



Guide pour la relance progressive du sport au Québec

dans le contexte de la pandémie de la COVID-19

(Mesures spéciales concernant le Programme des Pamplemousses : pages 52 à 55)



Version adaptée au water-polo

Table des matières

1. Lexique	3
2. Avertissement	4
3. Introduction	5
4. Chaîne décisionnelle	6
5. Principes influençant le retour aux activités	7
6. Information générale sur la santé, la sécurité et les mesures d'hygiène	8
7. Mesures d'hygiène et de prévention	9
8. Règles et responsabilités	10
9. Étapes pour la reprise des activités de water-polo	14
10. Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo	15
11. Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo : étapes 2 et 3	27
• ÉTAPE 2: tableau « enjeux et règles »	32
• ÉTAPE 3: tableau « enjeux et règles »	40
12. Foire aux questions	50
13. Ressources additionnelles	51
14. Waterpolo Québec — coordonnées	52

Lexique

Membre collectif de Waterpolo Québec :

Tout club ou toute équipe de water-polo qui répond aux conditions d'affiliation.

Membre individuel de Waterpolo Québec :

Est un administrateur d'un membre collectif, un athlète ou un entraîneur, qui satisfait aux conditions d'affiliation. Dans ce document, le membre individuel comprend aussi le membre individuel arbitre.

Société de sauvetage :

« La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser les interactions sécuritaires avec l'eau afin de prévenir les noyades et autres traumatismes. »

Institut national de santé publique du Québec ([INSPQ](#)) :

« Notre mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, les autorités régionales de santé publique ainsi que les établissements dans l'exercice de leurs responsabilités en rendant disponibles notre expertise et nos services spécialisés de laboratoire et de dépistage.

Nous sommes également appelés à desservir d'autres acteurs, tels que les autres ministères et organismes gouvernementaux, les milieux de l'enseignement et de la recherche, les organismes canadiens et internationaux en santé publique, les milieux autochtones, le secteur privé et le grand public. »

Avertissement

Waterpolo Québec a préparé ce document en se basant sur la plus récente information disponible à ce jour qui provient de diverses sources d'information, notamment des autorités de la santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement au fur et à mesure de l'évolution de la situation. Ce document a pour but de fournir un cadre réglementaire pour la reprise des activités inspiré des meilleures pratiques. Il incombe toutefois à chaque organisation d'évaluer les risques dans son environnement particulier et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour réduire ces risques, tout en suivant les instructions des fédérations sportives et des divers paliers gouvernementaux. 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.

Les objectifs de ce guide sont :

- Proposer des expériences sécuritaires mettant en confiance la population québécoise quant à la reprise des activités sportives;
- Assurer la viabilité économique des organisations québécoises;
- Renseigner les clubs sur les niveaux décisionnels de chacun des acteurs.

Il est important de préciser que la pratique du water-polo durant la pandémie de la COVID-19 comporte des risques. La fédération ne peut garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur, ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par la COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter la COVID-19, malgré toutes les mesures mises en place. Afin de nous assurer que les membres de la fédération comprennent bien les risques liés à la pratique du water-polo en cette période exceptionnelle, ceux qui prendront part aux activités de water-polo sanctionnées devront signer le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques liés à la COVID-19 (présenté en annexe dans ce document). Dans tous les cas, nous réitérons que la fédération s'engage à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé publique du Québec et des autres autorités gouvernementales, et à mettre en place toutes les mesures nécessaires à cet effet.

Introduction

Depuis le 20 mai 2020, la ministre Isabelle Charest procède progressivement au déconfinement sportif au Québec. Cette reprise graduelle est une bonne nouvelle puisque la pratique sportive contribue à la santé physique et mentale et au bien-être de toute la communauté. Il est primordial que la pratique sportive se déroule dans un environnement encadré et sécuritaire. Des conditions strictes s'appliquent et la santé publique doit rester prioritaire en tout temps.

Le contexte entourant la pandémie de la COVID-19 amène à repenser tous les domaines d'activité, dont le sport. La fédération collabore activement avec plusieurs partenaires du milieu sportif et aquatique afin de préparer cette reprise des activités. Les partenaires de la Vision concertée de l'univers aquatique (VCUA) se sont unis afin de produire des guides similaires pour relancer les activités et faciliter le retour à l'eau. L'ensemble des guides pour la relance dans le milieu aquatique seront disponibles sur le site de l'Association des responsables aquatiques du Québec : <http://www.araq.net>.

Consultez régulièrement ce document pour connaître les nouveautés. Son contenu est évolutif et susceptible d'être modifié de temps à autre selon les nouvelles directives de la Santé publique ou l'annonce d'une nouvelle phase du déconfinement.

Waterpolo Québec vous remercie d'avoir gardé la flamme des athlètes durant le confinement. À nous maintenant de ranimer leur passion en toute sécurité!



Chaîne décisionnelle

À partir des consignes de la Direction de la santé publique, plusieurs partenaires auront des décisions importantes et évolutives à prendre dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Il est donc important de connaître le niveau de responsabilité de chacun des acteurs dans la chaîne décisionnelle.

Instances gouvernementales

**MSSS, INSPQ, CNESST,
MEES**

Détermine les priorités, les objectifs et les orientations

Annonce les directives en lien avec le déconfinement graduel

Propriétaires des installations sportives

**Installations
municipales, scolaires
et privées, et OBNL**

Définissent les conditions de l'ouverture et assurent la gestion des installations sportives selon les consignes de la santé publique

S'assurent de la viabilité économique à long terme

Fédérations sportives

**Fédérations
provinciales et
nationales**

Établissent les procédures spécifiques au sport concerné

S'assurent d'outiller leurs membres pour l'application des consignes de la santé publique

Instances locales

**Clubs, associations
régionales**

Déterminent si l'organisation peut respecter les consignes des autorités et assurent la formation de leurs intervenants

S'assurent de la viabilité économique à long terme

Informent et gèrent leurs membres sportifs, les entraîneurs, le personnel et les bénévoles

Participants

**Athlètes, parents,
entraîneurs, bénévoles**

Décident de participer aux activités selon les conditions à respecter établies par les autorités

S'assurent qu'ils ne présentent pas de symptômes ou qu'ils n'ont pas été en contact avec une personne ayant été déclarée positive à la COVID-19

Principes influençant le retour aux activités

HYGIÈNE	Les mesures d'hygiène indiquées par la santé publique devront être respectées en tout temps.
SANTÉ	S'assurer de la santé de tous les membres: athlètes, entraîneurs, personnel du club, bénévoles et leurs familles.
MOI-MÊME	J'agis comme si j'étais infecté.
LES AUTRES	J'agis comme si les personnes qui m'entourent sont infectés.
MATÉRIEL	J'agis comme si le matériel que j'utilise et qui est autour de moi est contaminé.

Information générale sur la santé, la sécurité et les mesures d'hygiène

Quelques-uns des symptômes de la COVID-19 :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires



Fatigue
importante



Perte de
l'odorat



Perte du
goût

Si vous présentez des symptômes semblables à ceux de la COVID-19, abstenez-vous de participer aux activités sportives : allez passer un test de dépistage et respectez les consignes d'isolement. ([Information](#))

Si vous avez côtoyé quelqu'un présentant ces symptômes ou croyant avoir la COVID-19, abstenez-vous de participer aux activités sportives : allez passer un test de dépistage et respectez les consignes d'isolement. ([Information](#))

Mesures d'hygiène et de prévention

Consignes d'hygiène à suivre en tout temps pour prévenir la propagation



Évitez les contacts
avec les personnes
infectées



Lavez-vous les mains
régulièrement



Toussez ou éternuez
dans votre coude



Désinfectez les surfaces
et objets utilisés
régulièrement



Ne partagez pas de matériel
(ex. : des bouteilles d'eau) :
c'est interdit



Gardez en tout temps
une distance d'au moins
2 m avec les autres



Isolez-vous en cas
d'apparition de symptômes



Portez un couvre-visage

Règles et responsabilités — Membre collectif



On doit porter
un couvre-visage



Une personne-ressource est désignée dans le club pour remplir les autorisations



Les règles sont communiquées à tous les intervenants



Le club doit contacter la municipalité pour coordonner l'ouverture des piscines



Le club garde un relevé des présence par groupe



Les règles d'hygiène sont affichées clairement sur le site de l'activité



Une station de lavage des mains est accessible sur le site de l'activité



Les superviseurs sont identifiés et formés par le club



Un couloir de circulation est clairement identifié



Le club a un plan d'action en cas d'urgence



Si on a été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de la COVID-19, ou si on en présente soi-même, on doit rester chez soi



Les consignes doivent être respectées en tout temps



On doit veiller à ce que les groupes respectent les ratios recommandés

Règles et responsabilités — Entraîneur/personnel



Une personne-ressource est désignée dans le club pour remplir les autorisations



Les règles sont communiquées à tous les intervenants



Le club doit contacter la municipalité pour coordonner l'ouverture des piscines



Le club garde un relevé des présence par groupe



Les règles d'hygiène sont affichées clairement sur le site de l'activité



Une station de lavage des mains est accessible sur le site de l'activité



On doit porter un couvre-visage



Le matériel commun est lavé entre chaque activité



Si les vestiaires ne sont pas accessibles, on doit arriver préparé



Un couloir de circulation est clairement identifié



Le club a un plan d'action en cas d'urgence



Si on a été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de la COVID-19, ou si on en présente soi-même, on doit rester chez soi



On doit arriver seulement 10 minutes à l'avance et être prêt à participer à l'activité



On doit veiller à ce que les groupes respectent les ratios recommandés



On doit prendre connaissance des règles et mesures d'hygiène établies par l'installation sportive



Avant l'activité, on doit répondre au questionnaire et s'assurer que tous l'ont fait



On doit limiter les contacts avec le visage



Il faut tousser ou éternuer dans son coude



Le partage de matériel, comme les bouteilles d'eau, est interdit



On doit garder en tout temps une distance d'au moins 2 m avec les autres

Règles et responsabilités — Athlète



Une personne-ressource est désignée dans le club pour remplir les autorisations



Les règles d'hygiène sont affichées clairement sur le site de l'activité



Une station de lavage des mains est accessible sur le site de l'activité



Le matériel commun et personnel est lavé avant et après chaque utilisation/entraînement



Si les vestiaires ne sont pas accessibles, on doit arriver préparé



On doit respecter les couloirs de circulation clairement identifiés



On doit porter un couvre-visage



Il faut respecter le plan d'action du club en cas d'urgence



Si on a été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de la COVID-19, ou si on en présente soi-même, on doit rester chez soi



On doit arriver seulement 10 minutes à l'avance et être prêt à participer à l'activité



On doit prendre connaissance des règles et mesures d'hygiènes établies par l'installation sportive



On doit répondre au questionnaire avant l'activité



On doit limiter les contacts avec le visage



Il faut tousser ou éternuer dans son coude



Le partage de matériel, comme les bouteilles d'eau, est interdit



Les consignes doivent être respectées en tout temps



On doit garder en tout temps une distance d'au moins 2 m avec les autres

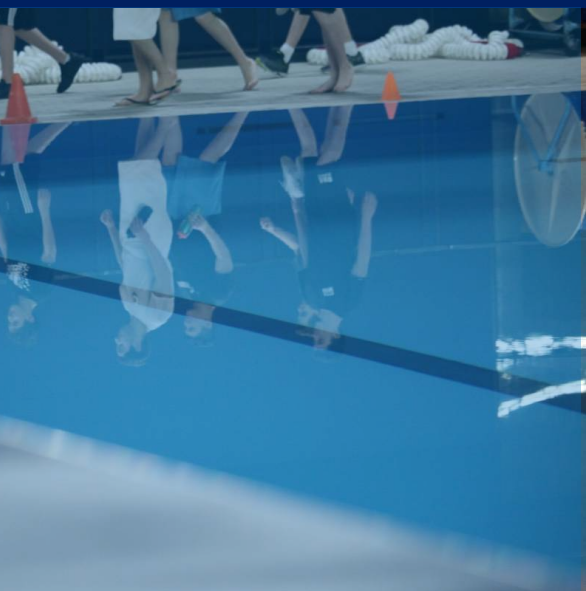


On doit prendre une douche après l'entraînement, si possible, ou en arrivant à la maison



Pour participer à l'activité, on doit être inscrit

Règles et responsabilités — Parent ou tuteur légal



Une personne-ressource est désignée dans le club pour remplir les autorisations



Les règles sont communiquées à tous les intervenants



Les règles d'hygiène sont affichées clairement sur le site de l'activité



Une station de lavage des mains est accessible sur le site de l'activité



Un couloir de circulation est clairement identifié



On doit porter un couvre-visage



Le club a un plan d'action en cas d'urgence



Si on a été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de la COVID-19, ou si on en présente soi-même, on doit rester chez soi



On doit arriver seulement 10 minutes à l'avance et être prêt à participer à l'activité



On doit prendre connaissance des règles et mesures d'hygiène établies par l'installation sportive



On doit limiter les contacts avec le visage



Il faut tousser ou éternuer dans son coude



Le partage de matériel, comme les bouteilles d'eau, est interdit



On doit garder en tout temps une distance d'au moins 2 m avec les autres



Le questionnaire d'autodéclaration du participant doit être rempli et signé avant chaque entraînement



Le parent ou tuteur légal doit récupérer son enfant ou libérer les lieux immédiatement après l'activité

Étapes pour la reprise des activités de water-polo



Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Sport sécuritaire

« Tous les efforts doivent être mis en place pour garantir que les environnements demeurent ouverts et observables en tout temps. Un environnement ouvert et observable signifie faire des efforts significatifs et concertés pour éviter les situations où un entraîneur, un officiel ou un autre représentant pourrait être seul avec un athlète et/ou une personne vulnérable. Toutes les interactions entre un athlète et une personne en position de confiance devraient normalement, et dans la mesure du possible, se dérouler dans un environnement ou un espace à la fois ouvert et observable pour les autres. Toutes les séances d'entraînement doivent respecter les principes énoncés dans le Mouvement d'entraînement responsable de l'Association canadienne des entraîneurs, y compris la Règle de deux. »

Extrait de [COVID-19 Retour au water-polo , Informations et ressources, publication du 29 mai 2020](#)



Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Adhésion

- Les membres individuels de Waterpolo Québec (athlètes, entraîneurs, bénévoles, arbitres) dont l'adhésion est en bonne et due forme pour la saison en cours peuvent prendre part aux activités sanctionnées de water-polo durant les différentes étapes du déconfinement.
- Durant cette période, les membres individuels doivent seulement s'entraîner et fréquenter leur membre collectif primaire (club primaire) afin d'éviter la propagation de la COVID-19.
- Aucun membre ne peut fréquenter deux membres collectifs (clubs primaire et secondaire) ou plus durant la période de déconfinement du water-polo.
- Un athlète qui désire changer de club primaire doit fournir à Waterpolo Québec, en plus du [formulaire de transfert](#) signé par les deux clubs, une lettre signée par le président du club d'origine ainsi que par son entraîneur-chef, attestant qu'il ne s'est pas entraîné, en piscine ou au sol, depuis les 14 derniers jours et qu'il ne s'entraînera pas avec le club jusqu'au transfert officiel.

Nouveaux membres

- **ÉTAPE 2 :** Aucun nouveau membre/nouvel initié au water-polo ne sera accepté pour les entraînements dirigés. Le déroulement des entraînements ou le fonctionnement de l'établissement ne sont généralement pas familiers à ces personnes, qui nécessitent en plus une attention plus particulière.
- **ÉTAPE 3 :** Les membres collectifs pourront permettre à de nouveaux membres individuels de participer à une période d'essai (p. 10, Politique d'adhésion) ou inscrire le nouveau membre individuel au niveau d'adhésion minimal, donc non compétitif.

Pour plus d'information sur les adhésions valides pour la saison 2020-2021, consultez la [Politique d'adhésion de Waterpolo Québec](#).

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Activités DÉCOUVERTE aux fins de recrutement

Nous sommes conscients que les membres collectifs travaillent de façon créative pour recruter de nouveaux membres afin d'assurer la pérennité de leur club en prévision de la saison 2020-2021, s'il y a lieu.

Pour ce faire, nous acceptons que les clubs tiennent des activités de découverte pour recruter de nouveaux initiés au water-polo.

En plus du plan de retour aux entraînements dirigés du membre collectif, ce dernier devra soumettre à Waterpolo Québec, un plan de relance spécifique aux activités de découverte ou de recrutement. Le membre collectif devra :

- Respecter les mesures sanitaires et les règles du présent guide selon l'étape de reprise des activités de water-polo en vigueur;
- Doubler le nombre d'entraîneurs habituellement présents pour un entraînement dirigé OU diminuer de moitié le nombre de participants acceptés lors d'un entraînement dirigé, selon la superficie du bassin (se référer aux pages 34 et 43 pour les ratios de l'étape en vigueur);
- Accepter seulement les participants des groupes d'âge autorisés par Waterpolo Québec, selon l'étape de reprise des activités de water-polo en vigueur;
- Tenir un registre des participants et leur faire remplir le formulaire d'autodéclaration;
- Interdire à toute personne déjà membre du club de participer à ces activités;
- Organiser uniquement des activités permises selon l'étape de reprise des activités de water-polo en vigueur

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Assurances et formulaires de reconnaissance

Tous les membres qui participeront aux activités de water-polo sanctionnées par Waterpolo Québec, ainsi qu'aux entraînements de leur club, et ce, pour une saison déterminée (du 1^{er} septembre au 31 août) devront signer **OBLIGATOIREMENT** le formulaire de reconnaissance des risques.

Les clubs peuvent accéder à la plateforme de signature en ligne (Smartwaiver) afin de transmettre le formulaire à leurs membres:

- [Accès à la plateforme](#)

Les membres qui n'auront pas signé le formulaire NE POURRONT PAS prendre part aux activités de water-polo sanctionnées et NE SERONT PAS couverts par les assurances.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Plan de relance de la pratique sportive du membre collectif

- Chaque membre collectif doit établir un plan de retour, qui respecte les mesures et règles énoncées dans le présent document, selon l'étape de reprise en vigueur, et le transmettre à Waterpolo Québec avant la reprise de ses activités.
- Le plan de reprise des activités du membre collectif doit être transmis à tous ses membres individuels, y compris aux parents. Il est conseillé de tenir une séance d'information par visioconférence (ex. : Zoom, Google Meet, etc.) avec les membres individuels pour passer en revue le plan de reprise et fournir des explications.
- **Lors d'un passage à une autre étape, le membre collectif devra transmettre à nouveau son plan de relance, si des changements majeurs ont été apportés (ex. : nouveau site d'entraînement, nouvelles procédures sanitaires, etc.).**
- Les membres collectifs doivent transmettre à Waterpolo Québec leur plan de relance ainsi que la liste des participants et des membres du personnel.
 - Un guide abordant les sujets à couvrir sera fourni afin de faciliter la transmission du plan.
- Les membres collectifs devront fournir la preuve à Waterpolo Québec, avec leur plan de relance, que leurs entraîneurs, qui agissent aussi comme sauveteurs, ont visionné le [WEBINAIRE EN CONTEXTE DE COVID-19](#) (visionnement libre) destiné aux entraîneurs. Cette preuve doit prendre la forme d'une lettre signée du président du club et attester que les membres identifiés ont visionné la vidéo.
- Des vérifications aléatoires et ponctuelles pourraient être faites afin de confirmer la conformité des plans avec ces directives.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Protocoles des établissements aquatiques

- Les membres collectifs ainsi que leur personnel et tous leurs membres individuels (entraîneurs, athlètes, bénévoles, arbitres) doivent respecter les protocoles établis par le propriétaire de l'établissement où l'entraînement a lieu.
- Les membres collectifs qui utilisent les installations de plusieurs établissements devront prendre connaissance des différents protocoles de chacun des établissements qu'ils fréquentent et s'assurer de former leur personnel en conséquence ainsi que d'en informer leurs membres individuels.
- Un membre collectif qui ne peut s'assurer d'appliquer les protocoles dans leur intégralité ou de respecter les règles dictées par la Santé publique ne peut reprendre ses activités.
- Un membre collectif qui contrevient aux protocoles dans l'exercice de ses activités ne sera plus considéré comme membre en règle de la fédération.

Affichage et communications

- Le membre collectif a la responsabilité de communiquer l'information importante à ses membres individuels concernant les formations, les réunions, les activités et la gestion de risques afin de favoriser le respect des consignes par tous, d'éviter la désinformation et de rassurer les membres.
- Le propriétaire de l'établissement où le membre collectif tient ses activités devrait afficher les consignes de sécurité qui doivent être respectées par tous.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Transport vers le lieu de l'entraînement

Toute personne est fortement incitée à se rendre au lieu de l'entraînement par ses propres moyens privés et doit porter un couvre-visage si elle utilise les transports en commun. Les déplacements ne devraient être effectués qu'avec des personnes qui habitent sous le même toit. Le transport actif, tel que le vélo ou la marche, est préconisé. Tout athlète qui ne conduit pas son propre véhicule doit être déposé à l'extérieur de l'établissement. Les parents doivent rester dans leur véhicule ou à une distance sûre des autres personnes pendant toute la durée de l'entraînement.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Couvre-visage

Le port du couvre-visage est obligatoire depuis le 18 juillet 2020 pour toute personne âgée de 12 ans et plus* dans les lieux intérieurs où sont offerts des activités physiques et sportives.

- Pour les enfants de 2 à 12 ans, le port du couvre-visage dans ces lieux est fortement recommandé, mais non obligatoire.

À l'intérieur de ces lieux, le port du couvre-visage doit être porté en tout temps (à l'arrivée, durant les déplacements, dans les vestiaires, etc.), à l'exception des moments suivants :

- Durant l'activité physique et sportive
 - Il est toutefois fortement recommandé de porter un couvre-visage durant les activités de faible intensité (ex. : marche) dans les espaces publics où la distanciation physique ne peut être maintenue. Il est également recommandé aux entraîneurs, aux préposés à l'équipement et au personnel médical de porter le couvre-visage s'ils ne peuvent respecter en tout temps la distanciation physique.
- Lorsqu'on est assis sur un banc de joueurs en attente d'une substitution (en sport collectif, par exemple) et que la distanciation physique minimale de 2 m est respectée;
- Lorsqu'on est assis à titre de spectateur (notamment dans les gradins) et que la distanciation physique minimale de 2 m est respectée.
- Lorsque la personne **consomme** de la nourriture ou une boisson dans un restaurant, dans une aire de restauration ou dans toute autre salle utilisée à des fins de restauration ou de consommation de boissons et que cet endroit respecte les règles de la Direction générale de la santé publique.

Pour obtenir plus d'information et connaître les mises à jour, veuillez vous référer à la Santé publique sur ce sujet :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/>

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Procédures pour l'arrivée

- Le couvre-visage doit être porté selon les directives de santé publique en vigueur.
- Il est obligatoire de se laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon ou désinfectant pour les mains (composé d'au moins 60 % d'alcool) dès qu'on entre dans l'établissement.
- Les athlètes ou le personnel qui présentent des symptômes ne sont pas autorisés à assister à l'entraînement sans l'autorisation d'un médecin.
- Aucun parent ni accompagnateur n'est admis sur la plage de la piscine.

Les entraîneurs doivent tenir registre de présence détaillée et répondre aux questions suivantes, et poser celles-ci aux athlètes, avant chaque entraînement. Il faut répondre NON à toutes les questions afin de pouvoir participer à entraînement :

- Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleur thoracique, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleur musculaire anormale, mal de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, nez qui coule, 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 pris soin d'une telle personne?
- Ai-je voyagé à l'extérieur du pays au cours des deux dernières semaines?

Restez à la maison si vous êtes malade ou présentez des symptômes légers.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Registre

Il est IMPORTANT de tenir un registre détaillé des présences de tous les membres (athlètes, entraîneurs, personnel et bénévoles) à chacune des séances d'entraînement; on doit aussi y indiquer, pour tous les membres, si le formulaire d'autodéclaration a été rempli. Le registre sera utilisé pour communiquer avec vos membres et avec les instances gouvernementales, si une personne contractait la COVID-19.

Formulaire d'autodéclaration

Tous les membres doivent remplir et signer le formulaire d'autodéclaration avant le début de l'entraînement.
Le formulaire doit être remis au club, par voie électronique ou en format papier, avant le début de l'entraînement.

Ex. : **3 entraînements/semaine = 3 formulaires/semaine**

IMPORTANT : Les parents sont tenus de signer le formulaire de leur enfant d'âge mineur et de le faire parvenir au club.

Avant le début de l'entraînement, l'entraîneur doit inscrire au registre hebdomadaire :

- la présence ou l'absence de l'athlète à la séance d'entraînement;
- la réception du formulaire d'autodéclaration, y compris les questions l'athlète a répondu par la négative, sans quoi l'athlète ne peut prendre part à l'entraînement.

Vous trouverez ces deux documents en annexe sur notre site Internet :

- [Formulaire d'autodéclaration](#)
- [Registre hebdomadaire des participants](#)

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Entraîneur — rôle clé

- Chaque entraîneur devra être formé par chaque installation où il travaille afin qu'il puisse respecter les directives propres à chaque établissement.
- La communication avec les régisseurs de chaque installation est essentielle au bon fonctionnement du plan de relance.
- Chaque entraîneur ou membre du personnel agissant à titre de sauveteur doit faire la formation de mise à niveau de la société de sauvetage et avoir le matériel approprié en sa possession.
 - **Société de sauvetage :** [WEBINAIRE EN CONTEXTE DE COVID-19](#)
 - **Société de sauvetage :** [INFORMATION GÉNÉRALE](#)
- **RAPPEL :** Les membres collectifs devront fournir la preuve à Waterpolo Québec, avec leur plan de relance, que leurs entraîneurs, qui agissent aussi comme sauveteurs, ont visionné le [WEBINAIRE EN CONTEXTE DE COVID-19](#) (visionnement libre) destiné aux entraîneurs. Cette preuve doit prendre la forme d'une lettre signée du président du club et attester que les membres identifiés ont visionné la vidéo.
- Des vérifications aléatoires et ponctuelles pourraient être faites afin de confirmer la conformité des plans avec ces directives.

Mesures générales pour la reprise des activités de water-polo

Services périphériques

Pour les traitements de physiothérapie, de massothérapie, de chiropractie, de thérapie du sport et les entraînements de force et de conditionnement physique, il est recommandé de vérifier auprès de votre professionnel de la santé si les traitements en personne sont autorisés ou s'il est possible d'organiser des consultations par visioconférence.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

Groupe FIXE d'entraînement (GFE)

Le groupe FIXE d'entraînement, c'est :

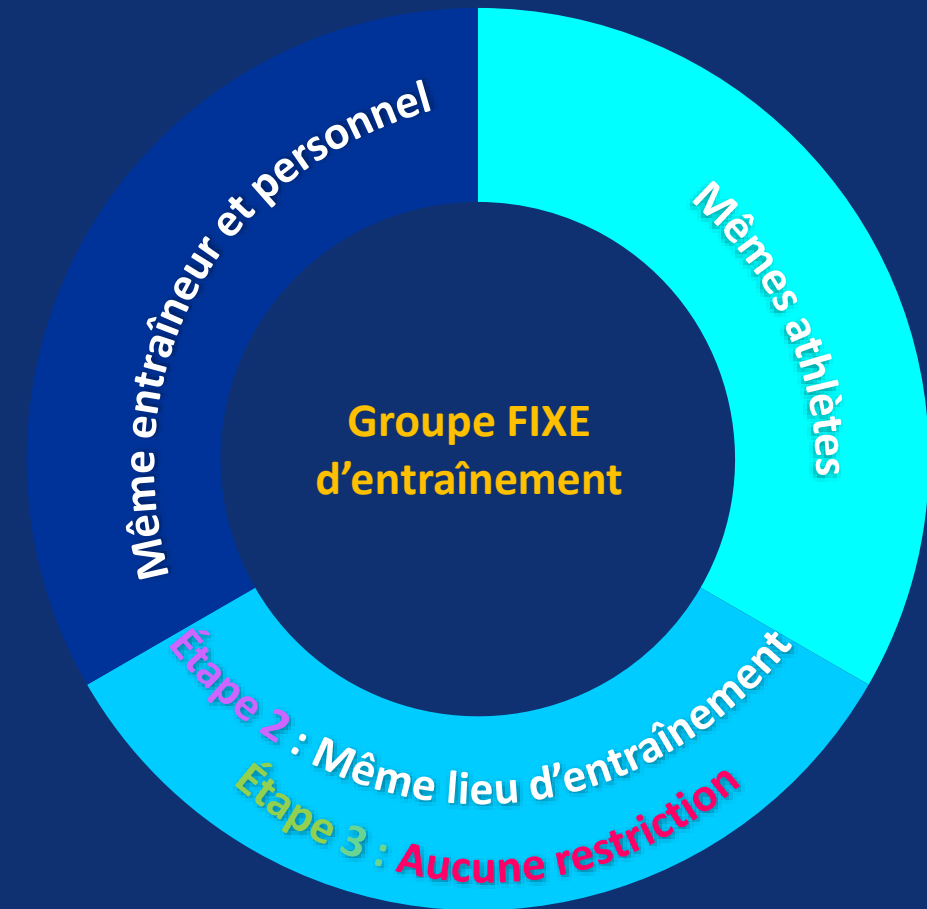
- Le même entraîneur pour un groupe donné et pour la durée du programme
- Le même personnel (entraîneur adjoint, bénévole, etc.) pour un groupe donné et pour la durée du programme
- Les mêmes athlètes pour un groupe donné et pour la durée du programme

Si cette mesure ne peut être respectée, l'entraînement doit être annulé.

Afin d'assurer la sécurité de tous et de diminuer les risques de propagation, les clubs devront créer des groupes FIXES d'entraînement.

Grâce à cette mesure, si un membre de votre club venait à être atteint par la COVID-19, il serait beaucoup plus facile d'appliquer la procédure d'urgence.

Les athlètes **NE PEUVENT PAS** s'entraîner dans plusieurs groupes au sein d'un même club et ils doivent s'entraîner uniquement au sein de leur club primaire.



Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

Groupe FIXE d'entraînement (GFE)

Restriction applicable au GFE selon l'étape

- **Étape 2** : Le même lieu d'entraînement pour un groupe donné et pour la durée du programme
- **Étape 3** : Aucune restriction quant au nombre de lieux d'entraînement pour un GFE

NOTES :

- Le nombre d'athlètes permis par GFE peut être augmenté selon le ratio autorisé pour l'étape en cours (pages 34 et 43).
- Les directives de l'établissement ont préséance sur les ratios autorisés par Waterpolo Québec seulement si elles sont moins permissives.

Dérogation pour les athlètes du programme SPORT-ÉTUDES (SE)*

***Applicable lorsque le programme SE est autorisé par la santé publique, peut varier d'une étape à l'autre.**

- Tous les athlètes qui participent au programme SE doivent avoir le mandataire sportif comme club primaire.
- L'athlète inscrit au programme SE est exceptionnellement autorisé à s'entraîner au sein de 2 GFE, toujours au sein du même club (primaire), soit :
 1. le GFE du programme SE (GFE-SE)
 2. le GFE habituel

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

Groupes d'âge autorisés

Puisque les membres collectifs ont des clientèles différentes, nous avons autorisé la reprise pour plusieurs groupes d'âge qui ne représentent pas de risque potentiel.

Il revient au membre collectif d'autoriser le retour à l'entraînement des groupes d'âge s'il le juge opportun, selon le protocole de l'établissement où ont lieu les entraînements, les heures des entraînements offerts, des groupes d'âge à prioriser selon leur niveau de performance et tout autre facteur qu'il juge pertinent.

Les groupes d'âge suivants ont été autorisés en fonction de ces facteurs :

- Autonomie de l'athlète;
- Faible degré d'interaction physique (bonnet à attacher, démonstration, etc.);
- Gestion des risques (respect de la distance de 2 m, etc.).

Les groupes d'âge autorisés pourraient être modifiés en tout temps, selon les directives des autorités gouvernementales et de la possibilité d'appliquer ces consignes durant les entraînements.

Population vulnérable :

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

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

Groupes d'âge AUTORISÉS	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3 et +
Équipe du Québec	O	O
Seniors (18-69 ans)	O	O
19U (niveau LCC)	O	O
17U (niveau LCC)	O	O
Sport-études	O	O
15U (niveau LCQ)	O	O
17U (niveau LR)	O	O
15U (niveau LDP)	O	O
13U (niveau LDP) — nés en 2009-2010	O	O
13U (niveau LDP) — nés en 2011 ou après	X	O
11U — nés en 2011 ou après	X	O
9U	X	O
Programme des Pamplemousses	X	O

Légende :

O : AUTORISÉ

X : NON AUTORISÉ

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

AVIS :

Étant donné que la condition physique et les habiletés techniques des athlètes ont diminué durant le confinement, on doit accorder la priorité à la reprise progressive de l'entraînement afin de réduire le risque de blessures.

La préparation des entraînements doit mettre l'accent sur la faible intensité et le travail technique dans les premières semaines de la reprise des activités.

Avant tout retour au jeu, l'athlète devra s'entraîner de façon soutenue pendant un mois afin d'améliorer sa condition physique et ses habiletés techniques.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo

Utilisation du tableau des enjeux et règles du retour à l'entraînement dirigé de water-polo

Ce tableau rassemble tous les enjeux que les membres collectifs auront à gérer lors du retour à l'entraînement dirigé.

Une règle est associée à chaque enjeu.

Ces règles doivent être suivies par tous les membres collectifs ou individuels lors de la reprise de l'entraînement dirigé de water-polo, peu importe à quelle étape du retour au water-polo le membre se trouve.

Il est fortement recommandé d'utiliser les pages 34 à 51 comme une liste de vérification pour planifier les entraînements, en plus de consulter les mesures générales et particulières présentées dans ce guide.

Sujets abordés :

- Nombre de participants dans la piscine : entraînement de water-polo
- Nombre de participants dans la piscine : entraînement de natation
- Interactions entre les membres individuels
- Équipement du membre collectif
- Équipement de l'athlète
- Matériel de l'entraîneur
- Ballons
- Bonnets de water-polo
- Échauffement
- Exercices individuels avec ballon et exercices techniques
- Passes et lancers
- Exercices corps à corps
- Retour au calme
- Réunions après l'entraînement
- Hydratation
- Utilisation des vestiaires et des toilettes/douches

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo — ÉTAPE 2

ÉTAPE 2

Tableau des enjeux et règles du retour à l'entraînement dirigé de water-polo

- **Remise en forme progressive et travail des habiletés** selon les règles de distanciation physique établies pour cette étape et les règles sanitaires.
- Entraînements dirigés autorisés
- Aucun contact permis
- Entraînement à l'extérieur et à l'intérieur

« Les athlètes dans la piscine ont besoin d'environ 12,56 m² pour pratiquer une distanciation de 2 m dans l'eau.
25 m x 25 m — 12 athlètes ou moins
25 m x 30 m — 15 athlètes ou moins
25 m x 50 m — 20 athlètes ou moins
* Notez que les ratios ci-dessus peuvent être adaptés en fonction de l'espace disponible dans les installations.
Le ratio joueur/superficie devra être respecté rigoureusement en tout temps selon les normes déterminées, l'espace et la maturité des groupes. »

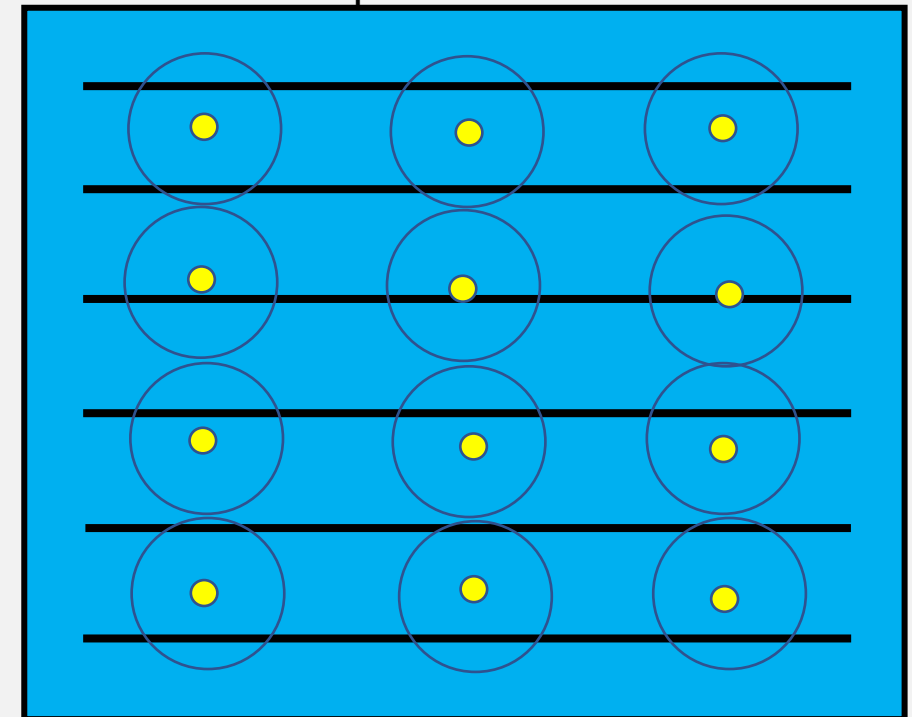
Extrait de [COVID-19 Retour au water-polo , Informations et ressources, publication du 29 mai 2020](#)

Nombre de participants
dans la piscine :
entraînement de
water-polo

À NOTER :

Le nombre d'athlètes dans un bassin n'est pas déterminé par un simple calcul mathématique. Plusieurs facteurs ont influencé ces ratios : la capacité d'entrée et de sortie des participants, l'optimisation du type d'entraînement offert selon les consignes de santé publique et la distance de 2 m à respecter selon tous les types d'exercices qui peuvent être faits.

Exemple : 25 m x 25 m



**Nombre de participants
dans la piscine :
entraînement de natation**

Pour nager en entraînement, les groupes devront respecter les normes suivantes :

- Bassin — 25 mètres : 6 à 8 nageurs par couloir simple
- Bassin — 50 mètres : 10 à 12 nageurs par couloir simple
- Idéalement, il faut garder 2 m de distance avec les autres nageurs. Cependant, des contacts accidentels, courts et sporadiques, inhérents au sport pratiqué sont permis;
- Lorsqu'un nageur s'arrête dans le couloir, le nageur qui le suit doit s'arrêter à 2 m de distance de tout autre nageur. Idéalement, il faudrait placer des indicateurs visuels tous les 2 m sur les câbles pour aider les nageurs à se repérer.
- Aucun regroupement n'est permis au bout des couloirs, y compris pour donner des consignes aux nageurs.

Extrait de la « Procédure de la séance d'entraînement », page 9, [Guide de Relance progressive de la natation au Québec](#)

Interactions entre les membres individuels

Il est obligatoire de respecter en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 m entre toutes les personnes (intervenants, athlètes, parents, membres du personnel, sauveteurs, etc.).

- Les activités proposées se dérouleront uniquement sous forme d'entraînement supervisé par un intervenant et de situations d'apprentissage. Il faudra bien prévoir les déplacements, les pauses et les exercices en fonction de la distanciation physique.
- Aucun contact physique n'est permis. Donc, aucune poignée de main ni accolade, ni aucun « high five » ou autre geste n'est permis.
- Il est important de conserver le même groupe d'athlètes pour chacune des séances et d'éviter le chevauchement entre deux groupes d'entraînement qui se suivent.
- S'il est impossible de garder une distance de 2 m avec les autres personnes à l'extérieur de l'eau, il est fortement recommandé de porter un masque.

« Le couvre-visage peut être utilisé dans les installations de baignade. Cependant, il ne remplace pas les consignes gouvernementales concernant notamment la distanciation physique et lavage des mains. De plus, il importe de ne pas le porter dans l'eau puisqu'il peut gêner la respiration lorsque mouillé (CDC, 2020b). »

Extrait de COVID-19 : Lieux de baignade, page 6, [INSPQ](#).

Équipement du membre collectif

Le matériel du membre collectif devra être nettoyé **avant et après** chaque entraînement.

(Produits nettoyants : [ressources](#))

Technique de nettoyage : veuillez suivre le mode d'emploi du produit utilisé pour nettoyer correctement l'équipement.

L'équipement et le matériel du club comprennent notamment ce qui suit :

- Ballons
- Buts
- Bonnets de water-polo
- Filet de rebond
- Cônes, marqueurs
- Planche de natation
- Flotteurs jambiers (*pull-buoys*)
- Autres articles utilisés durant les entraînements

Équipement de l'athlète

Les objets personnels des athlètes devront se limiter durant les entraînements à ce qui suit :

- Lunettes de natation
- Bouteille d'eau
- Serviette
- Désinfectant pour les mains et pour l'équipement personnel
- Ballons, s'il y a lieu et si l'établissement ou le membre collectif le permet
- Bonnet de water-polo, s'il y a lieu et si l'établissement ou le membre collectif le permet
- Tout autre article jugé nécessaire et accepté par l'établissement et son membre collectif

Aucun prêt de matériel entre les athlètes ou les entraîneurs n'est permis.

Les athlètes doivent arriver dans leur tenue d'entraînement (c.-à-d. en maillot).

Tous les effets personnels apportés sur le lieu de l'entraînement doivent être réduits au minimum et rangés dans **UN** sac personnel, qui sera déposé de façon à respecter la consigne de distanciation de 2 m (par exemple, les sacs à dos devront être disposés à 2 m les uns des autres).

Avant chaque séance, l'entraîneur est tenu de communiquer aux athlètes le matériel nécessaire à l'entraînement.

Les athlètes ne doivent pas laisser d'équipement ni de sac en filet sur le site de l'entraînement.

Tout l'équipement doit être rapporté à la maison, puis nettoyé à fond après chaque séance d'entraînement.

Enjeux	Règles
Matériel de l'entraîneur	Tous les effets personnels apportés sur le lieu de l'entraînement doivent être réduits au minimum et rangés dans UN sac personnel, qui sera déposé de façon à respecter la consigne de distanciation de 2 m (par exemple, les sacs à dos devront être disposés à 2 m les uns des autres). Les entraîneurs ne doivent pas laisser d'équipement ni d'effet personnel sur le site de l'entraînement. Tout l'équipement doit être rapporté à la maison, puis nettoyé à fond après chaque séance d'entraînement. L'usage de tableaux blancs et de tablettes aimantées portatives par les entraîneurs est interdit afin d'éviter les rassemblements d'athlètes. Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager avec des collègues ou d'autres personnes des équipements portatifs, tels que le sifflet, des chronomètres, des planchettes à pince ou des stylos, ni à utiliser des équipements qui ne leur appartiennent pas. Tous ces équipements doivent être nettoyés avec des lingettes désinfectantes avant et après les séances d'entraînement.
Ballons	Les ballons du club devront être désinfectés avant et après chaque entraînement. Si les athlètes sont autorisés à apporter leur propre ballon, l'entraîneur ou la personne responsable de l'accueil des athlètes doit s'assurer que le ballon est désinfecté immédiatement avant et après l'entraînement (à l'arrivée de l'athlète et avant son départ de l'établissement).

« Section I - Équipements et responsabilités du participant

Équipement

6. Le participant doit porter un bonnet.

Bonnet

7. Le bonnet doit comporter des protège-oreilles souples. Ce bonnet doit être attaché sous le menton avec des cordons. »

Extrait du [Règlement de sécurité de la Fédération de water-polo du Québec : Les normes concernant l'entraînement des participants, Chapitre 2, Section 1, page 7.](#)

- Tous les athlètes pratiquant les exercices de water-polo devront porter le bonnet de water-polo pour des raisons d'assurances.
- Les bonnets ne peuvent pas être échangés entre athlètes durant une même séance d'entraînement.

Options de nettoyage:

1. Les bonnets du club devront être désinfectés **avant** et **après** chaque entraînement. Selon les normes en vigueur.
Source : « [COVID-19 : Lieux de baignade](#) », [Institut national de santé publique du Québec, publication du 14 mai 2020](#)
2. L'utilisation d'un produit désinfectant nécessitant une attente de 1 à 10 minutes entre chaque utilisateur.

Bonnets de water-polo

Pour les piscines intérieures :

- On doit limiter les exercices hors piscine à l'intérieur de l'établissement.
- Tout entraînement ou échauffement hors piscine devrait être effectué avant d'entrer dans l'établissement.
- Les échauffements hors piscine peuvent être faits sur la plage de la piscine, si l'établissement le permet et si la distanciation de 2 m est possible entre tous les participants et les autres usagers de l'établissement.

Pour les piscines extérieures :

- Les échauffements hors piscine peuvent être faits sur la plage de la piscine, si l'établissement le permet et si la distanciation de 2 m est possible entre tous les participants et les autres usagers de l'établissement.
- Tout entraînement ou échauffement hors piscine devrait être effectué avant d'entrer dans l'établissement.

Échauffement/activation

Enjeux	Règles
Exercices individuels avec ballon et exercices techniques	« Distance de plus de 2 mètres pour les exercices horizontaux. » Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 29 mai 2020
Passes et lancers	« Lancer dans un filet désert, sur une planche, sur un rebond, passe avec un partenaire ou en sous-groupe tout en respectant 2 m de distance, et lancer sur le gardien. » Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 29 mai 2020
Exercices corps à corps	Interdits
Retour au calme	« Peut être complété en piscine en respectant 2 m de distance, il est conseillé de le faire à la maison. » Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 29 mai 2020
Réunions après l'entraînement	« Les réunions d'équipe se feront sur Zoom (ou autre plate-forme) ou dans un espace ouvert qui permet une distanciation physique. » Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 29 mai 2020
Hydratation	« Seulement des bouteilles d'eau personnelles permises, aucune nourriture. » Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 29 mai 2020 Les bouteilles d'eau devront être remplies à la maison avant l'entraînement et non sur le lieu d'entraînement.
Utilisation des vestiaires et des toilettes/douches	Le protocole de l'établissement doit être appliqué.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo — ÉTAPE 3

ÉTAPE 3

Tableau des enjeux et règles du jeu collectif de water-polo modifié

- Les **jeux collectifs modifiés** sont **AUTORISÉS** selon les règles de distanciation physique établies pour cette étape et les règles sanitaires.
- Le jeu de water-polo original (retour à la normale) **N'EST PAS AUTORISÉ** à l'étape 3.
- Les contacts sporadiques, notamment accidentels, sont autorisés.
- La pratique est permise à l'extérieur et à l'intérieur.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo — ÉTAPE 3

ÉTAPE 3

Les règles applicables aux enjeux suivants de l'ÉTAPE 2 demeurent en vigueur à l'ÉTAPE 3 :

- Nombre de participants dans la piscine : entraînement de natation
- Équipement du membre collectif
- Équipement de l'athlète
- Matériel de l'entraîneur
- Ballons
- Bonnets de water-polo
- Échauffement/activation
- Retour au calme
- Réunion après l'entraînement
- Hydratation
- Utilisation des vestiaires/douches

Nombre de participants dans la piscine : entraînement de water-polo

« Les athlètes dans la piscine ont besoin d'environ $12,56 \text{ m}^2$ pour pratiquer une distanciation de 2 m dans l'eau.

Extrait de [COVID-19 Retour au water-polo , Informations et ressources, publication du 29 mai 2020](#)

L'espace de $12,56 \text{ m}^2$ par athlète est déterminé mathématiquement, étant donné que les contacts sporadiques, notamment accidentels, sont acceptés.

Exemple: bassin aux dimension de $25 \text{ m} \times 25 \text{ m} = 625 \text{ m}^2$

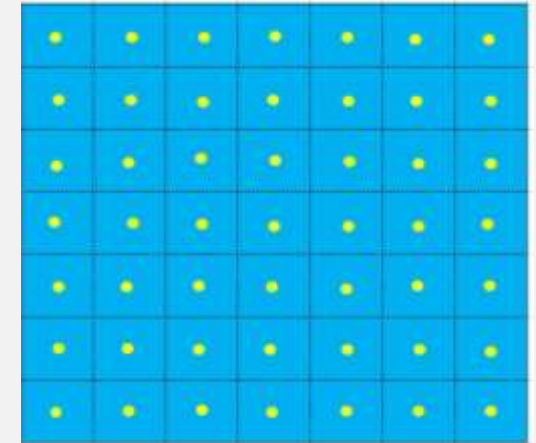
$625 \text{ m}^2 / 12,56 \text{ m}^2 = 49$ joueurs sont autorisés dans le bassin

Une distance de 3,54 m sépare chacun des joueurs durant les exercices d'habileté.

À NOTER :

Les directives de l'établissement ont préséance sur les ratios autorisés par Waterpolo Québec seulement si elles sont moins permissives. Ex. : moins de 49 participants pour un bassin de $25 \text{ m} \times 25 \text{ m}$.

Exemple : $25 \text{ m} \times 25 \text{ m}$



Contacts sporadiques ou accidentels AUTORISÉS en situation de jeu collectif modifié

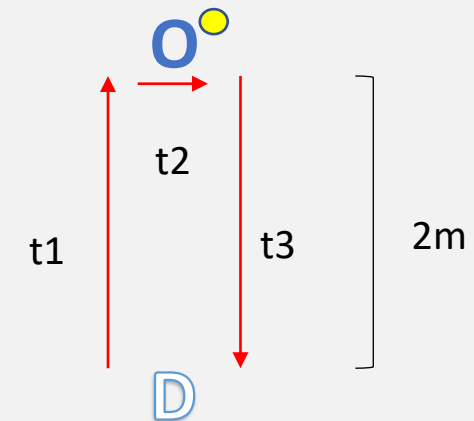
DÉFINITION : Le bris de distanciation physique entre 2 joueurs doit durer un maximum de 5 secondes.

Exemple : deux joueurs sont à 2 m de distance l'un de l'autre; le joueur offensif (O) reçoit le ballon, le joueur défensif (D) a 5 secondes pour nager vers le joueur offensif (t_1) pour bloquer la passe (t_2), ou pour donner une faute au joueur offensif, et reprendre sa position à 2m (t_3) du joueur offensif.

- Le bris de distanciation physique peut seulement se faire entre 2 joueurs à la fois.

Exemple : le « crash » au centre est interdit compte tenu que plus de 2 joueurs sont impliqués dans un bris de distanciation physique.

- Le centre avant ne peut pas être en position 6 plus de 5 secondes.



5 secondes = $t_1 + t_2 + t_3$

Enjeux	Règles
Participants autorisés à participer aux jeux collectifs	- Jeux collectifs modifiés intra-GFE: autorisés - Jeux collectifs modifiés intra-club (jeux opposant 2 GFE) : non autorisés - Jeux collectifs modifiés inter-clubs : non autorisés - Compétitions : non autorisées
Interactions entre les membres individuels	<u>Il est obligatoire de respecter en tout temps la distanciation physique d’au moins 2 m entre toutes les personnes (intervenants, athlètes, parents, membres du personnel, sauveteurs, etc.).</u> - Les activités proposées se dérouleront sous forme d’entraînement supervisé et de jeu collectif modifié. Il faudra bien prévoir les déplacements, les pauses et les exercices en fonction de la distanciation physique. - Aucun contact physique n’est permis à l’extérieur de l’eau. Donc, aucune poignée de main ni accolade, ni aucun « high five » ou autre geste n’est permis. - Il est important de conserver le même groupe d’athlètes pour chacune des séances et d’éviter le chevauchement entre deux groupes d’entraînement qui se suivent. À l’extérieur de l’eau, le couvre-visage doit être porté selon les directives de Santé Publique en vigueur. <i>« Le couvre-visage est une mesure supplémentaire de l’étiquette respiratoire lorsque la distanciation physique n’est pas possible; par exemple, il peut être porté pour se rendre au kiosque de location d’équipements près de la plage. Il ne remplace pas les consignes gouvernementales concernant, notamment, la distanciation physique et le lavage des mains. De plus, il importe de ne pas le porter dans l’eau, puisqu’il peut gêner la respiration lorsque mouillé (CDC, 2020b). »</i> <i>Extrait de COVID-19 : Lieux de baignade, page 6, INSPQ.</i>

Enjeux	Règles
Exercices individuels avec ballon et exercices techniques	Distance de 2 m entre chaque athlète en tout temps. Seuls les contacts sporadiques et accidentels sont permis, tels qu'ils sont définis dans la section à ce sujet. (page 43)
Passes et lancers	<i>« Lancer dans un filet désert, sur une planche, sur un rebond, passe avec un partenaire ou en sous-groupe tout en respectant 2 m de distance, et lancer sur le gardien. »</i> Extrait de COVID-19 Retour au water-polo, Informations et ressources, publication du 19 juin 2020 Les passes et lancers sont acceptés en situation de jeu collectif modifié.
Exercices corps à corps	Autorisés si la règle du bris de distanciation physique est respectée, telle qu'elle est définie dans la section à ce sujet. (page 43)

Ultimate Polo

But du jeu : Faire avancer le ballon vers le but adverse en faisant des passes à ses coéquipiers en respectant un délai. Un point est marqué lorsqu'un tir au but déjoue le gardien.

Règles :

- Un tirage au sort est fait au début pour déterminer quelle équipe commencera à l'attaque.
- Au début du jeu et après chaque point marqué, les équipes se tiennent sur leur ligne des 7 mètres. L'équipe qui a marqué le dernier point lance le ballon. L'autre équipe prend possession du ballon à l'endroit où il tombe et devient alors l'équipe attaquante.
- Un joueur en possession du ballon peut faire une passe dans n'importe quelle direction. Il doit le faire dans les 5 secondes. Un défenseur se tient devant lui et compte jusqu'à 5. Le joueur en possession du ballon ne doit pas nager ni avancer, mais il peut pivoter sur lui-même.
- Les joueurs de l'équipe défensive peuvent intercepter ou bloquer le ballon. Cependant, ils ne peuvent s'approcher à plus de 2 m de leurs adversaires.
- Un tir au but peut être effectué de n'importe quel endroit.
- Lorsqu'un défenseur intercepte le ballon ou que le gardien fait un arrêt, les deux équipes procèdent à un revirement ou *turn-over* et changent immédiatement de rôle (attaque/défense). Le jeu reprend de cet endroit.

Nombre de joueurs : entre 5 ou 7 avec le gardien, selon la grandeur du bassin.

Variantes :

- On peut exiger un nombre de passes avant de lancer au but.
- On peut modifier le nombre de secondes allouées pour la possession du ballon.
- On peut demander que des passes soient seulement effectuées vers l'avant à l'équipe attaquante.
- On peut interdire une passe-repasse afin d'obliger les joueurs à se démarquer.
- On peut définir un temps maximal de possession de ballon pour l'équipe attaquante; ex. : un tir doit être effectué après une possession de 45 secondes.

Le jeu des blocages

Dimensions :

Le terrain de jeu est plus petit que le terrain normal; l'idéal serait un terrain avec 12 m entre les deux buts et une largeur de 4 corridors. Les lignes de 2 m, 5 m et 6 m sont utilisées lors du jeu.

Nombre de participants :

Le nombre de participants peut varier entre 3 contre 3 (sans gardiens) ou 4 contre 4 (avec gardiens).

En tout temps, peu importe la variante choisie, aucun contact n'est autorisé.

Règles de la variante 1 (3 tireurs)

- Les attaquants ne peuvent dépasser la ligne des 6 m (la ligne du milieu).
- Les défenseurs ne peuvent sortir de leur zone de défense (5 m).
- Seules les passes sèches sont permises : ballon dans l'eau = changement de possession.
- Un maximum de 5 passes est permis.
- La première équipe qui marque 5 buts gagne la joute.

Règles de la variante 2 avec vache (attaquant qui fait dévier le ballon) (2 tireurs et 1 attaquant de pointe) 4 contre 4

- Les attaquants ne peuvent dépasser la ligne des 6 m (la ligne du milieu).
- Un seul sur la ligne des 2 m entre les deux poteaux seulement.
- Les défenseurs doivent rester dans leur zone de défense entre 5 m et 3 m.
- Seules les passes sèches sont permises : ballon dans l'eau = changement de possession.
- Un maximum de 5 passes est permis.
- La première équipe qui marque 5 buts gagne la joute.

Règles de la variante 3 avec les positions 1 et 5 (4 contre 4)

- Les attaquants ne peuvent entrer dans la zone de défense (zone de défense : ligne des 5 m et 1 m à l'extérieur des buts)
- Seuls 2 attaquants peuvent pénétrer en zone adverse pour aller en 1 et 5.
- Les défenseurs doivent rester dans leur zone de défense (ligne des 5 m et 1 m à l'extérieur des buts maximum).
- Seules les passes sèches sont permises : ballon dans l'eau = changement de possession.
- Un maximum de 5 passes est permis.
- La première équipe qui marque 5 buts gagne la joute.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo — Étape 4

ÉTAPE 4

Tableau des enjeux et règles du jeu collectif traditionnel de water-polo

- Le jeu collectif traditionnel de water-polo est autorisé pour un maximum de 15 minutes par jour et par athlète.
- Durant ce 15 minutes, les consignes concernant les contacts sporadiques de 5 secondes et la distance de 2 m entre les athlètes ne s'appliquent pas.
- Le jeu collectif traditionnel est autorisé seulement au sein d'un même GFE.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo — Étape 4

ÉTAPE 4

Les règles applicables aux enjeux suivants de l'ÉTAPE 2 demeurent en vigueur à l'ÉTAPE 4 :

- Nombre de participants dans la piscine : entraînement de natation
- Équipement du membre collectif
- Équipement de l'athlète
- Matériel de l'entraîneur
- Ballons
- Bonnets de water-polo
- Échauffement/activation
- Retour au calme
- Réunion après l'entraînement
- Hydratation
- Utilisation des vestiaires/douches

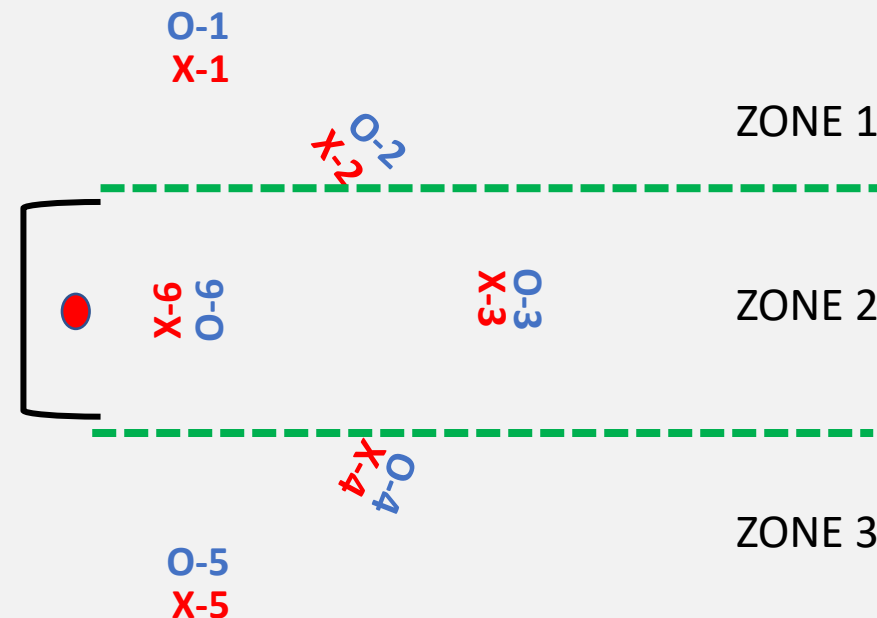
Les règles applicables aux enjeux suivants de l'ÉTAPE 3 demeurent en vigueur à l'ÉTAPE 4 :

- Nombre de participants dans la piscine : entraînement de water-polo
- Contacts sporadiques et accidentels
- Participants autorisés à participer aux jeux collectifs
- Interactions entre les membres individuels
- Passes et lancers

Jeu de water-polo traditionnel avec zones

Le jeu de water-polo traditionnel avec zones, sans distanciation physique de 2 mètres ni restriction quant aux contacts sporadiques ou accidentels de 5 secondes, est autorisé seulement si les conditions suivantes sont respectées :

- Les joueurs sont en mouvement (et non statiques).
- Le jeu est autorisé seulement au sein d'un même GFE.
- La durée du jeu ne doit pas dépasser 15 minutes par jour et par athlète.
- Les mêmes athlètes jouent dans une zone désignée et peuvent changer de zone seulement si ces 4 joueurs restent ensemble.
- Il est interdit d'interchanger des joueurs de zone.
- Les joueurs d'une même zone peuvent changer de position à l'intérieur de cette zone.
- La distanciation physique de 2 m doit être respectée pour le reste de l'entraînement.



IMPORTANT :

Les **athlètes du programme sport-études** NE PEUVENT PAS prendre part à plus d'une période de 15 minutes de water-polo traditionnel par jour, et ce, même s'ils suivent 2 entraînements par jour, soit avec leur GFE-SE et GFE civil.

Exercices individuels avec ballon et exercices techniques

Distance de 2 m entre chaque athlète en tout temps, sans contact sporadique ou accidentel de 5 secondes, durant toute la durée de l'entraînement SI une période 15 minutes de jeu traditionnel avec zone est planifiée.

Si l'entraînement NE COMPREND PAS de période de jeu traditionnel de water-polo de 15 minutes, les contacts sporadiques et accidentels de 5 secondes sont permis.

Les contacts sporadiques et accidentels autorisés sont définis dans la section à ce sujet (**voir la page 43**).

Récapitulatif :

Entraînement comprenant une période d'exercices d'habileté et de natation et une période de jeu traditionnel de 15 minutes :

- Période d'exercices d'habileté et de natation = contacts sporadiques de 5 secondes **INTERDITS**, distance de 2 m entre chaque athlète en tout temps.

Entraînement NE COMPRENANT PAS de période de jeu traditionnel de 15 minutes :

- Contacts sporadiques de 5 secondes **AUTORISÉS**

Les exercices corps à corps sont **AUTORISÉS** s'ils sont intégrés aux 15 minutes de jeu et que les joueurs sont en mouvement.

Exemple :

- 15 minutes = 10 minutes de jeu traditionnel + 5 minutes d'exercices d'habileté en groupe de 4, à savoir les 4 athlètes d'une même zone comme mentionné à la **page 50**.

Les exercices statiques sont **INTERDITS**.

Exemples :

- Rétropédalage 1 contre 1 de plus de 10 secondes
- Couverture centre-avant/centre-arrière de plus de 10 secondes

Exercices corps à corps

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo



LE PROGRAMME DES
PAMPLEMOUSSES
WATERPOLO

Mesures spéciales pour le Programme des Pamplémousses

- Les pages suivantes présentent les mesures spéciales qui s'appliquent **UNIQUEMENT** à la reprise des activités du **Programme des Pamplémousses** (PDP) dans le contexte de la COVID-19, lorsque l'étape en vigueur le permet.

Les membres collectifs qui offrent un programme d'initiation au water-polo autre que le PDP devront impérativement le faire approuver par Waterpolo Québec.

Mesures particulières pour la reprise des activités de water-polo



LE PROGRAMME DES
PAMPLEMOUSSES
WATERPOLO

Mesures spéciales pour le Programme des Pamplemousses

Les règles de l'**ÉTAPE 2** en vigueur à l'**ÉTAPE 4** s'appliquent aussi au **PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES** :

- Équipement du membre collectif
- Équipement de l'athlète
- Matériel de l'entraîneur
- Ballons
- Bonnets de water-polo
- Échauffement/activation
- Retour au calme
- Réunion après l'entraînement
- Hydratation
- Utilisation des vestiaires/douches

Les règles de l'**ÉTAPE 3** en vigueur à l'**ÉTAPE 4** s'appliquent aussi au **PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES** :

- Interactions entre les membres individuels
- Passes et lancers



Participant NON AUTONOME

- Un participant est considéré comme **NON AUTONOME** s'il ne peut nager sans aide flottante et qu'il a besoin d'assistance constante pour se maintenir à la surface de l'eau.
- Un participant non autonome doit **OBLIGATOIREMENT** être accompagné d'un parent ou tuteur légal (accompagnateur).
- L'accompagnateur peut seulement accompagner un enfant à la fois. Si deux enfants de la même famille sont inscrits au PDP, ils ont besoin d'un accompagnateur chacun (deux accompagnateurs sont requis).
- L'accompagnateur doit **OBLIGATOIREMENT** être affilié comme **BÉNÉVOLE** pour être présent dans l'eau durant l'entraînement. Si deux accompagnateurs sont requis pour les enfants d'une famille, ils devront tous être affiliés. Ex. : si les deux parents agissent comme accompagnateurs durant la session, ces deux parents doivent être affiliés.
- Les accompagnateurs doivent **OBLIGATOIREMENT** signer le formulaire de reconnaissance des risques de Water Polo Canada puisqu'ils sont membres de la fédération.
- Une distance physique de 2 mètres doit être maintenue en tout temps entre les duos parent-enfant.
- « Réduire la taille du groupe en fonction de la superficie de la piscine afin de maintenir la distanciation physique de 2 mètres et d'assurer un environnement sécuritaire pour les participants et [moniteurs]. Tenir compte de votre capacité de nageurs maximale permise afin de déterminer le nombre de groupes que vous pourrez avoir en même temps et déduire le nombre de nageurs par groupe. » (Extrait du [Guide de relance des programmes aquatiques de la Croix-Rouge canadienne](#), p. 5)
- Les cours doivent être donnés dans la partie **PEU PROFONDE** de la piscine seulement.
- Aucun contact, même sporadique ou accidentel, n'est autorisé entre les duos parent-enfant.
- Le jeu de water-polo traditionnel n'est **PAS AUTORISÉ**.
- Seuls les groupes homogènes sont autorisés : les groupes doivent être composés uniquement de participants non autonomes, c'est-à-dire de duos parent-enfant.
- Aucun participant **AUTONOME** n'est autorisé dans ce groupe.
- La règle du GFE (pages 27-28) s'applique au PDP.

Pour le moniteur :

- **AUCUN CONTACT N'EST PERMIS ENTRE LE MONITEUR ET LES PARTICIPANTS.**
- Le moniteur doit privilégier la démonstration des exercices en restant en dehors de l'eau, si possible.
- Le moniteur doit avoir à portée de main un objet flottant afin de le passer au parent en cas d'urgence.
- Il faut trouver des moyens simples d'expliquer les exercices aux athlètes et aux accompagnateurs.



Participant AUTONOME

- Un participant est considéré comme **AUTONOME** s'il peut nager sans aide flottante et qu'il n'a pas besoin d'assistance pour se maintenir à la surface de l'eau.
- La distance physique de 2 mètres entre les participants doit être respectée.
- « Réduire la taille du groupe en fonction de la superficie de la piscine afin de maintenir la distanciation physique de 2 mètres et d'assurer un environnement sécuritaire pour les participants et les [moniteurs]. Tenir compte de votre capacité de nageurs maximale permise afin de déterminer le nombre de groupes que vous pourrez avoir en même temps et déduire le nombre de nageurs par groupe. » (Extrait du [Guide de relance des programmes aquatiques de la Croix-Rouge canadienne](#), p. 5)
- Les cours peuvent être donnés dans la partie PEU PROFONDE ou PROFONDE de la piscine, ou les deux, selon les capacités des participants.
- Aucun contact, même sporadique ou accidentel, n'est autorisé.
- Le jeu de water-polo traditionnel n'est PAS AUTORISÉ.
- Seuls les groupes homogènes sont autorisés : les groupes doivent être composés uniquement de participants AUTONOMES.
- Aucun participant NON AUTONOME, c'est-à-dire aucun duo parent-enfant, n'est autorisé dans ce groupe.
- La règle du GFE (pages 27-28) s'applique au PDP.

Pour le moniteur :

- **AUCUN CONTACT N'EST PERMIS ENTRE LE MONITEUR ET LES PARTICIPANTS.**
- Le moniteur doit privilégier la démonstration des exercices en restant en dehors de l'eau, si possible.
- Il faut trouver des moyens simples d'expliquer les exercices aux athlètes puisque les contacts entre le moniteur et les athlètes sont interdits.

Foire aux questions

Question : Comment saurons-nous que nous pouvons passer à une autre étape?

Réponse : Waterpolo Québec communiquera aux membres collectifs le passage à une autre étape.

Question : Tous les membres collectifs devront-ils suivre les mêmes étapes en même temps?

Réponse : Non. Les étapes seront déterminées en fonction du déconfinement des régions prescrit par la santé publique. Par exemple, il se pourrait qu'une région passe à l'étape 3 avant une autre.

Question : Si je suis membre de l'Équipe du Québec, puis-je participer aux entraînements de l'équipe et à ceux de mon club primaire?

Réponse : Non, chaque athlète ne peut fréquenter qu'un seul groupe FIXE d'entraînement (GFE).

Question : Si je suis entraîneur, puis-je m'occuper de l'entraînement de plusieurs GFE au sein de mon club?

Réponse : Oui, puisque les clubs n'ont pas toujours suffisamment d'entraîneurs pour en assigner un différent pour chaque GFE, mais veuillez :

- respecter les mesures sanitaires;
- porter un masque lorsque vous ne pouvez respecter la consigne de distanciation physique de 2 m;
- laver vos mains avant et après chaque entraînement que vous animez;
- désinfecter votre propre matériel avant et après chaque entraînement que vous animez.

Ressources additionnelles

Sources	Description de l'information pertinente	Références
Gouvernements du Québec et du Canada		
INSPQ Institut national de santé publique du Québec	Centre d'expertise et de référence en santé publique Lieu de baignade – environnement extérieur et intérieur	https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19 https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19
CNESST Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail	Sécurité du personnel Mesures d'hygiène et de protection Protocole en cas d'éclosion Soins de base	https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/
APSAM Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales »	Soutien aux travailleurs et aux employeurs du monde municipal dans leurs actions en prévention	https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus
Gouvernement du Québec		https://www.msst.gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/ https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/ FOIRE AUX QUESTIONS SPORTS
Water Polo Canada	Information sur la gestion nationale du sport	https://www.waterpolo.ca/Accueil.aspx
Waterpolo Québec	Information sur la gestion provinciale du sport	https://wpq.quebec/
Fédération de natation du Québec	Information sur la gestion provinciale du sport	https://www.fnq.qc.ca/ https://www.fnq.qc.ca/accueil/relance/
Croix-Rouge canadienne	Assistance et ressources de la Croix-Rouge et plus particulièrement pour les cours de sécurité aquatique	https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19-nouveau-coronavirus
Société de sauvetage – Québec	Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs	https://www.sauvetage.qc.ca/fr FORMATION WEBINAIRE EN CONTEXTE DE COVID-19
ARAQ Association des responsables aquatiques du Québec	Information pour les gestionnaires d'installation	http://www.araq.net
SPORT'AIDE	Accompagnement psychologique pour les athlètes et entraîneurs	https://sportaide.ca/covid19/





Waterpolo Québec

Pour joindre le personnel de Waterpolo Québec :

Olivier Bertrand, directeur général

514 969-6947

obertrand@wpq.quebec

Michelle Erzen, coordonnatrice au développement du sport

514 605-0052

coordo@wpq.quebec

Coordonnées générales

514 252-3890

info@wpq.quebec

Pour prendre connaissance des plus récentes nouvelles de la fédération :

Site Internet :



Facebook :

