

**Nageurs multiples et nage en couloir simple pour
nageurs et clubs compétitifs – atténuation des
risques**



AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Natation Canada a préparé le présent document, en consultation avec la société de sauvetage canadienne, en se basant sur les informations les plus récentes disponibles auprès de tierces parties, dont l'Organisation mondiale de la Santé et les autorités locales de la santé publique. Ce document pourra être mis à jour régulièrement à mesure que la situation évolue et que de nouvelles informations sont disponibles.

Le document vise à fournir de l'information et une orientation en tenant compte de l'information antérieure et actuelle. Chaque propriétaire, employé, club, entraîneur et sauveteur est responsable d'évaluer les risques de son milieu et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour atténuer les risques tout en suivant les conseils et les directives de leur association provinciale, des autorités gouvernementales et des autorités de santé publique.

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

BUT

Ce document est le fruit de la collaboration entre Natation Canada et la société de sauvetage canadienne. Le but est de décrire comment, à l'aide de stratégies d'atténuation des risques appropriée, plusieurs nageurs peuvent s'entraîner dans un couloir avec un faible de risque de transmission de la COVID-19 lors d'un entraînement ou d'une compétition de natation.

L'information contenue dans ce document ne remplace pas les lignes directrices des autorités locales, provinciales ou territoriales et fédérales de la santé publique. Consultez les lignes directrices de votre autorité provinciale ou territoriale pour connaître les directives propres à votre province.

RAISON

Au cours des derniers mois, de nombreux exemples de réussite ont été donnés sur la manière de gérer une séance d'entraînement de natation avec un nageur par couloir et plusieurs nageurs en simple et double couloir. Avec le retour d'un nombre croissant de clubs à l'entraînement, il est devenu évident que l'entraînement de plusieurs nageurs dans un seul couloir est une option essentielle pour les clubs. Le présent document explique comment et pourquoi l'entraînement en couloir unique peut être effectué en toute sécurité et conformément aux stratégies d'atténuation des risques du gouvernement du Canada.

Les mesures communautaires du gouvernement du Canada visant à atténuer la propagation de COVID-19 au Canada indiquent qu'un risque minimal peut être maintenu en évitant tout contact étroit prolongé à moins de 2 m d'autres personnes. Comme cela a été démontré au cours des derniers mois, la distance physique de 2 m peut être maintenue de manière stricte lorsque les athlètes et le personnel sont en position statique, y compris pendant l'instruction sur le pont, l'attente au mur, le montage aux tableaux blancs, etc. Toutefois, plusieurs nageurs peuvent s'entraîner dans un même couloir en suivant des directives et des protocoles appropriés pour garantir que toute interaction étroite se produise brièvement lorsque les athlètes se croisent de part et d'autre du couloir.



Certaines autorités sanitaires provinciales/territoriales ont autorisé la reprise des activités sportives en utilisant des cohortes/bulles pour s'entraîner sans distanciation physique. Natation Canada et la Société de sauvetage Canada soutiennent cette approche progressive de retour à l'entraînement et, à ce titre, les lignes directrices ci-dessous peuvent ne pas s'appliquer aux provinces qui ont repris l'entraînement en utilisant des cohortes/bulles. **Les lignes directrices provinciales de l'autorité sanitaire et de la section/branche provinciale ont préséance dans ces cas.**

Provinces permettant les stratégies de groupe :

1. Colombie-Britannique (contactez Swim BC)
2. Alberta (contactez Swim Alberta)
3. Nouvelle-Écosse (contactez Swim Nova Scotia)

LIGNES DIRECTRICES POUR PLUSIEURS NAGEURS NAGEANT DANS UN COULOIR SIMPLE

Il existe deux principales façons pour faire nager plusieurs nageurs dans un couloir simple. La première consiste à avoir tous les nageurs partant du mur à intervalle régulier. Dans la deuxième, les nageurs partent et terminent à un point fixe dans la piscine (pas nécessairement au mur). Par exemple, afin de maintenir la distanciation sociale, un nageur pourrait commencer et terminer sa distance à la marque de 15 mètres. Il s'agit de deux exemples montrant comment plusieurs nageurs peuvent s'entraîner dans un couloir simple, mais certains clubs pourraient utiliser d'autres stratégies qui fonctionnent bien pour eux et qui répondent aux lignes directrices provinciales.

Dans ces deux cas, la taille du groupe d'entraînement doit correspondre aux limites régionales de rassemblement. La limite de la taille de groupe doit prendre en compte le nombre de couloirs disponible, la configuration et l'espace sur le bord de la piscine (afin de conserver la distanciation sociale).

Directives générales (s'appliquent aux deux scénarios mentionnés ci-dessus) :

- Là où des protocoles de distanciations sociales sont en place, les nageurs ne peuvent se rassembler au mur. Un seul nageur à la fois, par couloir, par extrémité de la piscine peut attendre au mur.
- L'endroit où un nageur s'arrête est le même où il a commencé la distance pour toute la série.
- La distanciation sociale est facile à mettre en place en rassemblant des nageurs de niveau semblable et en modifiant les intervalles entre chaque nageur afin d'éviter que les nageurs se doublent.

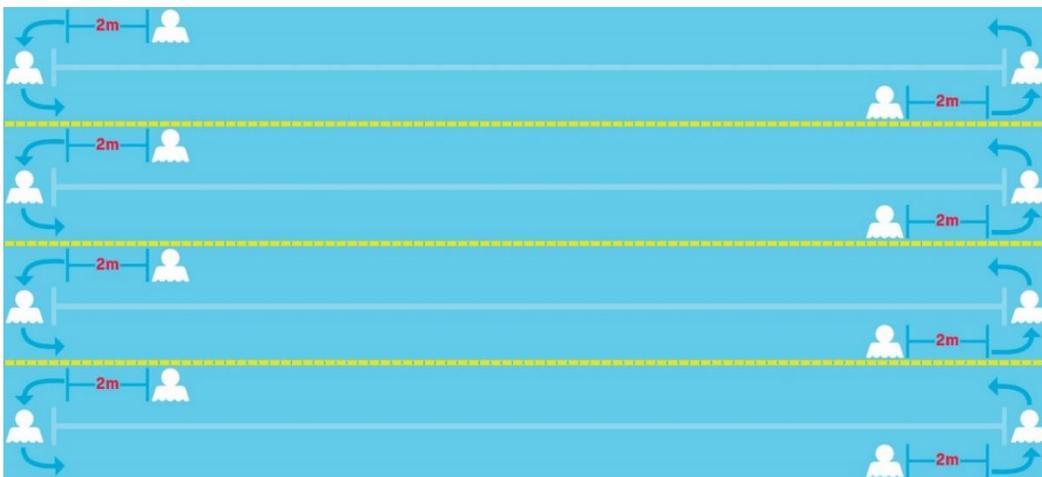


Scénario 1 : Tous les nageurs partent du mur

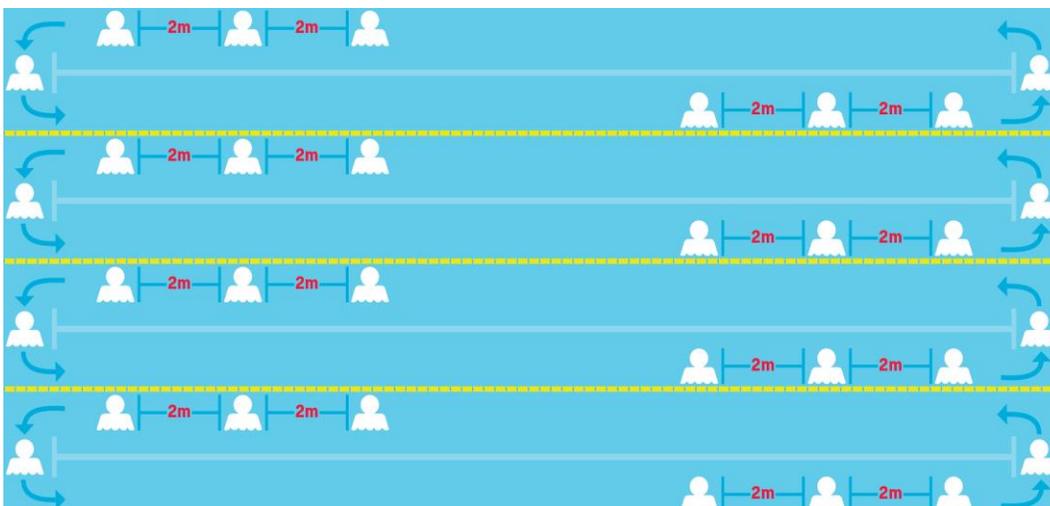
- Les nageurs en attente doivent laisser 2 mètres de distance avec le nageur partant.
- Une fois le premier nageur parti à son intervalle, le deuxième nageur peut se placer au mur.
- Le nageur partant ne peut pas respirer avant d'avoir passé tous les nageurs en attente dans le couloir voisin. Le deuxième nageur peut s'approcher du mur afin de partir à son intervalle. Le nageur suivant, qui se trouvait à au moins 4 mètres du mur, peut s'approcher à 2 mètres. Une fois le deuxième nageur parti, le troisième nageur peut s'approcher du mur afin de partir à son intervalle.

Les images suivantes montrent comment la distanciation suivante peut être atteinte et maintenue avec ces scénarios en couloir simple, même lorsque les nageurs sont au repos. Il est essentiel de clairement définir les points de départ et d'arrivée des nageurs puisqu'ils ne pourront se rassembler au mur tout en maintenant la distanciation sociale.

Scénario 1 (petit bassin)



Scénario 1 (grand bassin)



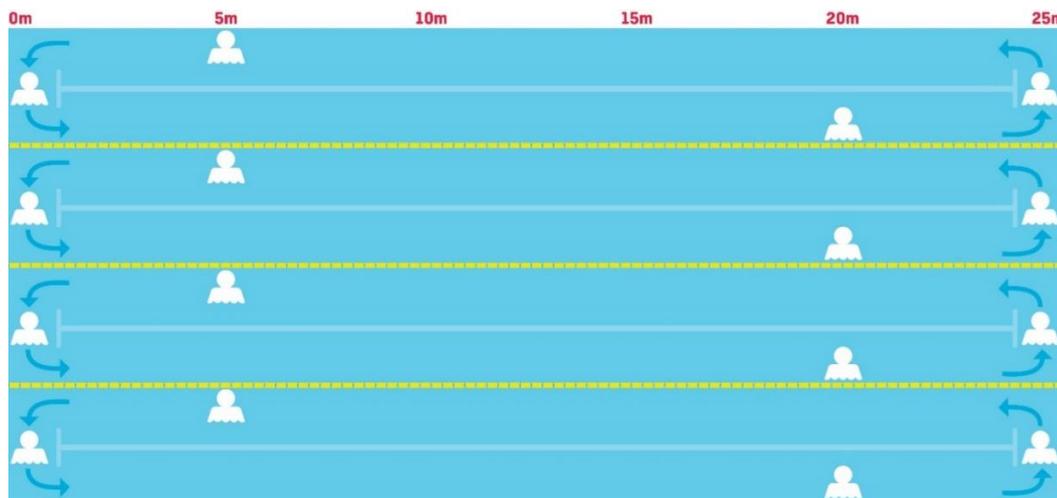


Scénario 2 : tous les nageurs partent d'un point précis de la piscine

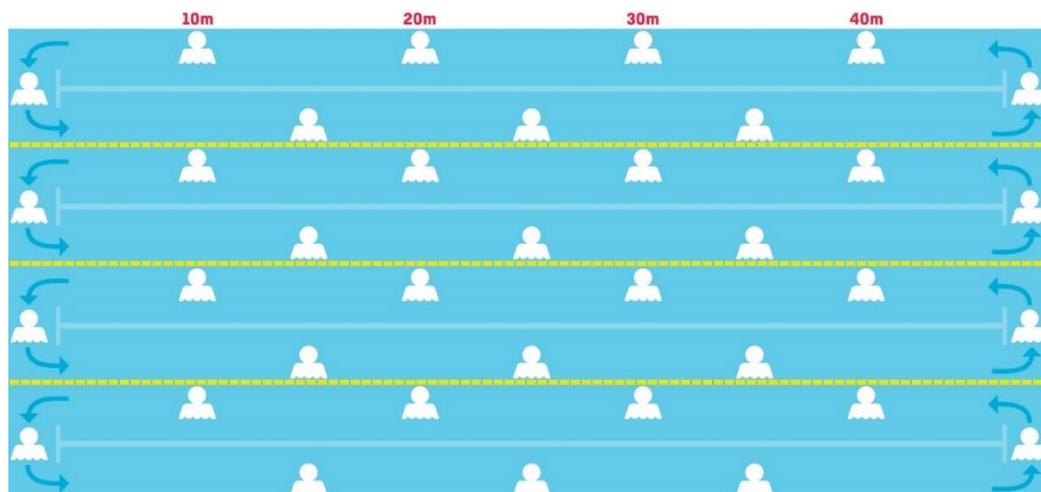
- Tous les nageurs ne partant pas du mur doivent laisser un espace adéquat le long du câble (ex. 5 m ou 10 m).
- Tous les nageurs commencent leur distance à un point précis et au même moment.
- Tous les nageurs retour à leur position de départ à la fin de leur distance. Par exemple, un nageur qui commence sa distance à la marque de 15 m est nage 100 m, devra s'arrêter à cette même marque une fois la distance complétée (ex. en grand bassin : nage 15 m, virage, nage 50 m, virage, nage 35 m = 100 m).

Les images suivantes montrent comment la distanciation suivante peut être atteinte et maintenue avec ces scénarios en couloir simple, même lorsque les nageurs sont au repos. Il est essentiel de clairement définir les points de départ et d'arrivée des nageurs puisqu'ils ne pourront se rassembler au mur tout en maintenant la distanciation sociale.

Scénario 2 (petit bassin)



Scénario 2 (grand bassin)





NOMBRE DE NAGEURS PAR COULOIR

Le nombre de nageurs pouvant nager dans un couloir simple doit être déterminé à l'aide de ces facteurs :

1. Quelle est la taille maximum des rassemblements dans votre région ?
2. Quelles sont les exigences concernant la distanciation sociale dans votre région ?
3. S'il y en a, quelles sont les restrictions en matière de densité de population en vigueur dans votre région (ex. nb de personne par mètre carré) ?
4. Existe-t-il d'autres considérations provinciales ou territoriales ou au sein de votre établissement qu'il faut prendre en compte ?

Étant donné la spécificité des facteurs mentionnés ci-dessus, Natation Canada et la société de sauvetage canadienne n'émettent aucune recommandation précise en ce qui a trait au nombre optimal de nageurs par couloir.

ÉVALUATION DES RISQUES RELATIFS DES ENTRAÎNEMENTS DANS UN COULOIR SIMPLE

L'évaluation du risque relatif d'activités particulières est devenue courante pour divers types d'activités communes à l'Amérique du Nord. L'annexe A montre comment le gouvernement du Canada a classé diverses activités en fonction du risque relatif. Bien que la natation dans une piscine publique se situe dans la catégorie de risque moyen, nous pensons que cette évaluation particulière est basée sur les nageurs publics par opposition à un environnement d'entraînement contrôlé. Les clubs et programmes de natation sont constitués de populations d'athlètes qui sont sous surveillance et instruction constante pendant une séance d'entraînement. En tant que tel, nous sommes d'avis, sur la base de l'avis d'experts médicaux, que l'entraînement des clubs de natation dans un scénario contrôlé tel que décrit serait équivalent à l'activité de course à pied/vélo/randonnée avec d'autres.

DÉCLARATION FINALE

Natation Canada et la Société canadienne de sauvetage sont fermement engagés dans un retour au sport sécuritaire et responsable. Après avoir suivi et examiné de près les dix-huit dernières semaines le fonctionnement des programmes, nous pensons avoir démontré comment nous pouvons encore élargir les options de programmes et d'installations en augmentant le nombre de couloirs de nage pour l'entraînement des nageurs des clubs de compétition. Les scénarios présentés peuvent aborder les facteurs de risque critiques pour la propagation de COVID-19 décrits sur le site web du gouvernement du Canada. De plus, les scénarios permettent aux programmes de natation de maintenir une distance physique aussi grande que possible et d'atténuer les risques liés à la proximité relative des autres athlètes qui respirent grâce à des protocoles de séances d'entraînement contrôlées et supervisées. Nous pensons que ces recommandations sont conformes à d'autres directives du gouvernement. Bien qu'il n'y ait jamais de situation à risque zéro dans le cadre de la pandémie actuelle, nous pensons que nous avons présenté une situation à risque minimal.



ANNEXE A – OUTIL D'ÉVALUATION INTITULÉ *VOUS SORTEZ ? FAITES-LE EN SÉCURITÉ* DU GOUVERNEMENT DU CANADA

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/covid-19-going-out-safely/2020-07-31-risk-assessment-fr.pdf>

ANNEXE B – STRATÉGIES D'ATTÉNUATION DES RISQUES DU GOUVERNEMENT DU CANADA

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/rassemblement-masse-fonde-risques.html>

En outre, nous avons passé en revue une série de questions et réponses du gouvernement du Canada qui permettent de mieux comprendre les risques lors de rassemblements et de les atténuer.

Q. Les participants auront-ils des interactions rapprochées les uns avec les autres ? Les interactions rapprochées désignent les interactions à moins de 2 mètres d'autrui. Il est supposé que les interactions rapprochées augmentent le risque de transmission par rapport aux interactions à distance.

R. En quelques mots, la distance la plus rapprochée entre deux nageurs serait lorsqu'ils se croisent au milieu de la piscine durant leurs longueurs.

Q. Les participants auront-ils des interactions rapprochées prolongées les uns avec les autres ? Une exposition prolongée désigne un contact de plus de 15 minutes à moins de 2 mètres et peut être cumulatif (c'est-à-dire qu'il peut y avoir plusieurs interactions). La propagation d'une personne à l'autre est plus probable avec un contact rapproché prolongé.

R. Non. Toute interaction sera momentanée et l'exposition étroite cumulative n'excèdera pas 15 minutes par jour.

Q. Le rassemblement ou l'évènement comprendra-t-il des activités susceptibles d'augmenter le risque de propagation des gouttelettes, telles que chanter, encourager, jouer des instruments à vent ou partager de la nourriture ou des boissons ? Les rassemblements et évènements dont les activités sont susceptibles de générer des gouttelettes sont présumés présenter un risque plus élevé.

R. Oui. Le nageur qui respire en nageant serait considéré comme une situation similaire à celles mentionnées précédemment. Cependant, en compétition, les nageurs expirent habituellement sous l'eau et ne font qu'inspirer lorsqu'ils sortent la tête de l'eau. De plus, en donnant des directives adéquates aux nageurs et en les surveillant, il est possible qu'un nageur, lorsqu'il en croise un autre en revenant en sens inverse dans un couloir, choisisse de respirer en ne tournant pas la tête vers celui-ci ou de retenir son souffle. Ainsi, le risque est atténué dans un environnement contrôlé et supervisé.



Q. Les participants toucheront-ils souvent à des surfaces fréquemment touchées, c'est-à-dire touchées par les autres ? Un contact répété avec des surfaces fréquemment touchées (p. ex. les toilettes, les poignées de porte, les comptoirs de service, l'équipement électronique, les objets collectifs comme les artefacts religieux, les machines de paiement par carte) est présumé présenter un risque plus élevé.

R. La corde de couloir et la cloison sont les seules surfaces de contact fréquemment touchées durant l'entraînement. Ces surfaces sont constamment rincées avec l'eau chlorée de la piscine.

Q. Le rassemblement ou l'évènement se déroulera-t-il à l'intérieur ou à l'extérieur ? Si l'activité se déroule à l'intérieur, est-il possible d'ouvrir les fenêtres ? Un espace intérieur confiné (p. ex. un gymnase, des lieux de culte, une hutte de sudation) est présumé présenter un risque plus élevé.

R. La plupart des séances d'entraînement auront lieu à l'intérieur, mais dans un environnement très contrôlé pour lequel des procédures opérationnelles appropriées répondent aux exigences provinciales ou territoriales en matière de santé.

Q. Le rassemblement ou l'évènement sera-t-il bondé (c.-à-d. qu'il y aura une forte densité de personnes à proximité) ? Le risque de transmission est présumé plus élevé dans un rassemblement ou évènement bondé.

R. Non. Le groupe d'entraînement serait limité en fonction des directives des autorités sanitaires provinciales ou territoriales relatives à la taille de rassemblements ainsi que la disponibilité dans les couloirs.

Q. Le rassemblement ou l'évènement durera-t-il plusieurs heures (p. ex., une fête, un mariage, un concert) ou plusieurs jours (p. ex., une conférence, un tournoi, un pow-wow) ? Un rassemblement ou un évènement qui dure plus longtemps ou qui requiert un hébergement pour la nuit (sur place ou à proximité) occasionnerait plus de possibilités de transmission en raison de l'augmentation de la durée, de la fréquence et de l'intensité des interactions entre les participants et est présumé présenter un risque plus élevé.

R. Les séances d'entraînement durent habituellement de 90 à 120 minutes. Les interactions des nageurs n'augmenteraient pas réellement au sein d'un groupe d'entraînement, peu importe la durée. Le scénario décrit dans le document présente un modèle opérationnel qui élimine presque tous les contacts étroits.

Q. Le rassemblement ou l'évènement sera-t-il offert à plusieurs groupes de participants pendant une période limitée (p. ex. chevauchement des groupes, groupes consécutifs) ? Un rassemblement ou un évènement répété (p. ex. plusieurs services religieux) sur un laps de temps limité présente une plus grande possibilité d'exposition, par les autres comme par les surfaces et objets contaminés si des stratégies d'atténuation ne sont pas mises en œuvre, et est présumé présenter un risque plus élevé.

R. Non. Chaque groupe d'entraînement est complètement indépendant des autres. Le chevauchement de groupes serait seulement permis en fonction des exigences locales.



Q. Le rassemblement ou l'évènement aura-t-il lieu à un seul site ou espace ou à plusieurs sites ou espaces ? Un rassemblement ou évènement réparti sur plusieurs sites ou espaces, qui requiert que les participants se déplacent entre les sites, augmente la possibilité que le virus soit introduit et est présumé présenter un risque plus élevé.

R. Chaque groupe d'entraînement est restreint aux installations où son club ou son programme tient ses activités.

Q. Des participants à risque de présenter une forme grave de la COVID-19 seront-ils présents au rassemblement ou à l'évènement ?

R. De façon générale, non. Les clubs de groupe d'âge sont formés de personnes relativement jeunes et en santé qui ne font pas partie de la population à risque. Les programmes de maîtres de clubs se conformeraient aux mêmes protocoles et aux vérifications de santé et sont généralement formés de personnes actives et en santé.

Q. Les participants seront-ils en mesure ou sont-ils susceptibles de suivre les pratiques d'hygiène comme le lavage fréquent ou la désinfection fréquente des mains, l'hygiène respiratoire, la distanciation physique et l'isolement s'ils se sentent malades ? La capacité des participants à suivre ces pratiques de façon régulière et lors d'un rassemblement ou d'un évènement dépendra d'un certain nombre de facteurs, y compris l'âge, la maturité, les capacités physiques et cognitives et un environnement qui permet et soutient ces pratiques. Par exemple, si un participant consomme une substance susceptible d'altérer son jugement avant ou durant le rassemblement ou l'évènement, il ne serait pas en mesure ou serait moins susceptible de se conformer aux pratiques préventives personnelles.

R. Oui. Les clubs du pays ont été en mesure de démontrer au cours des trois derniers mois que le retour au sport était possible.