que pour la compétition dans l'eau, du point de vue de la technique, des filières énergétiques et même de l'état d'esprit. D'un autre côté, d'autres éléments peuvent avoir progressé, comme le niveau général de conditionnement physique et la capacité au travail physique. La force de mouvement générale et propre à la natation (hors piscine) s'est peut-être améliorée de manière significative. Cependant, tous ces changements devraient indiquer aux entraîneurs et aux nageurs la nécessité d'adopter une approche sensée et mesurée de l'entraînement en natation au cours des prochains mois afin de construire le solide tremplin auquel nous faisons référence précédemment. Par conséquent, il est fortement recommandé d'avoir une approche axée sur la technique et l'endurance au cours des trois premiers mois du retour à l'entraînement. Améliorer l'exécution technique, y compris les départs, les virages et les transitions, et établir une capacité aérobie endurante permettra aux programmes de passer peu à peu à des entraînements d'une plus grande intensité avec plus d'efficacité.



ANNEXES ET RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

1) PROCESSUS DE RETOUR À LA NATATION DES CENTRES DE HAUTE PERFORMANCE DE NATATION CANADA

Afin de recevoir l'autorisation d'entreprendre la première étape des lignes directrices de Natation Canada pour le retour à la natation, chaque centre de haute performance (CHP) devra suivre le processus suivant :

1. Un groupe d'évaluation composé des personnes suivantes se réunira afin d'examiner le plan de retour à la natation à la lumière de l'outil d'évaluation des risques reliés à la COVID-19 pour le sport préparé par le Réseau des instituts du sport olympique et paralympique (RISOP) du Canada et À nous le podium (ANP).
 - Entraîneurs des centres de la haute performance
 - Directeur de l'équipe de soutien intégrée (ESI) de Natation Canada
 - Médecin de l'équipe nationale de Natation Canada
 - Entraîneur sénior du programme olympique de Natation Canada (pour l'Ontario, Vancouver et Victoria)
 - Entraîneur sénior du programme paralympique de Natation Canada (pour le Québec)
 - Gestionnaire supérieur du parcours de la haute performance NextGen de Natation Canada (pour l'Ontario, Vancouver et Victoria)
 - Directeur associé de la haute performance et entraîneur national de paranatation (pour le Québec)
2. Après le développement d'un plan acceptable, une séance d'information virtuelle sera organisée pour les entraîneurs et nageurs des CHP afin d'expliquer clairement les procédures qu'ils devront suivre et les responsabilités qu'ils devront assumer. Dans le cadre de cette séance d'information, les procédures de préentraînement, d'entraînement et de post-entraînement en vigueur pour protéger la santé et la sécurité de tous les participants seront passées en revue. Cette séance d'information sera présentée par le directeur de l'ESI, l'entraîneur sénior du programme olympique et le gestionnaire supérieur du parcours de la haute performance NextGen pour l'Ontario, Vancouver et Victoria. Pour le programme paralympique, la séance d'information sera présentée par le directeur de l'ESI, l'entraîneur sénior du programme paralympique et le directeur associé de la haute performance et entraîneur national de paranatation.
3. À la suite de la séance d'information, le gestionnaire supérieur du parcours de la haute performance NextGen (pour l'Ontario, Vancouver et Victoria) ou le directeur associé de la haute performance et entraîneur national de paranatation (pour le Québec) fera savoir au gestionnaire de l'installation compétent que les séances d'information ont eu lieu. Les entraîneurs des CHP seront également mis au courant, de façon à ce que l'entraînement reprenne conformément au plan.
4. Les entraîneurs des CHP devront étroitement surveiller le respect des protocoles établis. Tout problème devra immédiatement être signalé au groupe d'évaluation par l'entremise du gestionnaire supérieur du parcours de la haute performance NextGen (pour l'Ontario, Vancouver et Victoria) ou du directeur associé de la haute performance et entraîneur national de paranatation (pour le Québec). Au cours de la première étape, le groupe d'évaluation se réunira tous les jours par conférence téléphonique pendant la première semaine, deux fois pendant la deuxième semaine et une fois à la fin de la troisième semaine afin d'examiner la situation et d'aborder tous les problèmes et toutes les préoccupations.



2) PROCESSUS RECOMMANDÉ DE RETOUR À LA NATATION POUR LES CLUBS

La priorité d'un plan de retour à la natation est la protection de la santé et la sécurité des athlètes, des entraîneurs et des praticiens. Le plan sera élaboré autour de ce principe, et toutes les lignes directrices municipales, provinciales et fédérales en matière de santé publique doivent être respectées.

Avant de reprendre l'entraînement, chaque club doit mettre sur pied un groupe d'évaluation en vue de créer, revoir et approuver son plan de retour. On recommande que ce groupe soit formé de quatre à six membres, y compris l'entraîneur-chef et le président du club, un médecin ou un professionnel de la santé publique (lorsque c'est possible), ainsi que le gestionnaire de l'installation aquatique. Les clubs devront communiquer avec leur association provinciale avant le retour à l'entraînement. On leur recommande également de partager leur plan de retour à la natation avec leur association provinciale avant d'amorcer un retour à l'entraînement. Les associations provinciales établiront peut-être des exigences, des lignes directrices ou des processus d'approbation supplémentaires auxquels les clubs devront se soumettre.

Natation Canada a adopté l'outil d'évaluation du risque de la COVID-19 pour le sport du RISOP du Canada et d'ANP afin de fournir aux clubs une liste d'éléments clés à prendre en considération en passant en revue leur plan de retour à la natation. Cet outil a été développé à partir de la liste de contrôle de l'OMS pour l'évaluation et l'atténuation des risques.

Après l'élaboration d'un plan acceptable, une séance d'information virtuelle sera organisée pour tous les entraîneurs, nageurs et parents du club afin de leur expliquer clairement les procédures qu'ils devront suivre et les responsabilités qu'ils devront assumer. Au cours de cette séance d'information, seront passées en revue les procédures de préentraînement, d'entraînement et de post-entraînement en vigueur pour protéger la santé et garantir la sécurité de tous les participants.

À la reprise de l'entraînement, l'entraîneur-chef devra s'assurer du respect rigoureux des protocoles établis. Tout problème devra être immédiatement signalé au groupe d'évaluation pour un examen approfondi. Au cours de la première étape, le groupe d'évaluation se réunira tous les jours par conférence téléphonique pendant la première semaine, deux fois pendant la deuxième semaine et une fois à la fin de la troisième semaine afin de passer en revue la situation et d'aborder tous les problèmes et préoccupations.

ÉLÉMENTS CLÉS DU PLAN DE RETOUR À LA NATATION

Les questions suivantes doivent être à l'avant-plan des protocoles de retour à la natation.

Mesures particulières visant à limiter la transmission

Quelles mesures particulières prendrez-vous pour réduire le risque de transmission chez les athlètes et les membres du personnel? Indiquez des mesures propres au site.

Connaissances du personnel

Quels plans mettrez-vous spécialement en œuvre en vue d'accroître la compréhension de votre personnel (dont le personnel de soutien) de la situation entourant la COVID-19?

Sensibilisation à la santé publique

Quelles étapes suivrez-vous spécifiquement pour tenir les athlètes et le personnel informés des derniers développements en matière de santé publique relativement à la COVID-19?

État de préparation aux situations d'urgence

Quelles stratégies préparez-vous afin de répondre efficacement aux situations d'urgence? Veuillez inclure les mesures de dépistage que vous mettrez en œuvre ainsi que le type de tests diagnostiques (s'il y a lieu) que vous utiliserez pour le dépistage des personnes asymptomatiques.



Coordination et logistique

1. Quels plans élaborerez-vous spécifiquement en vue d'améliorer la communication et la collaboration avec vos organismes partenaires?
2. Quelles sont les politiques et procédures que vous mettrez en place afin d'améliorer la coordination de la logistique entre les agences?

Communication des risques

1. Quelles mesures prendrez-vous spécifiquement en vue de communiquer les risques associés à l'entraînement durant la pandémie de COVID-19?
2. Quels sont les processus qui limiteront l'effet de la désinformation orchestrée par d'autres sources?

3) LIENS VERS LES SERVICES DE SANTÉ PUBLIQUE FÉDÉRAUX, PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX RELATIFS À LA COVID-19

Canada	Nunavut
Alberta	Ontario
Colombie-Britannique (en anglais seulement)	Québec
Île-du-Prince-Édouard	Saskatchewan (en anglais seulement)
Manitoba	Terre-Neuve-et-Labrador
Nouveau-Brunswick	Territoires du Nord-Ouest
Nouvelle-Écosse	Yukon

4) LIENS VERS LES ASSOCIATIONS PROVINCIALES

Fédération de natation du Québec	Swim Newfoundland and Labrador
Natation Manitoba	Swim Nova Scotia
Natation Nouveau-Brunswick	Swim Ontario
Swim Alberta	Swim Prince Edward Island
Swim B.C.	Swim Saskatchewan

5) LIENS UTILES

Nous vous invitons à consulter le carrefour des ressources - COVID-19 de Natation Canada pour de plus amples renseignements : <https://www.swimming.ca/fr/carrefour-des-ressources-covid-19/>



6) GROUPE DE TRAVAIL NATIONAL SUR LE RETOUR AU SPORT DE HAUTE PERFORMANCE – COVID-19

Sous la direction d'ANP, un groupe de travail national a été créé pour aborder la question du retour au sport pour les athlètes de haute performance des sports olympiques et paralympiques.

Le groupe de travail national sur le retour au sport de haute performance - COVID-19 fonctionne selon les valeurs fondamentales qui suivent pour le sport de haute performance en ce qui a trait à la COVID-19.

Au niveau de la haute performance, le sport transforme la vie des Canadiens, fournit des modèles à nos jeunes et aide à définir la culture canadienne. Dans le présent document, un athlète de haute performance est défini comme suit:

- Un athlète ou un représentant nommé par l'organisme national de sport (ONS);
- Un athlète sur la voie d'accès au podium de l'ONS en qualité d'athlète sénior ou d'athlète NextGen;
- Un athlète qui bénéficie du soutien financier du Programme d'aide aux athlètes.

La reprise du sport de haute performance repose sur des principes fondamentaux basés sur des valeurs:

1. D'abord et avant tout, les athlètes de haute performance, les entraîneurs et le personnel de soutien respectent le besoin de retourner au jeu ou au travail en respectant les lignes directrices et les procédures développées par les autorités sanitaires, à l'échelle locale, provinciale et fédérale.
2. Les athlètes de haute performance, les entraîneurs et le personnel de soutien veulent retourner au jeu ou au travail d'une manière qui protège la santé et la sécurité de tous les participants et des communautés dans lesquelles ils vivent et s'entraînent.
3. Les Canadiens valorisent le sport de haute performance, qui est un mécanisme éprouvé pour ce qui est de renforcer, d'unir et de bâtir les communautés canadiennes en temps de crise.
4. Les athlètes de haute performance sont résilients et sont capables de s'adapter à toutes les situations de crise et d'adversité. Ils peuvent être des modèles pour tous les Canadiens dans leur manière de faire face à l'adversité occasionnée par la COVID-19. Ils sont pour tous les Canadiens l'incarnation de l'espoir. Ils leur montrent la voie à suivre et suscitent leur fierté citoyenne.
5. Le sport de haute performance développe les leaders communautaires canadiens de la relève. Pour les athlètes canadiens de haute performance, la poursuite de l'excellence est la profession qu'ils ont choisie, et à ce titre, le retour au jeu est essentiellement un « retour au travail ».
6. Le retour au jeu ou au travail est un moyen d'aider les communautés canadiennes à panser leurs blessures, à se reconstruire et à renforcer leur unité à la suite de la COVID-19.

Le plan de Natation Canada s'aligne sur ces valeurs nationales et va un peu plus loin en permettant que notre approche de retour à l'entraînement, soit la première étape, soit utilisée dans les programmes des clubs et des universités ainsi que dans nos centres de haute performance.



Membres du groupe de travail national sur le retour au sport de haute performance - COVID-19

Anne Merklinger – Présidente du groupe de travail, directrice générale, À nous le podium
D^r Mike Wilkinson – Chef des services médicaux, Comité olympique canadien
D^r Andy Marshall – Chef des services médicaux, Comité paralympique canadien
Lorraine Lafrenière – Chef de la direction, Association canadienne des entraîneurs
Paul Melia – Directeur général, Centre canadien pour l'éthique dans le sport
Catherine Gosselin-Després – Directrice exécutive du sport, Comité paralympique canadien
Dave Mirota – Directeur de la performance olympique, Comité olympique canadien
John Atkinson – Directeur de la haute performance, Natation Canada
Rowan Barrett – Directeur de la haute performance, Canada Basketball
Eugene Liang – Directeur de la haute performance, Triathlon Canada
Marshall Starkman – Directeur général, Hockey Canada
Mike Slipchuk – Directeur de la haute performance, Patinage Canada
Carla Nicholls – Responsable de la performance en para-athlétisme, Athlétisme Canada
Ian Mortimer – Directeur du développement, Canoe Kayak Canada
Kate Boyd – Gestionnaire de la haute performance et entraîneure, NextGen, Nordiq Canada
Dave Ellis – Directeur athlétique, Canada Ski Cross
Iñaki Gomez – Commission des athlètes, Comité olympique canadien
Erica Gavel – Commission des athlètes, Comité paralympique canadien
Jocelyn East – Coprésident, groupe de travail fédéral, provincial et territorial sur la sécurité, l'intégrité et l'éthique dans le sport
Dale Measner – Coprésident, groupe de travail fédéral, provincial et territorial sur la sécurité, l'intégrité et l'éthique dans le sport
Kelly Dearborn – Analyste principal de programme, Sport Canada
Jason Poole – Directeur des services à la performance, Institut canadien du sport - Calgary
D^{re} Suzanne Leclerc – Médecin-chef, Institut national du sport du Québec
D^{re} Taryn Taylor – U SPORTS
Mark Hahto – Directeur des sports d'été, À nous le podium
D^{re} Patricia Chafe – Directrice des sports d'hiver, À nous le podium
D^r Andy Van Neutegem – Directeur des sciences de la performance, de la recherche et l'innovation, À nous le podium



7) **CONSIDÉRATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES DES CLUBS**

Remerciements spéciaux : La majorité du contenu de cette section est basée sur les contributions et la rétroaction d'un sous-comité d'entraîneurs de clubs de partout au pays. Natation Canada tient à remercier tous les entraîneurs qui ont apporté leur contribution à l'élaboration de ce document.

Alors que nous nous préparons pour la saison de natation 2020-2021, il reste plusieurs inconnus quant à la forme que prendront l'entraînement et les compétitions. La présente section vise à communiquer aux clubs et aux entraîneurs quelques idées et considérations clés, alors qu'ils développent leurs plans de programmes (d'entraînement) pour la saison 2020-2021.

Les piscines ont commencé à rouvrir partout au pays; toutefois, il est possible qu'en raison des restrictions sanitaires, les plans de programmes d'un club pour la saison 2020-2021 soient très différents des saisons passées. Collectivement, en tant que sport, nous pouvons saisir cette occasion pour mettre à profit notre créativité et sortir des sentiers battus pour l'avancement de notre sport.

La natation de compétition vise avant tout à développer des personnes remarquables dans l'eau et hors de l'eau. Une grande partie de ce développement s'effectue généralement dans la piscine. Étant donné l'importance de la distanciation physique dans la lutte contre la pandémie, il est impossible pour les clubs d'offrir le même nombre d'entraînement en piscine qu'à l'habitude. Nous faisons face à un défi unique qui ne doit toutefois, il ne doit pas compromettre notre capacité à développer nos nageurs en tant qu'athlètes et en tant que personnes.

Vous trouverez ci-joint des idées et des éléments à même de susciter la créativité des clubs en ce qui a trait à leurs programmes et qui les aideront, nous l'espérons, à offrir de la valeur à leurs membres tout en préservant leur viabilité financière.

En déterminant le programme de la prochaine saison, nous pensons que ce serait une bonne idée de sonder les nageurs et les parents de votre club pour connaître leurs attentes pour la prochaine saison (p. ex. leur présenter un menu d'options et leur demander de les prioriser). Expliquez-leur la situation, les contraintes, votre vision de l'avenir et la valeur ajoutée que vous pouvez leur offrir en dehors de l'eau.

EXEMPLE DE PLANS

Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour aider les clubs à maintenir leur valeur globale et les heures de programme pour différentes configurations de groupe. Il est certain que cela variera grandement d'un programme à l'autre et que les options sont infinies.

Exemple 1 : groupe junior

Saison	Taille des groupes	Piscine	Hors piscine	Valeur ajoutée	Total
« Normale »	24 nageurs (1 groupe)	12 h (6 x 120 min)	2 h	0 h	14 h
2020-2021	12 nageurs (2 groupes)	6 h (6 x 60 min)	5 h	3 h	14 h



Exemple 2 : groupe sénior

Saison	Taille des groupes	Piscine	Hors piscine	Valeur ajoutée	Total
« Normale »	16 nageurs (1 groupe)	18 h (9 x 120 min)	4 h	0 h	22 h
2020-2021	8 nageurs (2 groupes)	13 h (5 x 60 min + 4 x 120 min)	6 h	3 h	22 h

INFORMATION SUR LE DÉVELOPPEMENT APPROPRIÉ DES ATHLÈTES

En quoi consiste la matrice de développement de l'athlète (MDA)?

La MDA est une large feuille de route sur le développement des nageurs qui décrit les observations, les actions et les mots que nous voulons les voir incarner, démontrer et afficher à chaque stade de développement.

Il existe quatre volets distincts, mais interconnectés, dans la MDA. Le texte suivant est tiré du document du même nom publié par Le sport c'est pour la vie (version 1.1, novembre 2016, page 4).

Développement des capacités physiques

Le développement de l'endurance, de la force, de la vitesse, de la souplesse (flexibilité) appropriés au stade de développement de l'athlète, et prise au moment où le corps réagit le plus efficacement au stimulus d'entraînement. Ce domaine comprend aussi le développement des activités auxiliaires comme l'échauffement, le retour au calme, la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération.

Développement des habiletés techniques, tactiques et stratégiques

L'apprentissage des mouvements humains de base, des habiletés liées aux fondements du mouvement, des habiletés sportives de base et de toutes les compétences propres au sport nécessaires pour atteindre le sommet. On les appelle parfois habiletés « psychomotrices » ou simplement « sportives ». Ce domaine comprend aussi les tactiques et les stratégies sportives en général, et parfois les tactiques et les stratégies propres au sport de choix et à l'épreuve ou à la position que l'athlète choisit comme spécialité. En précisant leur MDA, les sports peuvent choisir de séparer les habiletés techniques des tactiques et des stratégies.

Les habiletés pour la compétition et l'entraînement font partie de ce volet pour Natation Canada.

Développement des habiletés psychologiques (mentales)

Le développement des habiletés psychologiques appropriées au sport, appropriées au stade de développement de l'athlète.

Natation Canada a déterminé des éléments clés dans le développement des aptitudes mentales :

- attitude positive,
- motivation,
- établissement d'objectifs,
- identification et contrôle des émotions,
- attention et concentration,
- réduction des erreurs.



Développement des compétences personnelles

Le développement des habiletés requises pour qu'une personne gagne en confiance et soit autonome, capable de fonctionner en groupe de manière efficace, indépendante et harmonieuse dans sa participation et sa quête de performances sportives individuelles ou d'équipe.

L'apprentissage socioémotionnel (ASE) est pris en compte dans la partie sur le développement des aptitudes à la vie quotidienne dans la MDA de Natation Canada.

VALEUR AJOUTÉE

Si le temps en piscine est limité, il existe plusieurs moyens de créer d'autres contenus pertinents qui contribueront au développement des athlètes. Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour créer du contenu supplémentaire et d'ajouter de la valeur à votre programme. Les ajouts à un programme s'accompagnent souvent de temps et d'efforts supplémentaires. Le mieux est de commencer modestement et d'ajouter graduellement de nouveaux éléments de programme. La liste ci-dessous doit être considérée comme une liste d'options et non comme une liste de choses à faire.

Communication

- Organiser des appels de groupe Zoom avec les parents pour leur expliquer ce qui se passe et les raisons pour lesquelles les choses se déroulent ainsi. Il est essentiel de les éduquer, de les garder motivés dès aujourd'hui pour qu'ils reviennent lorsque la piscine rouvre.
- Organiser des groupes de parents sur Zoom sur des sujets particuliers.
- Créer une chaîne YouTube et utiliser toutes les plateformes de médias sociaux pour rester en contact et promouvoir le club.

Capacités physiques

- Organiser des séances d'entraînement dirigées par les entraîneurs sur Zoom; c'est-à-dire 20 minutes de corde à danser, des exercices de renforcement du tronc, etc.
- Examiner différents sports à des fins d'entraînement croisé et meubler les heures (gymnastique, athlétisme, etc.).
- Demander aux athlètes seniors de créer un entraînement hors piscine.
- Demander aux nageurs de quel équipement et de quel espace ils disposent à la maison pour pouvoir élaborer un entraînement hors piscine pour chacun d'eux.
- Enseigner et renforcer les bases.
- Utiliser de petits tableaux blancs, soit 1 par nageur/couloir pour inscrire les paramètres établis; ensuite, prendre une photo et faire part de ses observations et commentaires par message texte.
- Établir des entraînements par cycle afin de donner à chaque nageur la possibilité d'effectuer une plus longue séance une fois par semaine.
- Organiser une sorte de compétition virtuelle contre d'autres clubs.
- Repos et régénération – sommeil et impact.
- Compétitions et nutrition de récupération.



Habilités techniques, tactiques et stratégiques

- Utiliser des vidéos de nage sous l'eau pour des démonstrations techniques.
- Regarder les vidéos d'anciennes courses pour discuter de stratégies et de tactiques avec les nageurs, en petits groupes.
- Montrer des courses internationales pour illustrer les stratégies, et pour motiver les athlètes, organiser des soirées de course où vous parlez des techniques et stratégies utilisées dans des courses célèbres.
- Demander aux officiels d'organiser une série de formations sur Zoom : une pour chaque nage, où les nageurs peuvent apprendre ce qui peut causer les disqualifications.
- Apprendre aux nageurs à comprendre les filières énergétiques.

Habilités psychologiques ou mentales

- Organiser des séances de formation sur Zoom sur le dopage, l'anatomie et la physiologie, etc.
- Inviter des conférenciers à venir parler aux nageurs (même si cela n'a aucun rapport avec la natation ou si cela concerne la vie quotidienne).
- Organiser des exercices de consolidation d'équipe en dehors de la piscine dans le respect des lignes directrices du gouvernement.
- Mettre en place un registre pour chaque nageur ou encore un registre de groupe.
- Organiser des séances sur l'établissement d'objectifs.

Compétences personnelles (apprentissage cognitif, social et émotionnel)

- Offrir une série de formations de 12 semaines que l'entraîneur peut présenter aux nageurs et aux parents.
- Établir les tâches quotidiennes des nageurs (les plus jeunes) : p. ex., nettoyer sa chambre, etc.
- Organiser des activités interactives de cuisine sur Zoom (accent sur l'alimentation saine et la nutrition) – établir une progression de 12 semaines.
- Organiser un jeu-questionnaire par équipe sur Zoom.
- Organiser des activités sociales sur Zoom.
- Organiser des exercices de consolidation d'équipe en dehors du sport de façon à établir des liens avec les nageurs.
- Présenter les bases de la nutrition et de l'hydratation.



Exemple 1 – Plan hebdomadaire du groupe junior

Saison	Taille des groupes	Piscine	Hors piscine	Valeur ajoutée	Total
« Normale »	24 nageurs (1 groupe)	12 h (6 x 120 min)	2 h	0	14 h
2020-2021	12 nageurs (2 groupes)	6 h (6 x 60 min)	5 h	3 h	14 h

Exemple de modèle hebdomadaire

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Matin		Zoom 60 min Défi du club		Zoom 60 min Cuisine		Piscine 60 min Hors piscine 45 min	
Après-midi	Piscine 60 min Hors piscine 45 min (Le groupe 1 commence dans l'eau, le groupe 2, hors de l'eau.)	Piscine 60 min Hors piscine 60 min	Piscine 60 min Hors piscine 45 min	Piscine 60 min Hors piscine 60 min	Piscine 60 min Hors piscine 45 min	Zoom 60 min Jeu- questionnaire ou activité sociale de l'équipe	

Remarques :



Exemple 2 – Plan hebdomadaire du groupe sénior

Saison	Taille des groupes	Piscine	Hors piscine	Valeur ajoutée	Total
« Normale »	16 nageurs (1 groupe)	18 h (9 x 120 min)	4 h	0	22 h
2020-2021	8 nageurs (2 groupes)	13 h (5 x 60 min + 4 x 120 min)	6 h	3 h	22 h

Exemple de modèle hebdomadaire

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Matin	Piscine 120 min Hors piscine 45 min		Piscine 120 min Hors piscine 45 min		Piscine 120 min Hors piscine 45 min	Piscine 120 min Zoom 60 min Jeu-questionnaire ou activité sociale de l'équipe	
Après-midi	Piscine 60 min Hors piscine 45 min Zoom 60 min Analyse des nages	Piscine 60 min Hors piscine 45 min	Piscine 60 min Hors piscine 45 min	Piscine 60 min Hors piscine 45 min	Piscine 60 min Hors piscine 45 min Zoom 60 min Série éducative		

Remarques :