

Swim Natation Manitoba Retour au Jeu

Version 3

17 juillet 2020

(Adopté par MHA le 17 juin 2020)



**SWIM
MANITOBA**

Contents

Avis de non-responsabilité.....	4
Révisions	4
Introduction	5
Aperçu	6
Respect des exigences:	6
Conditions pour la formation en personne, le retour en zone sèche et le retour à la natation (y compris la formation en plein air):	6
Règle générale au retour au jeu.....	7
Protocole de règles sanitaires.....	8
Transport.....	8
Sécurité en Sport.....	8
Partage d'équipements.....	8
Distanciation physique.....	8
Déplacement et lieu	8
Encadrement des entraînements autorisés.....	9
Affiliation.....	9
Création du rôle de « Leader de santé ».....	9
Plan d'urgence	10
Affichage et communication	10
Formation et réunion	10
Certification du personnel	10
Gestions des risques et droit de refus	10
Personnes vulnérables	10
Communication et soutien en matière de santé psychologique	10
Symptômes éprouvés sur les lieux de l'entraînement.....	11
Protocole en cas d'éclosion de COVID-19.....	11
Les meilleures pratiques	11
Retour à la Natation.....	12
Retour à l'entraînement à sec	13
Étape 1 – Prioritisations des groupes.....	13
Étape 1 – Taille du groupe	13
Pour les groupes qui recommencent l'entraînement en piscine :.....	13
Pour les groupes qui ne recommencent pas en piscine, seulement les entraînements à sec :	13
Étape 1 – Consigne d'entraînement	14

L'entraîneur facilitant la pratique veillera à ce qui suit :	14
Les directives que les athlètes devraient suivre sont les suivantes:.....	14
Étape 2	15
Étape 2 – Prioritisations des groupes.....	15
Étape 2 – Taille du groupe	15
Pour les groupes qui recommencent l’entraînement en piscine :.....	15
Pour les groupes qui ne recommencent pas en piscine, seulement les entraînements à sec :	15
Étape 3	15
Événements et compétitions	16
RETOUR À LA COMPÉTITION – CONSIDÉRATIONS POUR L’ENTRAÎNEMENT DES NAGEURS.....	16
ANNEXE A - Liste de vérification / Formulaire d’autodéclaration	18
ANNEXE B - Journal de suivi des contacts	19
ANNEXE C - LISTE DE CONTRÔLE DES NAGEURS.....	20
ANNEXE D - LISTE DE CONTRÔLE DU PERSONNEL / ENTRAÎNEUR / BÉNÉVOLAT	21
ANNEXE E - LISTE DE VÉRIFICATION PARENT / TUTEUR	22

Avis de non-responsabilité

Swim Natation Manitoba (« Swim Manitoba ») a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour provenant de diverses sources d'information, notamment celles des autorités de la santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement au fur et à mesure que la situation évolue.

Ce document a pour but de fournir des informations et des conseils quant aux meilleures pratiques. Il décrit également les exigences auxquelles les clubs doivent se conformer pour que les événements et activités soient sanctionnés par Swim Manitoba.

Il incombe toutefois à chaque organisation d'évaluer les risques dans son environnement particulier et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour minimiser ces risques, tout en suivant les conseils et les instructions des fédérations sportives et des gouvernements provinciaux.

En outre, il appartient à chaque individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et de déterminer le résultat de ses décisions et de ses actions.

En cas de divergences entre le document français et celui en anglais, le document anglais aura préséance.

Révisions

17 Juin 2020 : le document a été adopté par la Manitoba Health Authority. Mise à jour des liens web.

2 juillet 2020 : mise à jour de l'[annexe A](#) – Screening Checklist pour ajouter l'exception d'isolement volontaire de 14 jours pour les personnes ayant voyagé dans l'ouest canadien ou le nord-ouest de l'Ontario dû à la mise à jour de l'État d'Urgence du 26 juin 2020. ([Lien](#))

17 juillet 2020: il y a de nombreuses mises à jour dans le document. Toutes les mises à jour sont identifiées en rouge.

Introduction

Swim Natation Manitoba est attaché à la santé et à la sécurité de notre communauté. Nous suivons de près les développements autour de la COVID-19 et suivrons les recommandations du gouvernement du Manitoba et de Natation Canada. Ce document a pour but de s'assurer que le retour au jeu de ses membres se fasse dans des conditions permettant de suivre les plus hauts standards de sécurité.

Swim Manitoba apprécie que les membres de Swim Manitoba et la communauté de la natation soient impatients de reprendre certaines de nos activités et routines normales qui étaient à la fois une partie importante et une grande partie de notre vie quotidienne avant COVID-19. Swim Manitoba a hâte de soutenir nos membres dans de nombreuses routines et activités qui impliquent le sport de la natation, alors que nous passons à des occasions de nous entraîner à l'extérieur en petits groupes et, éventuellement, de retourner à l'eau.

La priorité de Natation Manitoba a toujours été et sera toujours la sécurité de nos membres, en particulier de nos athlètes, ainsi que de nos entraîneurs, bénévoles, personnel et familles impliqués dans le sport.

Swim Manitoba reconnaît que c'est aussi la priorité de nos clubs. En tant que groupe collectif et communautaire, cela a été démontré par la façon dont nous avons considérablement adapté et changé nos routines et comment nous avons travaillé ensemble au cours des derniers mois pour aplanir la courbe de la pandémie de COVID-19. Aussi importantes que nos actions aient été au cours des derniers mois pour soutenir la santé et la sécurité non seulement de la communauté de natation mais de la communauté dans son ensemble, nos actions au cours des prochains mois seront tout aussi importantes. Avec la relance importante de notre économie grâce au leadership de notre gouvernement provincial, il restera vital qu'un effort continu de « retour au sport » devra être fait de la manière la plus sûre possible et de continuer à suivre toutes les directives et restrictions qui ont été mis en place par Santé Manitoba, le gouvernement provincial et votre municipalité locale.

Pour revenir au sport, il vous faudra de la patience et du soutien.

Alors que la communauté de la natation commence à relancer lentement certaines des activités de notre sport, y compris l'entraînement à sec et notre retour éventuel dans les installations et les piscines, la patience et le soutien des membres de Swim Manitoba et de la communauté de natation seront nécessaires pour assurer collectivement nos actions sont conformes à Natation Canada, à Swim Manitoba, à Santé Manitoba et à d'autres règlements et ordonnances provinciaux et municipaux. En travaillant ensemble, la communauté de la natation peut assurer la sécurité de nos athlètes et de l'ensemble de nos membres alors que nous retournons au sport de la natation, un sport qui enflamme la passion en chacun de nous.

Engagement envers la sécurité continue et la mise à jour des informations pertinentes et importantes.

La situation et les informations concernant COVID-19 continuent d'évoluer rapidement. Les informations contenues dans ce document sont basées sur les meilleures informations disponibles au moment de la publication. Swim Manitoba continuera de surveiller la situation de très près et mettra à jour ce document en conséquence.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de Swim Manitoba pour toute question ou tout conseil dont vous pourriez avoir besoin.

Aperçu

Respect des exigences:

Le retour au jeu sera un processus graduel et échelonné. Swim Manitoba suivra l'exemple de la Manitoba Health Authority (MHA) en ce qui concerne les activités autorisées à l'extérieur que les clubs peuvent pratiquer pour s'entraîner à sec, dans les piscines où l'entraînement aquatique peut reprendre et éventuellement les compétitions. Les clubs doivent également s'assurer qu'ils comprennent parfaitement toute réglementation municipale locale supplémentaire qui pourrait être en place.

Le 29 mai 2020, Natation Canada a publié la version 1 du [document de référence sur le retour à la natation](#). Swim Manitoba a travaillé en étroite collaboration avec Natation Canada à l'élaboration du document de ressources sur le retour à la natation et continuera de travailler en étroite collaboration et de fournir des commentaires sur les futures versions du document de ressources. Il est important que nos activités et notre retour au sport s'alignent sur les orientations et les conseils de Natation Canada. Swim Manitoba a également travaillé avec Sport Manitoba, la ville de Winnipeg, la Lifesaving Society Manitoba et Markel (fournisseur d'assurance) pour s'assurer que nous comprenons les services provinciaux de rétablissement de la sécurité et comment nous pouvons retourner en toute sécurité au sport de la natation.

Les clubs doivent travailler en étroite collaboration avec leur établissement/municipalité local pour comprendre les restrictions et limitations supplémentaires. Les installations peuvent également ouvrir à différents moments dans la province. Les clubs ne devraient pas élaborer de lignes directrices ou de protocoles indépendants ou mal alignés avec Swim Manitoba, Natation Canada ou MHA. Toutes les restrictions ou exigences supplémentaires des installations/municipalités locales d'un club doivent être conformes à Swim Manitoba, Natation Canada et MHA.

Conditions pour la formation en personne, le retour en zone sèche et le retour à la natation (y compris la formation en plein air):

Chaque étape décrite ci-dessous nécessitera que TOUTES les conditions suivantes soient remplies:

- ✓ Chaque club doit remplir et retourner la déclaration de club: COVID-19 - Formulaire de retour à la natation ([LIEN](#))
- ✓ Chaque club doit remplir et retourner le formulaire Déclaration de club: COVID-19 - Activités de plein air ([LIEN](#))
- ✓ Chaque participant (athlètes, entraîneurs et équipe de santé) doit remplir et retourner le FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ASSOMPTION DES RISQUES ([LIEN](#)) de Natation Canada.
- ✓ Chaque participant (athlètes, entraîneurs et équipe de santé) doit remplir et retourner le formulaire de décharge et de renonciation de Swim Manitoba ([LIEN](#))
- ✓ Chaque participant (athlètes, entraîneurs et équipe de santé) doit remplir et retourner le FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ASSOMPTION DES RISQUES ([LIEN](#)) de Swim Manitoba.
- ✓ Les gouvernements fédéral et provincial assouplissent les restrictions pertinentes imposées au Manitoba.
- ✓ La mise en œuvre par le gouvernement du Manitoba de [Restoring Safe Services](#).
- ✓ Les gouvernements municipaux autorisent le sport organisé à accéder aux piscines, gymnases, terrains et centres de fitness, etc.
- ✓ Les exigences de retour au jeu de Natation Manitoba sont respectées et suivies, y compris tous les protocoles, restrictions et directives supplémentaires qui peuvent être mis à jour.

- ✓ Le club et les membres du club acceptent de se conformer aux exigences de retour au jeu de Swim Manitoba telles que présentées dans ce document et les documents futurs et de soumettre toute déclaration ou renonciation de club requise.
- ✓ Les directives de retour au jeu du club individuel qui ont été élaborées en collaboration avec votre établissement local. Ces plans **doivent être approuvés par** Swim Manitoba.
- ✓ Le club s'assure que tous les entraîneurs, athlètes, officiels, équipes de santé et parents inscrits comprennent et acceptent de respecter tous les règlements établis par la MHA, la municipalité/ installation locale, Natation Canada et Swim Manitoba.

* Il est important de noter que ces lignes directrices ont été publiées en utilisant les informations les plus récentes disponibles auprès de MHA à la date de publication/révision. Toutes les exigences et directives doivent respecter les ordres publics les plus récents tels que publiés sur la page Web [COVID-19 Novel Coronavirus](#). Si les informations contenues dans ce document sont en conflit ou en contradiction avec les règlements ou les ordonnances de la Manitoba Health Authority, les règlements/ordonnances de la MHA prévalent. Tous les clubs ont la responsabilité de s'assurer qu'ils connaissent et comprennent tous les ordres, règlements et directives de la MHA en ce qui concerne COVID-19.

Un club DOIT répondre aux normes minimales prévues dans ces exigences et directives pour offrir toute activité de formation. Pour évaluer ses propres risques dans son environnement particulier, un club membre peut utiliser des directives plus strictes.

Règle générale au retour au jeu

Il est important de tout mettre en œuvre pour réduire les risques de propagation du coronavirus. Pour ce faire, il faut que les intervenants puissent créer autour des athlètes une « Bulle sécuritaire d'entraînement » se définissant comme suit :

TOUJOURS LE MÊME GROUPE D'ATHLÈTE
+
TOUJOURS LE MÊME LIEU D'ENTRAÎNEMENT
+
TOUJOURS LES MÊMES INTERVENANTS

Si l'équation n'est pas possible, il est recommandé d'annuler l'entraînement supervisé. Dans l'éventualité d'une éclosion de Covid-19, l'objectif est d'être en mesure d'identifier en tout temps toutes les PERSONNES et les LIEUX concernés. **Cela pourrait éviter de faire fermer les activités du club et de l'installation.**

Pour aider les organisations à mettre en place des « bulles sécuritaires d'entraînement » et à relancer le sport de façon graduelle, progressive et réussie, Swim Manitoba exige que les clubs appliquent les différents éléments proposés dans ce document. Les recommandations sont basées sur les informations disponibles au moment de la publication provenant de Natation Canada, de divers organismes multisports et du Gouvernement du Manitoba.

L'activité doit être supervisée par une personne responsable de plus de 18 ans qui doit veiller au respect des directives de santé publique.

Protocole de règles sanitaires

Chaque propriétaire d'installation et chaque club devraient mettre en place des mesures quotidiennes de contrôle de l'accès telles que l'obligation pour toutes les personnes de compléter un formulaire d'autodéclaration ([Annexe A](#)) avant d'accéder au lieu d'entraînement, tenir un registre des heures d'arrivée et de sortie ([Annexe B](#)) ou même la prise de température. Le club devra tenir à jour les listes de participants pendant 21 jours pour assurer un suivi approprié de la santé publique si un participant est exposé au COVID-19 pendant ces activités.

Transport

Toute personne est fortement encouragée à se rendre sur les lieux de l'entraînement par ses propres moyens privés et devrait éviter d'utiliser le transport en commun sans le port du masque. Les transports ne devraient être réalisés qu'avec des personnes habitant sous le même toit. Le transport actif tel que le vélo ou la marche est préconisé. Si les athlètes ne conduisent pas eux-mêmes, ils doivent être déposés à l'extérieur de l'établissement. Les parents doivent rester dans leur véhicule et à une distance sûre des autres pendant la durée de la session d'entraînement.

Sécurité en Sport

Toutes les interactions entre un athlète et une personne en position de confiance doivent se dérouler dans des environnements ouverts et observables en tout temps. Cela signifie faire des efforts significatifs et concertés pour éviter les situations où un entraîneur, un officiel, un adulte ou un autre représentant pourrait être seul avec un athlète et/ou une personne vulnérable. Cela s'applique également à la communication en ligne ou électronique (courrier électronique, textos, Facebook, TEAM, Zoom, Skype, etc.) Toutes les rencontres, formations, entraînements, déplacements et autres devraient être minimum de 3 personnes.

Partage d'équipements

Le partage d'équipements de tout type n'est pas autorisé.

L'accès aux blocs de départ ne sera pas possible ou sera minimisé en raison du besoin de désinfection entre l'utilisation de chaque athlète.

Le partage des équipements de bureau et d'entraînement n'est pas autorisé par les athlètes et/ou le personnel.

Distanciation physique

Garder en tout temps la distanciation physique entre les personnes de 2 mètres dans l'eau et hors de l'eau. Aucun contact physique en tout temps. Donc, aucune poignée de main, accolade, « high-five », etc. n'est permis. Accompagnateur d'une personne ayant handicap doit être une personne qui habite sous le même toit. Sinon, l'accompagnateur doit porter l'équipement de protection individuelle (EPI).

Déplacement et lieu

L'entraînement ne doit être dispensée qu'au sein de votre communauté locale et conformément aux directives gouvernementales. L'entraînement n'est autorisé que dans les endroits où la natation sécuritaire est permise et autorisée par le gouvernement du Manitoba.

Encadrement des entraînements autorisés

- L'entraîneur-chef devra présenter un plan pour chaque « Bulle sécuritaire d'entraînement » au comité d'évaluation du club avant de mettre un pied à l'eau avec des athlètes.
- Chaque club doit former un groupe d'évaluation pour examiner et approuver le plan de retour à la natation du club. Il est recommandé que ce groupe soit composé de 4 à 6 personnes, dont l'entraîneur-chef et le président du club, le responsable des installations aquatiques et idéalement un médecin ou un professionnel de la santé.
- Une fois le plan accepté, une séance d'information virtuelle doit être organisée avec tous les entraîneurs, athlètes, parents, conseil d'administration et le comité d'évaluation. Cette séance d'information passera en revue toutes les procédures et responsabilités avant, pendant et après l'entraînement.
- Une fois que l'entraînement reprend, l'entraîneur-chef doit être tenu de contrôler strictement tous les protocoles établis. Tout problème doit être immédiatement signalé au groupe d'évaluation pour un examen plus approfondi. Le groupe d'évaluation devrait organiser une conférence téléphonique quotidienne pendant la première semaine, deux fois pendant la deuxième semaine et une fois à la fin de la troisième semaine.
- Natation Canada a adapté un outil de gestion de risque le "COPSIN/OTP Covid19 » afin de fournir aux clubs une liste des éléments clés à prendre en compte pour faire l'évaluation d'un plan de retour. L'outil a été élaboré à partir de la liste de contrôle générale de l'Organisation mondiale de la santé (OSM).
- Swim Manitoba pourrait intervenir directement auprès des clubs si les règles de sécurités ne sont pas respectées.
- Un club qui ne respecte pas les protocoles ou met en danger ses membres sera sévèrement puni. Les sanctions pourraient aller jusqu'à la suspension du club en tant que membre de Swim Manitoba.
- Swim Manitoba peut répondre et soutenir les groupes d'évaluation en écrivant à : swim@sportmanitoba.ca

Affiliation

Tous les services offerts par les clubs devront être fait uniquement à des membres affiliés à SNM.

Création du rôle de « Leader de santé »

- **Swim Manitoba recommande la création d'un** rôle d'un « leader de santé » pour chaque « Bulle sécuritaire d'entraînement » et l'inclure dans la gestion du groupe.
- Un personnel ou bénévole qui n'est pas l'entraîneur et qui est formé pour appliquer les mesures sanitaires mises en place aura pour principales tâches: accueillir les personnes, poser des questions d'autodéclaration, veiller au respect de la distanciation physique de 2 mètres en tout temps et assurer une gestion sécuritaire des groupes d'entraînement.

Responsabilités du club

Les clubs devront assurer une bonne gestion des communications, d'encadrement de personnel, de relations avec les divers partenaires et revoir au complet les prévisions budgétaires en fonction des sources de revenus et dépenses à la suite de la nouvelle réalité de la pandémie. Aucun élément ne doit être pris pour acquis. Il faudra s'adapter à la notion de changement, à vivre avec l'incertitude et avec la réalité Covid-19.

Plan d'urgence

- Chaque entraîneur doit connaître et être formé sur le plan d'urgence de l'installation aquatique qui aura été adopté par le propriétaire des installations en fonction de la nouvelle réalité.
- En eau libre, les entraîneurs doivent eux-mêmes mettre en place un plan d'urgences et suivre les lignes directrices sur la sécurité de la natation en eau libre ([LIEN](#))
- Les athlètes doivent connaître les plans d'urgences.

Affichage et communication

- L'affichage des consignes de sécurité sur les lieux d'entraînement devrait être fait par le propriétaire de l'installation. Il est important de bien comprendre l'affichage et le respecter.
- La responsabilité du club est de gérer des communications d'information, de formation, les activités et de gestion de risque auprès de ses membres afin de respecter les consignes de sécurité, atténuer les risques, de limiter la désinformation provenant de d'autres sources et mettre en confiance ses membres.

Formation et réunion

- Il est important que le personnel soit formé sur la nouvelle réalité de la gestion des groupes ainsi que les règles de sécurité à respecter. Des formations et de l'information seront fournies par les propriétaires d'installation. Le club devra faire preuve d'initiative pour arrimer le tout.
- Il faut former les athlètes avant la première activité. Il est recommandé de faire idéalement une vidéoconférence avec un support visuel.
- Il est important de continuer la gestion des réunions ou assemblée générale annuelle (AGA) au moyen de vidéoconférences.

Certification du personnel

- Le personnel doit être en règle au niveau de la certification des entraîneurs ainsi que la certification de sécurité aquatique si applicable, selon le cas.
- Les formations seront offertes par les partenaires provinciaux.
- La Société de sauvetage fera une formation de mise à niveau Covid-19 obligatoire pour tous les sauveteurs.

Gestions des risques et droit de refus

Toute personne devrait avoir le droit de refuser de se présenter à l'entraînement ou au travail s'il a des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce dernier l'expose à un danger pour sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger.

Personnes vulnérables

Il sera déconseillé à toute personne immunodéprimée ou souffrant d'une maladie chronique, âgée de 70 ans ou plus, enceinte ou ayant une santé vulnérable, de se présenter sur un site d'entraînement dans les premières phases de déconfinement.

Communication et soutien en matière de santé psychologique

Chaque club devrait communiquer de manière régulière avec ses membres afin de les tenir informés des derniers développements en matière de santé publique pouvant les affecter ainsi que les différents programmes d'aide mis à leur disposition.

Symptômes éprouvés sur les lieux de l'entraînement

- Isoler l'individu et de lui faire porter un masque de protection
- Contacter son médecin pour examiner la pertinence d'examen complémentaires
- L'athlète ou le membre du personnel ne peut pas revenir avant d'avoir reçu l'autorisation du médecin, et si un test COVID-19 a été effectué, un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée.

Il est recommandé aux personnes qui risquent d'être gravement malades à cause de COVID-19 d'examiner leurs problèmes de santé spécifiques avec leur médecin, avant de participer aux séances d'entraînement. Les conditions courantes qui pourraient placer un individu à un risque plus élevé comprennent les maladies respiratoires chroniques, telles que l'asthme, l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, l'immunodéficience et l'obésité.

Protocole en cas d'éclosion de COVID-19

Si une personne est déclarée positive à la COVID-19, les étapes ci-dessous doivent être suivies :

- Il est primordial de garder son calme et de ne pas alerter toutes les personnes qui auraient pu se présenter sur les lieux de façon aléatoire.
- La personne doit être immédiatement retirée du groupe d'entraînement. Si cela est durant l'activité, la personne doit être isolée du groupe à un endroit préalablement établi;
- L'activité sera suspendue immédiatement et il est recommandé de demander aux personnes ayant eu accès aux installations, sur une période de 1 h avant et de 2 h après la présence l'individu infecté de demeurer à la maison et de se mettre en auto-isolement pour une période de 14 jours.
- Il faut informer les autorités de la santé publique locale. Ils fourniront des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et prévoir la recherche des contacts dans un but d'éviter d'étendre de la propagation du virus à une plus grande population de gens.
- Toute autre personne qui développe des symptômes sera référée 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 aucune autre personne ne développe de symptômes.
 - Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre l'entraînement de groupe conformément aux lignes directrices provinciales.

Les meilleures pratiques

- Les nageurs doivent arriver à l'heure, pas en avance.
- Pas de rassemblement avant ou après la pratique.
- Pas de covoiturage en dehors du groupe d'entraînement.
- Arrivez dans votre maillot et partez après l'entraînement – on ne se change pas dans l'établissement. Pas d'accès aux vestiaires.
- Arriver avec une bouteille d'eau pleine, ne pas utiliser les fontaines des installations.
- Utilisez l'outil de liste de contrôle des nageurs. ([Annexe C](#))
- Utilisez l'outil personnel/entraîneur/équipe de santé/liste de contrôle des bénévoles. ([Annexe D](#))
- Utilisez l'outil de liste de contrôle des parents / tuteurs. ([Annexe E](#))

Considérations relatives au plan d'entraînement

- Il faudra réfléchir différemment et bien planifier. Il n'est plus possible d'improviser. Par exemple, où les personnes se situent sur le bord de l'eau, il faudra créer des marqueurs visibles sur le sol.
- Les départs devront être échelonnés, aux extrémités opposées. La façon de penser et de communiquer avec les athlètes et le personnel devra être repensé.
- Assurer un nombre suffisant d'entraîneurs disponibles pour la taille du groupe et la configuration de la piscine, c'est-à-dire que les piscines séparées par des cloisons/barrières physiques nécessiteraient au moins un entraîneur par côté.
- Penser à des processus pour faire un retour après l'entraînement via une plateforme en ligne (toujours dans un cadre de groupe).
- Une attitude positive sera la clé du succès car les règles sont là pour longtemps.
- Il est important de s'adapter et de rendre l'entraînement agréable malgré les contraintes.
- La priorité est la sécurité des athlètes, des entraîneurs et des membres de l'équipe de santé. L'entraînement et le retour au jeu doivent être reportés jusqu'à ce que les plans de votre club pour la « bulle sécuritaire d'entraînement », le groupe d'évaluation, l'équipe de santé et toutes les exigences de retour au jeu, l'entraînement ou le retour au jeu doivent être reportés.
- Réimaginer la natation. Il y aura peut-être moins de temps passé à l'eau mais plus à sec;
- Il faut être créatif pour la structure des temps d'entraînement, entre les séances, le nombre d'entraînements par semaine, les zones sèches, etc. Laisser suffisamment de temps et veiller à ce qu'il y ait un plan de transition entre les séances d'entraînement à sec et sur l'eau ou entre les groupes afin de s'assurer que vous pouvez maintenir tous les protocoles d'éloignement physique et d'hygiène.
- Idéalement, l'horaire des entraînements dans l'eau ou à sec devrait être stable et planifié.

Retour à la Natation

Au 21 juin, les autorités sanitaires recommandaient des regroupements d'au plus 50 personnes à l'intérieur et de 100 personnes à l'extérieur tout en gardant une distanciation sociale. **Cependant, ces rassemblements doivent suivre les directives de santé publique pour le lieu où ils ont lieu. Dans notre cas, cela signifie suivre les directives pour les piscines:**

Les directives pour les piscines comprennent:

- limiter l'occupation à 50 pour cent du niveau normal des affaires ou à une personne par 10 mètres carrés de surface de piscine, selon la valeur la plus faible.
- la fermeture des saunas et des hammams et l'ouverture des spas uniquement s'ils peuvent se conformer aux directives d'une personne par 10 mètres carrés;
- s'assurer que la signalisation est affichée pour la distance physique;
- utiliser des horaires d'entrée échelonnés pour différents groupes; et
- un personnel distinct surveillant la distance physique et la capacité en plus des sauveteurs (le cas échéant).

Comme chaque municipalité/établissement peut avoir une approche différente selon sa réalité, chaque club doit suivre le protocole et la capacité mis en place par son établissement. Si vous avez besoin de conseils, vous pouvez contacter Swim Manitoba.

Swim Manitoba travaillera en étroite collaboration avec les gestionnaires de piscine et les clubs pour s'assurer que les règles de retour au jeu sont suivies à la lettre, qu'il y a un protocole d'entrée et de sortie du bâtiment sécuritaire et spécifique à chaque piscine et que nous incluons les sauveteurs et personnels de la piscine dans le calcul du nombre de personnes impliqués dans chaque entraînement.

Natation Canada a publié la deuxième version de son retour sécuritaire à la natation qui permet une plus grande souplesse dans la gestion des groupes selon la capacité de l'installation, le protocole et l'approche.

Documents de référence sur le retour à la natation en situation de COVID-19 de Natation Canada :
<https://www.swimming.ca/fr/carrefour-des-ressources-covid-19/>

Retour à l'entraînement à sec

Considérant que le document de Natation Canada est principalement dédié au retour à la natation, cette section sera dédiée au retour à l'entraînement à sec spécifique pour les clubs manitobains.

Le retour à l'entraînement à sec se fera en étapes, suivant les mêmes étapes de trois semaines que celles de Natation Canada.

Étape 1 – Prioritisations des groupes

Le groupe d'athlètes doit être construit sur la base de la priorité suivante:

1. Qualifications nationales seniors
2. Qualifications nationales juniors
3. Qualifications nationales de l'Ouest
4. Finalistes ManSask de 14 ans et plus
5. Qualifications ManSask de 14 ans et plus
6. Autres nageurs en fonction de la démographie du programme spécifique, y compris les nageurs maîtres

Le groupe de l'étape 1 devrait être limité aux athlètes matures capables d'adhérer indépendamment à des directives strictes de distanciation physique.

Étape 1 – Taille du groupe

Pour les groupes qui recommencent l'entraînement en piscine :

- Les groupes devront être exactement les mêmes pour l'entraînement à sec que pour la piscine. Aucun croisement entre groupe ne sera permis pour s'assurer du contrôle des risques pour les trois premières semaines.
- Les groupes seront donc limités en nombre selon la capacité de la piscine.
- Le site devra permettre une distanciation de 2 mètres en tout temps de tous les côtés entre chaque individu. Si le site est trop petit pour permettre une distanciation de 2 m en tout temps, les groupes devront être réduits pour respecter cette consigne.

Pour les groupes qui ne recommencent pas en piscine, seulement les entraînements à sec :

- Suivant les consignes de Natation Canada et du gouvernement du Manitoba sur les rassemblements, les groupes à l'intérieur seront limités à 16 athlètes à l'intérieur et à 25 athlètes à l'extérieur.
- Chaque groupe devra toujours rester les mêmes. Aucun croisement entre groupe ne sera permis pour s'assurer du contrôle des risques pour les trois premières semaines.

- Le site devra permettre une distanciation de 2 mètres en tout temps de tous les côtés entre chaque individu. Si le site est trop petit pour permettre une distanciation de 2 m en tout temps, les groupes devront être réduits pour respecter cette consigne.

Étape 1 – Consigne d’entraînement

IMPORTANT : Tenir à jour les listes de participants ([Annexe B](#)) pendant 21 jours pour assurer un suivi approprié de la santé publique si un participant est exposé au COVID-19 pendant ces activités.

L'entraîneur facilitant la pratique veillera à ce qui suit :

- Assurez-vous qu’il y ait 2 mètres de distance entre chaque athlète en tout temps
 - Arriver en avance
 - Délimiter une zone pour chaque participant avec du ruban, corde, etc.
- Soyez prêt à l'arrivée des athlètes en leur fournissant un désinfectant pour les mains à leur arrivée (sauf s'ils en ont un avec eux).
- Ayez une trousse de premiers soins en stock avec un masque et des gants appropriés.
- Remplissez la liste de contrôle de dépistage avant chaque pratique ([Annexe A](#)). Ils doivent répondre non à toutes les questions afin de participer à la session de formation.
- Assurez-vous que les athlètes comprennent la distance sociale et respectent les directives. Absolument aucun contact personnel ni partage d'équipement, de bouteilles d'eau, etc.
- Demandez aux athlètes qui apportent leur propre équipement de le désinfecter après utilisation.
- S'assurer que les entraîneurs pratiquent la distance sociale
- Aucun équipement d'équipe ne sera disponible. L'entraîneur ne peut pas partager le tableau blanc, un chronomètre ou tout autre équipement.
- En cas de blessure nécessitant des soins médicaux, suivez les directives de premiers soins. Porter des gants et un masque
- Les athlètes recevront une copie de l'entraînement avant la date de l'entraînement pour révision et impression ou sauvegarde sur l'appareil. Cela évitera de se rassembler.

Les directives que les athlètes devraient suivre sont les suivantes:

- Arrivez à l'heure pour pratiquer. Les entraînements tardifs peuvent ne pas être autorisés à s'entraîner car cela détourne l'attention de l'entraîneur pour s'assurer que les procédures sont suivies. Les athlètes arrivants tôt doivent rester hors du terrain de jeu jusqu'à ce que le temps et les procédures prévus soient suivis.
- Les athlètes doivent maintenir une distance sociale comme indiqué sur le terrain.
- Les effets personnels doivent être placés aux endroits convenablement marqués.
- Ils ne doivent pas partager l'équipement ou l'eau
- Soyez prêt pour la pratique, venez vêtu d'une tenue appropriée comme indiqué.
- Suivez les instructions de l'entraîneur.
- Soyez honnête en répondant à toutes les questions COVID.
- Assurez-vous de désinfecter les mains régulièrement pendant la pratique et l'équipement après la pratique

Pour cette période stratégique importante (phase 1), les entraînements se feront sans spectateur.

Avant de passer à l'étape 2, la première étape doit se dérouler sans heurts pendant au moins trois semaines.

Étape 2

Les nouveaux groupes devront suivre les recommandations de la taille des groupes de l'étape 1.

Étape 2 – Prioritisations des groupes

Le groupe d'athlètes doit être construit sur la base de la priorité suivante:

7. Qualifications nationales seniors
8. Qualifications nationales juniors
9. Qualifications nationales de l'Ouest
10. Finalistes ManSask de 14 ans et plus
11. Qualifications ManSask de 14 ans et plus
12. Autres nageurs en fonction de la démographie du programme spécifique, y compris les nageurs maîtres

Le groupe de l'étape 1 devrait être limité aux athlètes matures capables d'adhérer indépendamment à des directives strictes de distanciation physique.

Étape 2 – Taille du groupe

Pour les groupes qui recommencent l'entraînement en piscine :

- Les groupes devront être exactement les mêmes pour l'entraînement à sec que pour la piscine. Aucun croisement entre groupe ne sera permis pour s'assurer du contrôle des risques pour les trois premières semaines.
- Les groupes seront donc limité en nombre selon la capacité de la piscine.
- Le site devra permettre une distanciation de 2 mètres en tout temps de tous les côtés entre chaque individu. Si le site est trop petit pour permettre une distanciation de 2 m en tout temps, les groupes devront être réduit pour respecter cette consigne.

Pour les groupes qui ne recommencent pas en piscine, seulement les entraînements à sec :

- Suivant les consignes de Natation Canada et du gouvernement du Manitoba sur les rassemblements, les groupes à l'intérieur seront limité à **25** athlètes à l'intérieur et à **50** athlètes à l'extérieur.
- Chaque groupe devra toujours rester les mêmes. Aucun croisement entre groupe ne sera permis pour s'assurer du contrôle des risques pour les trois premières semaines.
- Le site devra permettre une distanciation de 2 mètres en tout temps de tous les côtés entre chaque individu. Si le site est trop petit pour permettre une distanciation de 2 m en tout temps, les groupes devront être réduit pour respecter cette consigne.

Toutes les consignes d'entraînement de l'étape 1 doivent être suivi durant l'étape 2.

Avant de passer à l'étape 3, la deuxième étape doit se dérouler sans heurts pendant au moins trois semaines.

Étape 3

Les détails de l'étape trois seront développés et communiqués dans les prochaines versions du document.

Événements et compétitions

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.

ANNEXE A - Liste de vérification / Formulaire d'autodéclaration

SCREENING CHECKLIST

If an individual answer **yes** to any of the questions, they **must not** be allowed to participate in the sport. Children and youth will need a parent to assist them to complete this screening tool.

Swimmer Name: _____

Date: _____

1	Does the person attending the activity, have any of the below symptoms?	Circle One	
	Fever	YES	NO
	Cough	YES	NO
	Shortness of Breath / Difficulty Breathing	YES	NO
	Sore throat	YES	NO
	Chills	YES	NO
	Painful swallowing	YES	NO
	Runny Nose / Nasal Congestion	YES	NO
	Feeling unwell / Fatigued	YES	NO
	Nausea / Vomiting / Diarrhea	YES	NO
	Unexplained loss of appetite	YES	NO
	Loss of sense of taste or smell	YES	NO
	Muscle/ Joint aches	YES	NO
	Headache	YES	NO
	Conjunctivitis	YES	NO
2	Have you, or anyone in your household, travelled outside of Canada or Manitoba in the last 14 days? <i>Update June 26: Manitoba residents who have travelled to western Canada* or northwestern Ontario** are exempt if they have not travelled outside of western Canada or northwestern Ontario and are not displaying any symptoms of COVID-19. More details: LINK</i>	YES	NO
3	Have you or anyone in your household been in close unprotected contact in the last 14 days with someone who is being investigated or confirmed to be a case of COVID-19?	YES	NO

If you have answered “**yes**” to any of the above questions **do not** participate. Go home and use the [Manitoba COVID-19 Screening Tool](#) to determine if testing is recommended.

Clubs are encouraged to develop an electronic form (ex. Google Form, Survey Monkey, etc.) to facilitate the non-contact rule that every swimmer must complete before every training session before they left home.

ANNEXE C - LISTE DE CONTRÔLE DES NAGEURS

Use this checklist to help your swimmer prepare for practice.

Before you Leave Home

- Complete the Screening Checklist ([LINK](#))
- Eat before you come – no food on the premises.
- Thoroughly wash your hands with soap and warm water for a minimum of 20 seconds.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Bring filled water bottle(s).
- Bring thoroughly washed equipment.
- Use the washroom at home.
- Put your swimsuit or training clothes – no changing in the facility.
- Consider bringing a mask and personal hand sanitizer.

Arrival

- Meet at the designated location.
- Respect physical distancing guidelines.
- Register your attendance for contact tracing and provide confirmation of Daily Health Monitoring.
- Wash hands at provided handwashing stations.
- DO NOT share water bottles.
- Follow traffic flow signs at your location.

After the activity is Complete

- No Loitering
- Leave with your swimsuit or training clothes – no changing in the facility.
- Exit through established exits.
- Wash hands at provided handwashing stations.
- Follow traffic flow signs out of your location.
- Respect physical distancing guidelines.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Thoroughly wash clothing and sanitize equipment. (e.g. yoga mat)

ANNEXE D - LISTE DE CONTRÔLE DU PERSONNEL / ENTRAÎNEUR / BÉNÉVOLAT

Use this checklist to help prepare for practice safely.

Before you Leave Home

- Complete the Screening Checklist ([LINK](#))
- Eat before you arrive.
- Thoroughly wash your hands with soap and warm water for a minimum of 20 seconds.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Bring thoroughly washed/sanitized equipment (cones, markings, etc.)
- Use the washroom at home.

Arrival

- Wash hands at provided handwashing stations.
- Set- up established entrances & exits with traffic flow considerations.
- Set-up traffic flow signs to your location.
- Set-up physical distancing 'grids' for participants including grid for personal items
- Respect physical distancing guidelines.
- Take attendance for all coaches and swimmers, including confirmation of daily health monitoring.
- DO NOT share water bottles.
- DO NOT share personal coaching items. (e.g. stopwatches)
- Sanitize all shared equipment between sessions. (pylons, cones, etc.)
- Consider wearing PPE (masks, gloves) at all times.
- Must wear PPE if dealing with an injured participant.

After the activity is Complete

- Sanitize all shared equipment (balls, cones, etc.) between group arrivals if applicable and at the end of the day.
- Takedown established traffic flow signs, entrances & exits.
- Wash at provided handwashing stations, between groups arrivals if applicable and at end of day.
- Respect physical distancing guidelines.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Thoroughly wash equipment (clothing) each day.
- Wash hands at provided handwashing stations.

ANNEXE E - LISTE DE VÉRIFICATION PARENT / TUTEUR

Use the below checklist to help prepare your swimmer for practice.

Before you Leave Home

- Complete the Screening Checklist ([LINK](#))
- Check the expected weather conditions.
- Thoroughly wash your hands with soap and warm water for a minimum of 20 seconds.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Use the washroom at home.
- Consider bringing a mask and personal hand sanitizer.

Arrival

- Drop participants at the designated location – no carpooling outside the training group.
- Respect physical distancing guidelines.
- Consider wearing PPE (masks, gloves) at all times.

After the activity is Complete

- No Loitering.
- Respect physical distancing guidelines.
- Pick up participants at the designated location.
- Leave the location immediately.
- Thoroughly wash water bottles with soap and warm water.
- Thoroughly wash clothing and sanitize equipment. (e.g. yoga mat)