

**RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ**  
**DE LA**  
**FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ATHLÉTISME**

**Athlétisme hors stade**



**Fédération québécoise  
d'athlétisme**

**JUIN 2023**

## TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| AVIS AUX MEMBRES.....   | 3  |
| OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ .....  | 4  |
| GÉNÉRALITÉS .....   | 4  |
| DÉFINITIONS JUGÉES UTILES ET LISTE DES SIGLES UTILISÉS.....   | 5  |
| CHAPITRE 1. LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT .....   | 7  |
| CHAPITRE 2. LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS .....   | 9  |
| CHAPITRE 3. LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À<br>CARACTÈRE SPORTIF .....   | 11 |
| CHAPITRE 4. LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE<br>AUPRÈS DES PARTICIPANTS .....   | 13 |
| CHAPITRE 5. LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION<br>DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À<br>L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS..... | 14 |
| CHAPITRE 6. L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN<br>SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF .....   | 17 |
| CHAPITRE 7. LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À<br>CARACTÈRE SPORTIF .....  | 19 |
| CHAPITRE 8. LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE<br>COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF.....  | 20 |
| CHAPITRE 9. LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE<br>COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF.....   | 21 |
| CHAPITRE 10. LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE<br>METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES .....  | 23 |
| CHAPITRE 11. LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS.....   | 25 |
| CHAPITRE 12. LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES.....   | 27 |
| CHAPITRE 13. LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT.....  | 29 |
| ANNEXE 1. TROUSSE DE PREMIERS SOINS .....   | 30 |
| ANNEXE 2. LA CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF .....   | 31 |
| ANNEXE 3. MINIMAS DE FORMATIONS DES ENTRAÎNEURS .....   | 32 |

## **AVIS AUX MEMBRES**

Les articles suivants sont tirés de la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

### **Décision**

29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par poste recommandée, à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

---

1979, c. 86, a. 29; 1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 43, a. 675; 1997, c. 79, a. 13; N.I. 2016-01-01 (NCPC).

### **Ordonnance**

29.1. Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

---

1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.

### **Infraction et peine**

60. Une personne qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre, de la Régie ou d'une personne à qui l'un ou l'autre a donné mandat commet une infraction et est passible d'une amende de 200 \$ à 10 000 \$.

Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.

---

1979, c. 86, a. 60; 1988, c. 26, a. 23; 1990, c. 4, a. 810; 1992, c. 61, a. 555; 1997, c. 79, a. 38.

### **Infraction et peine**

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.

---

1979, c. 86, a. 61; 1990, c. 4, a. 809; 1997, c. 79, a. 40.

### **Lois et règlements**

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, il est recommandé de respecter l'ensemble des autres lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique de l'athlétisme.

## **OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ**

Le présent règlement de sécurité s'adresse à tous les pratiquants de l'athlétisme hors stade au Québec ainsi qu'à tous les autres intervenants du milieu concernés (ex. : officiels, bénévoles, entraîneurs, administrateurs de clubs, organisateurs d'événements sportifs, etc.). Il a pour but de leur communiquer les exigences de la Fédération québécoise d'athlétisme en matière de sécurité lors de la pratique de l'athlétisme hors stade.

**Toute personne** appelée à jouer un rôle auprès des participants doit prendre connaissance du présent règlement de sécurité et s'y conformer.

Il est important de préciser que le règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre d'une séance d'entraînement ou d'une compétition sanctionnée par la Fédération québécoise d'athlétisme.

Le règlement de sécurité vient permettre à la Fédération québécoise d'athlétisme d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité et ainsi pourvoir à son obligation de les faire respecter.

## **GÉNÉRALITÉS**

La Fédération québécoise d'athlétisme publie deux règlements de sécurité en athlétisme.

- Le présent règlement de sécurité pour l'athlétisme hors stade.
- Le règlement de sécurité pour l'athlétisme en stade (piste et pelouse).

## **DÉFINITIONS JUGÉES UTILES ET LISTE DES SIGLES UTILISÉS**

Dans le présent règlement, on entend par :

Athlétisme. Toute épreuve d'athlétisme en stade ou hors stade.

Athlétisme en stade. Ensemble des disciplines de piste et pelouse suivantes : les courses, les sauts, les lancers, les épreuves combinées et la marche athlétique.

Athlétisme hors stade. Le cross-country, la marche athlétique, la course sur route, la course en sentier (trail / ultratrail), les ultramarathons et la course en montagne. Exclusions : course à obstacles et canicross.

AC. Athlétisme Canada, organisation nationale qui dirige l'athlétisme au Canada.

AMA. Agence Mondiale Antidopage.

Athlète. Personne qui pratique un sport (en général, un sport individuel, l'athlétisme). (Dictionnaire Larousse)

CCES. Centre canadien pour l'éthique dans le sport.

Commissaire. Personne ayant pour mandat d'évaluer la conformité d'un événement sportif ou d'une compétition au regard des critères de sanction établis.

CDO. La Commission des officiels de la FQA.

DEA. Défibrillateur externe automatisé.

Directeur de course : Personne majeure présente lors de l'événement et responsable de son bon déroulement.

DSLAP. Direction du sport, du loisir et de l'activité physique.

DSLS. Direction de la sécurité dans le loisir et le sport.

Entraîneur : Personne qui entraîne un athlète ou un groupe d'athlètes pratiquant l'athlétisme.

Fédération : Fédération québécoise d'athlétisme.

FQA. La Fédération québécoise d'athlétisme, organisation provinciale reconnue par le Gouvernement du Québec pour régir et développer l'athlétisme au Québec.

Installations. Ensemble d'objets, dispositifs, bâtiments, etc., installés en vue d'un usage déterminée. (Dictionnaire Le Robert)

LSS. Loi sur la sécurité dans les sports.

Officiel. Personne dont la responsabilité est d'assurer le respect des règles qui s'appliquent aux événements sportifs et aux compétitions.

Organisateur d'événement : Personne physique ou morale légalement constituée qui est responsable de l'organisation d'un événement.

Participant. Personne qui participe à une activité liée à l'athlétisme, telle qu'un entraînement, une compétition ou un événement sportif.

PCA. Programme canadien antidopage.

PNCE. Programme national de certification des entraîneurs.

RCR. Réanimation cardiorespiratoire.

WA. World Athletics, organisation mondiale qui dirige l'athlétisme international.

WPA. World Para Athletics, organisation mondiale qui dirige le para-athlétisme international.

## **CHAPITRE 1. LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT**

### **Section 1. Dispositions générales**

1. À moins d'avis contraire, les éléments traités dans le présent chapitre s'appliquent également lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif (chapitres 7 et 8).
2. Les accès à l'aire d'entraînement et aux sorties de secours doivent être déverrouillés et libres de tout objet empêchant une évacuation rapide.
3. Les parcours, les installations et les équipements doivent être inspectés au moins une fois par mois.
4. On doit retrouver à proximité des lieux d'entraînement au moins une toilette et une source d'eau potable. À défaut d'avoir accès à ces installations, l'athlète doit prévoir à tout le moins un sac d'hydratation et un dispositif de filtration de l'eau.
5. Le parcours emprunté doit éviter toutes zones où il n'est normalement pas permis de circuler telles que les autoroutes et ses voies d'accès, les chantiers de construction et les terrains privés (à moins d'une entente établie au préalable).

### **Section 2. Les installations**

6. Une piste doit être unie et exempte de tout objet non nécessaire à l'entraînement. Elle doit disposer d'une zone libre de tout obstacle d'au moins 1 mètre de large à l'intérieur, ainsi qu'à l'extérieur.

### **Section 3. Les équipements**

#### **Dispositions générales**

7. L'athlète doit porter des vêtements visibles et adaptés aux conditions météorologiques prévues ainsi que des chaussures appropriées aux différents types de surface (p. ex., l'utilisation de chaussures avec crampons est recommandée sur des surfaces enneigées, instables ou irrégulières).
8. À moins d'avoir accès à une station de ravitaillement à intervalles réguliers, l'athlète doit être autonome en eau et en nourriture tout au long de son entraînement.

#### **Course en montagne et en sentier**

9. Selon le contexte, il est recommandé que chaque participant emporte avec lui une couverture de survie, un sifflet, une carte des sentiers et un téléphone portable afin d'éviter une situation de détresse ou, en cas d'accident, de donner l'alerte et d'attendre en toute sécurité l'arrivée des secours.
10. Une lampe frontale fonctionnelle (ou tout autre éclairage équivalent) doit être utilisée par chacun des participants lors d'un entraînement qui se déroule à la noirceur.

#### **Section 4. Les équipements de sécurité et de communication**

11. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'Annexe 1 doit être accessible près de l'aire d'entraînement.
12. Un moyen de communication fonctionnel pour rejoindre le 911 en cas de situation d'urgence (ou tout autre numéro utile) doit être disponible en tout temps près de l'aire d'entraînement.
13. Un surveillant ou une personne responsable des installations doit être joignable en tout temps pendant la période préalablement déterminée par l'exploitant des lieux et l'organisme utilisateur.

## CHAPITRE 2. LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

### Section 1. La formation

14. Il n'y a pas de formation spécifique requise pour pratiquer l'athlétisme.
15. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou encore un professionnel de l'exercice qualifié avant d'adopter un mode de vie plus actif ou d'entreprendre un programme d'entraînement.

#### Affiliation

16. Un participant doit être affilié à la Fédération québécoise d'athlétisme lorsqu'il prend part à une séance d'entraînement.

### Section 2. L'entraînement

17. Un entraîneur qualifié conformément à l'article 30 doit être présent pour superviser une séance d'entraînement.

#### Progression, durée, fréquence, intensité

18. Les entraînements doivent respecter une certaine forme de progression. La durée, la fréquence et l'intensité de ces entraînements doivent tenir compte du niveau d'habileté, de l'expérience, de l'âge et de la santé des participants.

Voici les recommandations pour le nombre de séances hebdomadaires et la durée maximale de celles-ci. La fréquence peut être supérieure pour les athlètes en sport-études.

| Catégorie d'âge       | Fréquence hebdomadaire | Durée des séances |
|-----------------------|------------------------|-------------------|
| U12 (moins de 12 ans) | 1 à 2                  | 1h à 1h30         |
| U14 (12-13 ans)       | 2 à 3                  | 1h30 à 2h         |
| U16 (14-15 ans)       | 3 à 5                  | 2h à 2h30         |
| U18 (16-17 ans)       | 4 à 5                  | 2h à 3h           |
| U20 (18-19 ans)       | 5 à 8                  | 2h à 3h           |
| Senior (20 ans +)     | 6 à 12                 | 2h30 à 4h         |
| Vétéran (35 ans+)     | 4 à 5                  | 2h à 2h30         |

Voici les recommandations pour le ratio maximal du nombre d'entraîneurs ou d'animateurs par participants. Le nombre de participants peut toutefois être adapté en fonction du niveau et de l'âge des participants, du lieu où se déroule l'entraînement et du potentiel de dispersion du groupe.

| Catégorie d'âge          | Ratio <u>maximal</u> du nombre d'entraîneurs par participants |
|--------------------------|---|
| 6 ans et moins           | 1:6   |
| 6 à 9 ans                | 1:8   |
| 9 à 12 ans               | 1:12  |
| 12 à 15 ans              | 1:15  |
| 15 à 18 ans              | 1:20  |
| 18 ans et + (compétitif) | 1:30  |
| 18 ans et + (récréatif)  | 1:50  |

### **Section 3. Déroulement de la séance d'entraînement et responsabilités des participants**

#### **Responsabilités du participant**

19. Un participant doit :

- Déclarer à l'entraîneur toute particularité ou tout changement en lien avec son état de santé qui pourrait empêcher la pratique normale et sécuritaire de l'athlétisme;
- Cesser l'entraînement dès qu'il considère que son état de santé pourrait s'aggraver ou nuire à sa capacité de pratiquer l'athlétisme en toute sécurité;
- Ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de boisson alcoolique ou de substance dopante;
- S'assurer de ne pas nuire à un autre participant;
- Respecter la charte de l'esprit sportif reproduite à l'Annexe 2.

#### **Déroulement**

20. Une séance d'entraînement doit débuter par une période d'échauffement appropriée et se terminer par une période de retour au calme.

### **Section 4. Les règles de sécurité à respecter**

21. Si un participant s'entraîne sur un chemin public, il doit :

- Circuler au bord de la route ou sur l'accotement en privilégiant le sens contraire de la circulation des véhicules;
- Traverser aux intersections et aux passages pour piétons;
- Se conformer aux feux pour piétons installés aux intersections, ou, s'il n'y en a pas, aux feux de circulation;
- Être visible en tout temps (vêtements voyants, bandes réfléchissantes, etc.);
- S'informer auprès de sa municipalité afin de connaître la réglementation et marche à suivre pour le partage des pistes multifonctionnelles;
- Se conformer à toutes autres dispositions de Code de la sécurité routière.

22. Si un participant s'entraîne en sentiers, il doit :

- S'assurer qu'il a l'autorisation d'y circuler;
- S'il y a lieu, prévoir une couverture de survie, un sifflet, une carte des sentiers et un téléphone portable en cas de situation d'urgence.

## **CHAPITRE 3. LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

### **Section 1. La formation**

23. Il n'y a pas de formation spécifique requise pour pratiquer l'athlétisme.

### **Section 2. L'affiliation**

24. Il est recommandé d'être membre en règle de la FQA pour participer à une compétition ou à une activité sanctionnée par la FQA.

### **Section 3. Les catégories**

25. Les catégories d'âge des participants en athlétisme sont les suivantes :

- U12. Tout athlète âgé de moins de 12 ans au 31 décembre de l'année en cours.
- U14 (benjamin) : 12-13 ans au 31 décembre de l'année en cours.
- U16 (cadet) : 14-15 ans au 31 décembre de l'année en cours.
- U18 (juvénile) : 16-17 ans au 31 décembre de l'année en cours.
- U20 (junior) : 18-19 ans au 31 décembre de l'année en cours.
- Senior : 20 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours.
- Vétéran : 35 ans et plus à la date anniversaire de l'athlète.

Note : Dans les événements de course à pied grand public, les organisateurs peuvent fusionner ou scinder certaines catégories en plusieurs sous-catégories, selon le nombre de participants attendus et la nature de la compétition.

26. La FQA permet le surclassement mais croit à l'importance pour les participants de se mesurer principalement à des adversaires du même âge.  
Les participants peuvent se surclasser d'une seule catégorie.

27. Le niveau de compétition dans lequel le participant est inscrit doit être déterminé en fonction de son habileté, de son expérience, de son âge et de son état de santé.

Recommandations concernant l'âge minimal pour participer à des courses sur route :

| <b>Âge</b> | <b>Distance maximale recommandée</b> |
|------------|--------------------------------------|
| < 10 ans   | 3 km                                 |
| 10 ans     | 5 km                                 |
| 11 ans     | 5 km                                 |
| 12 ans     | 8 km                                 |
| 13 ans     | 8 km                                 |
| 14 ans     | 10 km                                |
| 15 ans     | 10 km                                |
| 16 ans     | 21,1 km                              |
| 17 ans     | 21,1 km                              |
| 18 ans     | 42,2 km                              |

En trail, il n'existe pas de normes claires en ce qui concerne les distances maximales à respecter selon l'âge. Toutefois, les principes de base de l'entraînement, dont la progression et la spécificité, demeurent applicables en tout temps. Autrement dit, avant de prendre part à une épreuve en compétition, l'athlète doit s'assurer de respecter une certaine forme de progression dans son entraînement. De plus, il doit avoir préalablement complété une épreuve de nature similaire et dont la distance totale équivaut à au moins 50% de celle de l'épreuve envisagée.

L'inscription des enfants et des adolescents à des événements de course à pied ou à des compétitions devrait être axée sur la participation, le plaisir et l'amélioration personnelle, et non pas exclusivement sur la performance.

#### **Section 4. Les responsabilités**

28. État de santé et esprit sportif. L'article 19 s'applique aussi en compétition.

29. Le participant qui prend part à une compétition sanctionnée doit suivre toutes les directives et consignes émises par l'organisateur et son équipe de bénévoles.

## **CHAPITRE 4. LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS**

### **Section 1. La formation**

30. animateur sportif ou entraîneur. L'animateur sportif ou l'entraîneur doit :

- Être membre de la FQA;
- Débuter sa formation du PNCE au cours de la première année d'implication à titre d'entraîneur ou d'animateur et respecter les minimas recommandés dans la politique de formation des entraîneurs (voir Annexe 3).

31. Équipe d'encadrement et de soutien intégré.

Les membres de l'équipe d'encadrement et de soutien intégré sont des spécialistes qui doivent détenir un diplôme ou une certification appropriée leur permettant de fournir les services spécialisés aux participants. (Physiothérapeute, massothérapeute, etc.)

### **Section 2. Les responsabilités**

32. L'animateur sportif ou l'entraîneur doit :

- Avoir complété sa vérification d'antécédents judiciaires avant d'agir à titre d'entraîneur et être reconnu par la FQA;
- Informer le participant de ses responsabilités décrites au chapitre 2;
- Élaborer des programmes d'entraînements adaptés à l'âge, au niveau technique, au sexe et aux capacités des participants;
- S'informer de l'état de santé des participants et de toute particularité ou tout changement qui pourrait empêcher la pratique normale et sécuritaire de l'athlétisme;
- S'assurer que chaque participant dispose d'un équipement adéquat et sécuritaire pour lui-même et les autres participants;
- Voir au respect du chapitre I;
- En cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir des soins appropriés;
- Sensibiliser les participants à la Charte de l'esprit sportif reproduite à l'Annexe 2;
- S'assurer qu'aucun participant ne se présente à un entraînement ou une compétition sous l'influence de l'alcool, la drogue, incluant le cannabis, ou une autre substance similaire.

## **CHAPITRE 5. LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS**

### **Section 1. La formation et les responsabilités des officiels/arbitres/juges**

33. Les types d'officiels sont :

- Juge arbitre piste;
- Juge arbitre concours (sauts et lancers);
- Juge arbitre épreuves combinées;
- Juge chef opérateur photo-finish;
- Juge arbitre marche;
- Juge de concours (sauts et lancers);
- Juge de marche;
- Commissaire de piste;
- Starters et starters de rappel;
- Assistant-starter.

34. Niveaux de formation. Les officiels sont classés comme suit :

- Niveau 1 : local, régional
- Niveaux 2 et 3 : provincial
- Niveau 4 : national
- Niveau 5 : national/international.

35. Un officiel doit avoir satisfait aux exigences suivantes :

- Suivre les stages de formation de la CDO approprié à son niveau d'intervention;
- Accumuler un minimum de 8 crédits annuellement afin de demeurer actif.

36. Niveau d'intervention. Un officiel doit posséder un niveau de formation en adéquation avec le niveau de la compétition à laquelle il officie et adapté à son rôle lors de cette compétition.

37. Responsabilités. Le gérant des officiels doit :

- Recruter et assigner les officiels selon les besoins de l'événement;
- S'assurer que les officiels ont accès aux outils et équipements nécessaires afin d'effectuer leurs tâches et qu'ils puissent évoluer de façon sécuritaire dans les aires de travail ou plateaux auxquels ils sont assignés;
- Rédiger et faire parvenir à la FQA dans un délai de dix (10) jours après la compétition, un rapport sur les blessures et infractions au présent règlement survenues pendant l'événement.

38. En athlétisme hors stade, la présence d'officiels n'est pas requise dans la majorité des événements de niveau local, régional et provincial. Ces événements peuvent néanmoins recevoir la visite d'un commissaire de la FQA le jour de l'événement, lequel a pour mandat d'analyser le déroulement de la compétition, de s'assurer de la conformité face aux critères de sanction et de fournir un rapport détaillé.

## **Section 2. La formation et les responsabilités des organisateurs d'événements**

### **Dispositions générales**

39. Toutes les courses inscrites au calendrier de la FQA doivent être sanctionnées et se dérouler conformément aux règles édictées par la FQA.

### **Les responsabilités de l'organisateur avant la compétition**

40. L'organisateur, le directeur de course ou le responsable de sanction désigné doit compléter toutes les étapes du processus de sanction énumérées ci-dessous :

- Remplir le formulaire de demande de sanction en bonne et due forme;
- Fournir tous les documents demandés avant la tenue de l'événement :
  1. Couverture d'assurance responsabilité civile d'au moins deux millions de dollars;
  2. Attestation de la présence d'une équipe médicale;
  3. Autorisation de la municipalité ou du propriétaire de terrain concerné;
  4. Plan d'urgence conforme aux exigences du chapitre 9;
- Satisfaire à tous les autres critères et conditions établis.

41. Un comité organisateur en conformité avec le chapitre 6 doit être formé plusieurs mois avant la tenue de l'événement afin d'en assurer la bonne planification et le bon déroulement.

42. Un horaire détaillé doit être conçu en fonction du nombre de participants attendus et des différentes épreuves offertes.

43. Une vérification des parcours doit être effectuée dans les 48 heures précédant la tenue de l'événement.

44. Les participants doivent être informés, au moment de leur inscription, de la limite de temps maximale pour compléter leur épreuve et des temps de coupure intermédiaires, le cas échéant.

45. L'organisateur doit identifier un directeur de course qui satisfait aux conditions suivantes :

- Être âgé de 18 ans ou plus;
- Avoir une expérience de l'athlétisme hors stade et avoir été impliqué dans l'organisation d'une compétition hors stade depuis au moins 1 an.
- Avoir des qualités humaines telles que les capacités de mobilisation, de communication, de planification et d'organisation.

### **Les responsabilités du directeur de course pendant et après la compétition**

46. Le jour de la compétition, le directeur de course doit :

- Être disponible pour toute demande d'inspection ou de modification;
- S'assurer qu'aucune boisson alcoolique, drogue ou substance dopante ne soit consommée par les participants, bénévoles et officiels présents pendant l'épreuve;
- Retarder ou cesser le déroulement de la compétition en cas d'intempéries (vents violents, pluies fortes, orages, etc.) ou lors d'événements de force majeure;
- Mettre en œuvre le plan d'urgence si nécessaire;

- S'assurer qu'au moins un préposé à la sécurité soit présent à chaque intersection routière. Dans certains cas particuliers, la présence de barricades seules pourrait s'avérer suffisante.
- S'assurer que le balisage et la signalétique soient claires et en quantité suffisante.

47. Après la compétition, le directeur de course doit :

- Voir à ce que l'équipement soit remis convenablement et à l'endroit prévu à cet effet pour en empêcher une mauvaise utilisation;
- S'assurer qu'il n'y ait plus aucun participant ou bénévole le long du parcours;
- S'assurer qu'il n'y a plus aucune personne dans les locaux à verrouiller;
- Rapporter tout incident majeur à la FQA.

**Section 3. La sécurité de tous les participants** (incluant les spectateurs, les entraîneurs et les accompagnateurs; le cas échéant)

48. Les spectateurs doivent respecter une distance de sécurité avec le(s) starter(s). Dans la mesure du possible, la distance minimale est de 6 mètres avec l'équipe de starters afin de se protéger contre le bruit produit par le pistolet.

49. Les spectateurs doivent se trouver à une distance suffisamment sécuritaire des aires de compétition afin de ne pas :

- Nuire à la concentration des athlètes;
- Nuire au travail des officiels;
- Nuire au travail des organisateurs et bénévoles;
- Entrer en collision avec ceux-ci.

## **CHAPITRE 6. L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

### **Section 1. L'organisation et le déroulement**

50. Un comité organisateur doit être formé plusieurs semaines avant l'événement afin d'assurer la planification et le bon déroulement de la compétition. La composition du comité organisateur sera modulée en fonction de l'ampleur de l'événement.

51. Le comité organisateur devrait compter sur des personnes aux postes de responsabilités suivants et assumant les principales tâches suivantes :

- Responsable du comité organisateur
  - Fait la réservation du site de compétition;
  - Demande toutes les autorisations requises;
  - S'assure d'avoir les assurances nécessaires;
  - Forme son comité organisateur en collaboration avec le directeur de course;
  - Établit et gère le budget et les finances;
  - Établit un plan de commandite avec le responsable du marketing;
  - Coordonne l'élaboration du plan de mesures d'urgence.
- Responsable de sanction
  - Remplit le formulaire de demande de sanction, fournit les pièces justificatives demandées et veille au respect de tous les autres critères établis;
  - Assure la liaison entre la FQA et le comité organisateur.
- Directeur de course
  - Être âgé de 18 ans ou plus, avoir une expérience de l'athlétisme hors stade et avoir été impliqué dans l'organisation de compétition hors stade depuis au moins 1 an;
  - Assure la sécurité et le bon déroulement de la compétition;
  - Assure la liaison avec le propriétaire ou gestionnaire des installations où la compétition va se tenir;
  - S'assure que les lieux, les installations, les équipements et les services sont conformes aux dispositions des chapitres 7 et 8;
  - Prévoit le personnel d'encadrement qualifié nécessaire à la tenue de la compétition;
  - Met sur pied un comité organisateur pour l'événement en collaboration avec le responsable de l'organisation;
  - Participe à la rédaction du guide du participant;
  - Prépare l'horaire de la compétition;
  - Prend toutes les décisions de nature technique lors de la compétition (avant et durant).
- Responsable des bénévoles
  - Recrute, assigne et forme les bénévoles selon les besoins de l'organisation;
  - Le jour de la compétition, veille au bien-être des bénévoles et coordonne le travail des différentes équipes mises en place.
- Responsable du service médical
  - S'assure d'offrir un service médical et de premiers soins en lien avec l'ampleur de la compétition.
- Responsable du marketing et communications
  - Effectue la recherche de commandites et assure la promotion de l'événement.

- Responsable des inscriptions
  - Effectue les tâches administratives en lien avec la politique d'inscription mis en place (remboursement, changement d'épreuve, transfert de dossard, etc.).
- Annonceur
  - Agit à titre d'animateur et d'informateur auprès des participants.
- Responsable de la cérémonie de remise des médailles
  - Met en place un protocole détaillé et veille à son application le jour de l'événement.

## **Section 2. La sécurité**

52. Pour connaître les services et équipements de sécurité requis lors d'une compétition, vous référez au chapitre 9.
53. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'Annexe 1 doit être accessible sur le site de compétition, à proximité de la ligne d'arrivée.
54. Un système de communication fonctionnel (ex. téléphone, cellulaire, walkie-talkie, etc.) doit permettre de relier l'organisateur ou le directeur de course, les bénévoles et les services d'urgences.
55. Tous les membres du comité organisateur et tous les bénévoles doivent être clairement informés de leur rôle respectif et de la procédure à suivre en cas de situation d'urgence.
56. Plan de mesure d'urgence. Voir le chapitre 9.

## **CHAPITRE 7. LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

### **Section 1. Les installations sportives requises**

57. Les lieux où se déroule un événement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif doivent être conformes aux dispositions du chapitre 1.
58. Toutes les autorisations requises doivent avoir été préalablement obtenue auprès des autorités, municipalités et propriétaires de terrains concernés.
59. La capacité d'accueil du site de l'événement et celle des parcours utilisés doit être suffisante pour accueillir tous les participants, bénévoles et spectateurs attendus.

### **Section 2. L'accessibilité et la conformité des lieux**

60. Les zones dédiées aux participants telles que les aires de départ et d'arrivée ainsi que l'ensemble des parcours doivent être aménagées de façon à ce que les spectateurs et les visiteurs soient tenus à l'écart et ne gênent pas la tenue de l'activité. L'utilisation de matériel de balisage (ex. cônes, rubans, piquets, clôtures, etc.) est obligatoire.
61. La signalisation doit permettre de repérer facilement :
- Les entrées et sorties;
  - La zone de premiers soins;
  - La zone de distribution des dossards;
  - Les aires de départ et d'arrivée des différentes épreuves;
  - Les toilettes;
  - Les stations de ravitaillements;
  - Le centre d'information;
  - Les sorties d'urgence;
  - Toutes autres installations pertinentes (selon les particularités de l'événement).

## **CHAPITRE 8. LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

Les normes concernant les installations et les équipements utilisés lors d'un entraînement (chapitre 1) s'appliquent également lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif.

De plus, l'organisateur doit également prévoir les aménagements suivants :

62. Des toilettes en nombre suffisant doivent être prévues pour l'usage des participants, des bénévoles et des spectateurs et situés à proximité des aires de départ et d'arrivée.
63. Un centre d'information facile d'accès doit être aménagé pour donner les renseignements nécessaires aux participants.
64. Une zone de premiers soins doit être aménagée près de la ligne d'arrivée et on doit y retrouver minimalement le matériel obligatoire listé au chapitre 9.
65. Les stations de ravitaillements prévues doivent disposer d'une quantité suffisante d'eau et de nourriture pour satisfaire aux besoins de l'ensemble des participants.
66. Des équipements de signalisation appropriés (ex. cônes, clôtures, panneaux, rubans, etc.) doivent être installés aux endroits stratégiques sur le site de l'événement ainsi que le long des parcours afin d'orienter les participants, les bénévoles, les spectateurs et les automobilistes et d'assurer leur sécurité.

## **CHAPITRE 9. LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

### **Section 1. Type de professionnel et compétences**

#### 67. Services de premiers soins et services médicaux

L'organisateur a la responsabilité d'offrir des services de premiers soins et services médicaux adéquats en faisant appel à des professionnels formés par un organisme reconnu. Tout intervenant doit minimalement détenir une certification en secourisme d'urgence (ou l'équivalent) et être apte à l'utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatisé) et à la réanimation cardiorespiratoire de base (RCR – Niveau C). En trail et montagne, une expertise particulière en matière de procédures d'évacuation est également recommandée.

#### 68. Directeur des services médicaux

Un directeur des services médicaux doit être identifié au sein de l'organisation. Cette personne est en général engagée soit directement par l'organisateur, soit par le fournisseur de services médicaux. Son rôle consiste à exercer l'autorité clinique nécessaire au maintien des normes de qualité et de collaborer à la mise sur pied d'une équipe médicale qualifiée de concert avec l'organisateur de l'événement ou la personne désignée responsable des services médicaux.

#### 69. Couverture d'assurance

L'organisateur doit souscrire à une couverture d'assurance appropriée, notamment une assurance responsabilité civile générale ainsi qu'une assurance responsabilité erreurs et omissions couvrant le niveau de soins offerts par son événement. Alternativement, il peut également vérifier auprès de son fournisseur, s'il y a lieu, qu'il détient les assurances requises. Les professionnels de la santé offrant leurs services lors d'événements ont également des limites de couverture selon leurs ordres professionnels respectifs.

### **Section 2. Ressources médicales requises**

#### 70. Accessibilité aux soins

Nous recommandons l'accès à des soins immédiats de réanimation et de défibrillation en tout temps et en tout lieu de l'événement.

#### 71. Nombre d'intervenants

Le nombre d'intervenants minimal est défini par la capacité de l'organisation, ou de son fournisseur, à répondre, en tout temps et en tout lieu, à une situation d'urgence médicale, le tout en tenant compte de la probabilité d'incidents simultanés.

#### 72. Répartition des ressources

Les intervenants doivent être répartis de façon à couvrir l'ensemble du site de compétition, et ce, indépendamment du nombre total de participants.

#### 73. Matériel minimal obligatoire

En plus d'une trousse de premiers soins conforme à la description de l'Annexe 2, un défibrillateur externe automatisé (DEA) ainsi que de la glace ou des compresses froides doivent également être disponibles à proximité des activités.

### **Section 3. Communications**

#### 74. Centralisation de l'information

L'organisateur doit identifier ou désigner une personne qui sera responsable d'entrer en contact avec les autres intervenants médicaux. L'information doit bien circuler afin que chaque intervention soit effectuée de manière fluide.

#### 75. Information aux autres parties prenantes

Il est essentiel de bien informer toute personne impliquée avec l'organisation de la procédure à suivre en cas de situation d'urgence requérant une intervention médicale.

### **Section 4. Plan d'urgence**

#### 76. Élaboration d'un plan d'urgence

L'organisateur doit prendre le temps d'analyser et de prévoir les initiatives nécessaires pour assurer une réponse rapide des équipes d'intervention opérationnelles en cas d'urgence. Le document doit inclure les éléments suivants :

- La présentation de l'événement (ex. programmation, plan du site, partenaires impliqués);
- La structure organisationnelle et mandat des équipes ou responsables clés;
- Le plan de communication incluant la chaîne de commandement;
- L'ensemble des scénarios de situations d'urgence possibles, les mesures nécessaires, les marches à suivre et ressources disponibles.

## **CHAPITRE 10. LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES**

Dans le cadre de sa mission, la FQA a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel on peut avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, la FQA n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

La FQA reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

### **Section 1**

La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique.

#### **Pratique saine et sécuritaire**

77. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la FQA est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, la FQA déclare adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, du ministère de l'Éducation, dont l'objectif principal est la reconnaissance des valeurs tels l'équité, la persévérance, le plaisir, la santé, la sécurité et l'intégrité, et la préservation d'un milieu du loisir et du sport sûr et accueillant pour tous.

#### **Aide, accompagnement, référencement**

78. La FQA incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique de l'athlétisme. À cette fin, la FQA a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.

Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.

De plus, la FQA s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.

#### **Filtrage**

79. La FQA a mis en place des directives en matière de filtrage pour les entraîneurs et officiels ainsi que pour les membres du CA et employés de la FQA susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.

#### **Formation**

80. La FQA s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par la FQA. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La FQA peut également exiger la participation de certaines catégories de membres à des formations, conférences, ou autres outils en rapport avec l'intégrité. Elle peut contrôler et s'assurer de la présence des personnes convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

## **Section 2**

### **Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique**

81. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la FQA, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de la fédération, le cas échéant.

Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu de l'athlétisme, qu'elle soit mineure ou majeure.

Tout membre de la FQA doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

La FQA s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues par son Conseil d'administration.

## **Section 3**

### **Bagarres**

82. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la FQA a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueurs ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur, assistant-entraîneur, soigneur, etc.).

La FQA s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'un événement sportif implique la présence de personnes de moins de 18 ans.

Dès qu'une bagarre survient, les personnes impliquées doivent systématiquement être expulsées de l'événement sportif et ce, qu'elles soient initiatrices ou pas de la bagarre.

Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors du prochain événement sportif (suspension pour la prochaine joute ou suspension pour le prochain événement).

Le cas échéant, la FQA pourrait demander à ses membres une liste des expulsions et suspensions survenues au cours d'une année.

## CHAPITRE 11. LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS

Dans le cadre de sa mission, la FQA a la responsabilité de protéger ses membres en leur assurant une pratique sportive saine et sécuritaire. Elle reconnaît que compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique ainsi que l'historique et la culture de la discipline, les participants peuvent encourir un risque, de faible à modéré, d'impact néfaste sur leur santé.

D'autres éléments sont également susceptibles d'affecter la santé des participants, notamment l'usage de drogues, de substances dopantes, les boissons énergisantes, l'alcool, les régimes, la mauvaise utilisation des équipements, le surentraînement, etc.

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

### Section 1. Antidopage

83. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, entraîneur, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la fédération (entraînement, camp d'entraînement, compétition, etc.).
84. La FQA et Athlétisme Canada (AC) se conforment aux règles et protocoles antidopage de World Athletics (WA), de World Para Athletics (WPA) et du Programme canadien antidopage (PCA), administré par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES). Tout athlète reconnu coupable de dopage sera suspendu selon les règles en vigueur.
85. La Fédération incite ses membres à s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes web de diverses organisations, notamment le Programme canadien antidopage (PCA), la plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence mondiale antidopage (AMA), les outils d'éducation du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

Plusieurs organismes fournissent des ressources à ce sujet :

- [Prévention du dopage du MEES](#)
- [Je performe sans drogue \(guide de l'entraîneur\)](#)
- [Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport \(CCES\)](#)
- [Le programme canadien antidopage \(CCES\)](#)
- [Le programme mondial antidopage](#)
- [Le code mondial antidopage](#)
- [La plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence Mondiale Antidopage \(AMA\)](#)
- [Liste des produits interdits de l'AMA](#)

86. La Fédération rappelle que les athlètes qui participent à certaines compétitions peuvent être soumis à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

## **Section 2. La santé générale des participants**

87. Le participant doit cesser de s'entraîner ou de compétitionner dès qu'il considère que son état de santé empêche la pratique normale de son activité ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle ou psychologique. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé (tel que médecin, psychologue, physiothérapeute, etc.) en cas de problème de santé.

88. L'entraîneur doit notamment s'informer de l'état de santé général des participants sous sa responsabilité, de leur expérience sportive en athlétisme ou dans d'autres sports et les participants doivent aussi informer leur entraîneur de toute condition particulière.

Par exemple :

- Allergies
- Maladies chroniques
- Particularités / conditions individuelles
- Blessures
- Etc.

89. Le participant et l'entraîneur doivent assurer un retour progressif à l'entraînement et à la compétition à la suite d'une blessure, d'une maladie ou d'une commotion cérébrale (voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité).

90. Les équipements d'entraînement et de compétitions doivent être utilisés selon les normes en vigueur.

91. L'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice (AQMSE) et la FQA ne recommandent pas la prise de boisson énergisante avant, pendant ou immédiatement après la pratique d'activités sportives.

92. L'interruption ou l'annulation d'une compétition doit être envisagée en cas d'intempéries (vents violents, pluies fortes, orages, etc.) ou lors d'une panne électrique majeure.

## **CHAPITRE 12. LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES**

La FQA reconnaît que la pratique de l'athlétisme peut comporter des risques modérés de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou d'une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

### **Section 1. La prévention, l'information et la sensibilisation**

93. La FQA informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou d'une compétition par l'entremise de différents outils publiés sur le site internet en matière :

- Des risques de commotion cérébrale associés à la pratique de l'athlétisme ;
- De l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales et/ou d'une politique en cette matière (si c'est le cas) et/ou d'un plan de retour progressif à l'activité (si c'est le cas) ;
- Des formations reconnues par la fédération proposées et/ou obligatoires ;
- Des aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entraînements et de compétitions ;
- De l'importance d'informer et de sensibiliser les parents et les tuteurs d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment.

### **Section 2. La détection et la gestion**

94. La FQA rappelle à tous ses membres et à toutes personnes impliquées dans un entraînement ou une compétition de mettre en application l'ensemble des directives incluses dans le Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives du ministère de l'Éducation.

Voici le lien pour y accéder : [www.quebec.ca/commotion](http://www.quebec.ca/commotion)

Ce protocole fait état notamment :

- De ce qu'est une commotion cérébrale ;
- Du retrait immédiat du participant en cas d'un incident ou soupçon d'une commotion ;
- De l'importance de consigner l'incident ;
- Des informations permettant d'identifier les signaux d'alerte et des symptômes observés et ressentis par le participant ;
- Des circonstances-clés nécessitant une évaluation médicale en urgence ou en clinique ;
- D'un plan détaillé du retour à l'activité récréative, scolaire et sportive ;
- Du rôle et responsabilité de chacun des acteurs (entraîneur, parents, participants, etc.) ;
- De l'outil de consignation qu'est la fiche de suivi.

La FQA rappelle :

- L'importance d'en aviser les participants, les tuteurs ou parents, en début de saison, de l'application du protocole par les membres de l'équipe ;
- L'importance d'une communication efficace entre les différents intervenants et parents lors d'un incident laissant présager une possible commotion cérébrale ;
- L'importance de déclarer un incident et ne pas le banaliser ;
- L'importance de tenir un registre d'accident permettant de faire un suivi individuel des blessures ;
- L'importance d'avoir des installations sécuritaires diminuant les risques possibles de subir une commotion cérébrale.

## **CHAPITRE 13. LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT**

### **Section 1. Avis d'infraction**

95. La FQA doit aviser par écrit la personne visée de chaque infraction qui lui est reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre lors d'une audience dans un délai raisonnable.

### **Section 2. Sanction**

96. Un membre, un organisme membre ou un partenaire qui contrevient à une disposition du présent règlement de sécurité peut recevoir une réprimande, payer une amende, être suspendu pour une période de temps déterminée ou expulsé définitivement de la FQA selon la gravité de l'infraction.

97. Un organisateur qui contrevient à une disposition du présent règlement peut recevoir une réprimande, payer une amende ou peut se voir refuser le privilège de présenter toute compétition sanctionnée par la FQA pour une période déterminée et de manière définitive selon la gravité de l'infraction.

98. Les décisions rendues par un officiel conformément aux règles de compétition et les sanctions qu'il impose, le cas échéant, sont exécutoires immédiatement et ne peuvent faire l'objet d'un appel devant la ministre. Dans le cas d'infractions majeures ou de l'accumulation d'infractions, des sanctions peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel.

En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à la Fédération, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

### **Section 3. Décision et révision**

99. La FQA doit expédier par courriel une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par la ministre.

Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1).

## ANNEXE 1. TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Chaque organisation a la responsabilité de déterminer le matériel minimal requis selon les caractéristiques propres à son événement. Elle peut se baser sur l'expertise de son fournisseur de premiers soins ou évaluer ses besoins en se servant des outils mis en place par la CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/secourisme-en-milieu-travail/materiel-premiers-secours>.

Voici un exemple de trousse de base (Type 2) pour un milieu à risque faible à modéré :

Trousse de base (Type 2) – Milieu de travail à risque faible à modéré

- Bandages adhésifs stériles de tailles assorties (bande standard, grand, bout du doigt, jointure, grande plaque)
- Compresse de gaze, stérile, emballée individuellement 7,6 cm × 7,6 cm (3 po × 3 po)
- Compresse abdominale, stérile, emballée individuellement 12,7 cm × 22,9 cm (5 po × 9 po)
- Bandage élastique, longueur non étirée, emballé individuellement 5,1 cm × 1,8 m (2 po × 2 verges)
- Bandage élastique, longueur non étirée, emballé individuellement 7,6 cm × 1,8 m (3 po × 2 verges)
- Compresse/pansement compressif avec attaches, stérile 10,2 cm × 10,2 cm (4 po × 4 po)
- Écharpe triangulaire, coton, avec 2 épingles de sécurité 101,6 cm × 101,6 cm × 142,2 cm (40 po × 40 po × 56 po)
- Ruban adhésif 2,5 cm (1 po)
- Lingette de nettoyage des plaies, antiseptique (emballée individuellement)
- Onguent antibiotique, topique (à usage unique) (Conserver selon les normes du fabricant)
- Lingette de nettoyage des mains/de la peau, emballée individuellement (ou équivalent)
- Dispositif de barrière pour réanimation cardiopulmonaire (RCP), avec clapet unidirectionnel
- Gants d'examen, jetables de qualité médicale, taille unique, sans latex, sans poudre
- Sac pour le recueil de déchets biologiques (à usage unique)
- Ciseaux à bandage en acier inoxydable pointe en angle, arrondie minimum 14 cm (5,5 po) (jetable)
- Pince à écharde/pince à épiler pointe fine, acier inoxydable minimum 11,4 cm (4,5 po) (jetable)
- Couverture de secours en aluminée, en polyester non extensible minimum 132 cm × 213 cm (52 po × 84 po)
- Masques de protection jetables
- Liste du contenu de la trousse imprimé à titre de référence à partir de <http://www.santeautravail.qc.ca/web/rspsat/dossiers/psps/trousse>

Cette trousse de premiers soins s'ajoute également au matériel obligatoire suivant :  
Défibrillateur externe automatisée (DEA) et glace ou compresses froides.

## **ANNEXE 2. LA CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF**

L'esprit sportif se manifeste par le respect des cinq (5) règles de bases suivantes :

- Observer les règlements;
- Respecter l'officiel et accepter ses décisions;
- Respecter l'adversaire;
- Avoir le souci de l'équité;
- Maintenir sa dignité.

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les officiels, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les 10 articles de la Charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour promouvoir une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

**Article 1.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

**Article 2.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

**Article 3.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

**Article 4.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

**Article 5.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.

**Article 6.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

**Article 7.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

**Article 8.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

**Article 9.** Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

**Article 10.** Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

### **ANNEXE 3. MINIMAS DE FORMATIONS DES ENTRAÎNEURS**

La politique des minimas de formation des entraîneurs, est en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022. Tous les entraîneurs ou animateurs œuvrant au sein de la FQA doivent respecter les minimas de formation. Comme il s'agit d'une nouvelle politique, une analyse sera effectuée en 2023 et 2024 afin de s'assurer qu'elle corresponde bien aux besoins du milieu et qu'aucun entraîneur ne soit lésé. Des modifications pourraient donc être mise en place durant cette période.

L'objectif de cette politique est de s'assurer que les entraîneurs soient des partenaires avec leur club et la FQA, afin que tous œuvrent à mettre en place un environnement sain, sécuritaire, adapté et stimulant pour tous les athlètes. Le respect du minima de formation vise à garantir que tous les entraîneurs soient bien outillés pour soutenir les athlètes dans leur développement et ce, selon les exigences du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et en fonction du contexte et du niveau de leur engagement à titre d'entraîneur.

À cet effet, dans un souci d'équité, tous les entraîneurs sont soumis aux mêmes règles d'application, sans exception et de manière uniforme. De plus, la plupart des formations sont accessibles puisqu'elles sont offertes en ligne.

#### **PROGRESSION ANNUELLE**

Les entraîneurs affiliés en vue des saisons de 2022, 2023 et de 2024 auront jusqu'au 31 décembre 2024 afin de respecter le minima exigé en 2025. Les progressions annuelles indiquées au 31 décembre 2022 et 31 décembre 2023 sont donc proposées afin d'aider l'entraîneur à cheminer graduellement.

#### **À COMPTER DE LA SAISON DE 2025**

Tous les entraîneurs affiliés doivent respecter le « minima exigé en 2025 ». Les nouveaux entraîneurs auront un (1) an pour les volets « CSLR », « Sportif » et « Club », et deux (2) ans pour le volet « Entraîneur de performance » pour respecter le « minima exigé en 2025 ».

#### **MISE EN APPLICATION DE LA POLITIQUE**

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2022, chaque entraîneur affilié sera accompagné sur une base individuelle. Ainsi, l'entraîneur sera assuré que son choix de cheminement de formation corresponde adéquatement à son contexte d'encadrement.

#### **NON-ADMISSIBILITÉ D'UN ENTRAÎNEUR**

Pour les inscriptions en vue de la saison de 2025 et pour toutes saisons subséquentes :

Le renouvellement d'un entraîneur ne possédant pas le minima de formation sera refusé, et les frais d'inscription seront remboursés. L'entraîneur est toutefois invité à compléter la formation nécessaire afin d'être admissible à être membre de la FQA en tant qu'entraîneur.

Prendre note qu'un nouvel entraîneur bénéficiera d'un (1) an pour les volets « CSLR », « Sportif » et « Club », et deux (2) ans pour le volet « Entraîneur de performance ».

#### **NOTES**

1. Tous les entraîneurs doivent avoir complété leur vérification des antécédents judiciaires avant d'agir à titre d'entraîneur.
2. À compter de la saison 2025 et pour toutes saisons subséquentes, le minima de formation exigé correspondra à celui de l'année 2025.
3. À compter de la saison 2025, le minima de formation doit être atteint au 31 décembre de chaque année.

4. L'entraîneur est encouragé à poursuivre sa formation et certification selon le contexte dans lequel il évolue.
5. Les 4 types de formation selon le contexte de l'entraîneur sont :
  - a. Cours Saute Lance Roule (CSLR)
  - b. Entraîneur sportif (Sportif)
  - c. Entraîneur de club (endurance, sprint & haies, sauts, lancers)
  - d. Entraîneur de performance (endurance, sprint & haies, sauts, lancers)
6. Lorsque le minima exigé est CSLR, les contextes de formation « Sportif », « Club » et « Performance » ne sont pas adéquats.
7. Lorsque le minima exigé est Entraîneur Sportif, les contextes de formation « Club » et « Performance » sont considérés adéquats.
8. Lorsque le minima exigé est Entraîneur de Club, le contexte de formation « Performance » est considéré adéquat.
9. Pour les formations « Entraîneur de club » et « Entraîneur de performance », il est possible d'être formé ou certifié dans un groupe d'épreuves seulement. Il est toutefois suggéré à l'entraîneur œuvrant auprès d'athlètes de différents groupes d'épreuves, de suivre la formation pratique de tous les groupes d'épreuve entraînés.

**FORMATION DES ENTRAÎNEURS - Minimas exigés (recommandations au règlement de sécurité)**

|                             | Progression annuelle          |                               | Minima exigé en 2025          |   |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
|                             | Saison 2023                   | Saison 2024                   | Saison 2025                   |   |
|                             | <i>Exigence au 31-12-2022</i> | <i>Exigence au 31-12-2023</i> | <i>Exigence au 31-12-2024</i> |   |
| <b>Entraîneur-chef</b>      |                               |                               |                               |   |
| Club civil A                | Club certifié                 | Performance formé             | Performance certifié          | Au moins 3 athlètes identifiés. Plusieurs entraîneurs-adjoint sous la supervision de l'entraîneur-chef. |
| Club civil B                | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 | 2 athlètes ou moins identifiés. Pas d'entraîneurs-adjoint sous la supervision de l'entraîneur-chef.     |
| Club civil (initiation)     | CSLR formé                    | Sportif formé                 | Sportif certifié              | Majorité de membres initiation ou récréatif.  |
| Sport-Études                | Performance formé             | Performance certifié          | Performance certifié          |   |
| Concentration sportive      | Club formé                    | Club certifié                 | Club certifié                 | 100% des participants sont en concentration sportive (pas d'élèves-athlètes en Sport-Études).           |
| Scolaire RSEQ (primaire)    | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    |   |
| Scolaire RSEQ (secondaire)  | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 |   |
| Collégial RSEQ              | Club formé                    | Club certifié                 | Performance certifié          | Si cross-country uniquement, Club certifié est le minima exigé en 2024.                                 |
| Universitaire RSEQ          | Club certifié                 | Performance formé             | Performance certifié          |   |
| Route / trail               | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 |   |
| <b>Entraîneur (adjoint)</b> |                               |                               |                               |   |
| Club civil A                | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 |   |
| Club civil B                | Club formé                    | Club formé                    | Club formé                    |   |
| Club civil (initiation)     | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    | Majorité de membres initiation ou récréatif.  |
| Sport-Études                | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 |   |
| Concentration sportive      | Club formé                    | Club formé                    | Club formé                    | 100% des participants sont en concentration sportive (pas d'élèves-athlètes en Sport-Études).           |
| Scolaire RSEQ (primaire)    | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    |   |
| Scolaire RSEQ (secondaire)  | Sportif formé                 | Sportif formé                 | Sportif formé                 |   |
| Collégial RSEQ              | Club formé                    | Club formé                    | Club formé                    | Si cross-country uniquement, Club certifié est le minima exigé en 2024.                                 |
| Universitaire RSEQ          | Club formé                    | Club formé                    | Club certifié                 |   |
| Route / trail               | Sportif formé                 | Sportif formé                 | Sportif formé                 |   |
| <b>Animateur sportif</b>    |                               |                               |                               |   |
| Club civil (initiation)     | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    |   |
| Scolaire FQA (primaire)     | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    |   |
| Scolaire FQA (secondaire)   | CSLR formé                    | CSLR formé                    | CSLR formé                    |   |