

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

PLONGEON

Fédération du plongeon amateur du Québec



Québec 

Table des matières

0. Préambule	4
0.1 Avis aux membres	4
0.2 Loi sur le bâtiment.....	5
Chapitre 1 : Les installations et les équipements d'entraînement	6
1.1 Installations de plongeon et équipements aquatiques.....	6
1.2 Les installations et équipements pour la pratique à sec du plongeon.....	8
1.3 Les équipements de sécurité et de communication.....	10
Chapitre 2 : La formation et l'entraînement des participants	11
2.1 L'entraînement	11
2.2 Les règles de sécurité à respecter.....	12
Chapitre 3 : La participation à un évènement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif	14
3.1 Formation	14
3.2 Affiliation	14
3.3 Code d'éthique et code de conduite.....	15
3.4 Responsabilités	15
Chapitre 4 : La formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·e·s	18
4.1 La formation et la qualification	18
4.2 Responsabilités	21
Chapitre 5 : La formation et les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles du jeu et des règles de sécurité, incluant notamment les responsabilités à l'égard de la prévention des incivilités.....	24
5.1 La formation et les responsabilités	24
Chapitre 6 : L'organisation et déroulement d'un évènement, compétition ou spectacle à caractère sportif	24
6.1 Le comité organisateur/Directeur.rice de la compétition	24
6.2 Le déroulement.....	25
6.3 La sécurité	26
Chapitre 7 : Les lieux où se déroule un évènement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif	26
7.1 Les installations sportives requises.....	26
Chapitre 8 : Les installations et les équipements utilisés lors d'un évènement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif.....	27



8.1 Les installations sportives.....	27
8.2 Les équipements	27
8.3 Température de l'eau.....	27
8.4 Aires d'échauffement	27
Chapitre 9 : Les services et équipements de sécurité requis lors d'un évènement, compétition ou spectacle à caractère sportif.....	28
9.1 Les services de premiers soins, services médicaux et services de sécurité.....	28
9.2 L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence	28
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	29
10.1 Préambule.....	29
10.2 La prévention, l'information et la sensibilisation en matière de sécurité et d'intégrité physique ou psychologique	29
10.3 La formation en matière d'intégrité	31
10.4 Surveillance et vigilance	31
Chapitre 11 : Le contrôle de l'état de santé des participants.....	31
11.1 Antidopage.....	31
11.2 La santé générale des participants	32
11.3 Le retour progressif suite à une commotion cérébrale	32
Chapitre 12 : La prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales.....	32
12.1 La prévention, l'information et la sensibilisation.....	33
12.2 La détection et la gestion	33
Chapitre 13 : Les sanctions en cas de non-respect du règlement.....	33
13.1 Intégrité.....	33
13.2 Sanctions	33
13.3 Délégation	34
13.4 Décision et révision.....	34
Annexe 1 – Définition des termes.....	35
Annexe 2 – Documents et liens de référence.....	36



0. Préambule

0.1 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, 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 d'une amende de 50 \$ à 500 \$.

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



0.2 Loi sur le bâtiment

Il est à noter qu'en tout temps la [Loi sur le bâtiment \(B-1.1\)](#) dont spécifiquement les 4 règlements énumérés ci-bas doivent être respectés.

La *Loi sur le bâtiment* comprend :

- Le [Code de construction \(r.2\)](#)
 - Pour toutes nouvelles constructions ou pour réfection majeure
- Le [Code de sécurité \(r.3\)](#)
 - Pour ce qui touche la plomberie, l'électricité et l'éclairage
- Le [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(r.11\)](#)
 - Pour tout ce qui concerne la sécurité des lieux de baignade, soit les éléments entourant les surveillants, les sauveteurs et les équipements de sécurité.
- Le [Décret 115-2013](#)
 - Pour tout ce qui concerne entre-autres les garde-corps, les barreaux et les mains-courantes

S'il existe un vide juridique, nous utilisons les lignes directrices publiées par Diving Plongeon Canada, ou celles publiées de la FINA.



Chapitre 1 : Les installations et les équipements d'entraînement

1.1 Installations de plongeon et équipements aquatiques

Les installations

Généralités

- Article 1. Les installations utilisées doivent être conformes au [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#), aux [règlements de Diving Plongeon Canada](#), ainsi que ceux de la [FINA - \(FINA Facilities Rules\)](#).
- Article 2. Les accès doivent être libres de tout obstacle qui peut empêcher un accès direct et rapide.
- Article 3. La zone des spectateur·trice·s doit être conforme à l'article 32 et 38 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#).
- Article 4. La qualité de l'eau d'un bassin est la responsabilité du propriétaire ou de l'exploitant du plan d'eau. L'application du [Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels](#) doit prévaloir.
- Article 5. Les risques d'hypothermie sont très faibles pour une immersion de courte durée, mais l'athlète peut vite ressentir un inconfort. La température de l'eau recommandée devrait être dans un barème pouvant varier entre 25 à 28 degrés Celsius. En cas de bris de système ou de situation exceptionnelle où la température de l'eau est inférieure à 22 degrés Celsius ou supérieure à 30 degrés Celsius, l'activité devrait être annulée ou reportée.
- Article 6. Les accès réguliers à la piscine et les sorties d'urgence doivent être opérationnels et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.
- Article 7. La promenade d'une piscine doit être propre et sa surface doit être antidérapante.

Spécifique au plongeon

- Article 8. La profondeur de l'eau où se pratique le plongeon doit être conforme à l'article 16 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#) et pour le haut vol, doit être conforme à l'annexe HD 2 du [Règlement FINA Facilities Rules](#).
- Article 9. La partie non au-dessus de l'eau d'un tremplin ou d'une plate-forme de plus de 1 mètre doit être munie d'un garde-corps, de chaque côté, d'une hauteur minimale de 1070 millimètres. Ces doivent être écarté l'un de l'autre à un 1 mètre de hauteur à 1 mètre de largeur.
- Article 10. Les plates-formes doivent être rigides et horizontales. Les tremplins doivent être installés horizontalement dans toutes les positions de réglage du pivot.



- Article 11. La hauteur libre au-dessus des plates-formes et tremplins doit être conforme à l'article 16 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#).
- Article 12. Des sources de lumière ainsi que des moyens visant à éviter l'éblouissement doivent être prévus. Le niveau d'éclairage doit être conforme aux exigences de l'article 21 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#).
- Article 13. Un dispositif d'agitation de la surface de l'eau doit être en opération sous une installation de plongeon à partir de laquelle des plongeurs sont effectués d'une hauteur de 3 m ou plus.
- Article 14. Lorsqu'il y a des baigneurs dans le même bassin durant une séance d'entraînement en plongeon, une ligne de sécurité double doit séparer la zone de baignade de la zone de plongeon. Les lignes de sécurité séparées minimalement de 300 mm sont supportées par des bouées.

i. La distance minimale de la ligne de sécurité devant le fil à plomb doit être conforme à l'article 17 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#) et pour le haut vol, doit être conforme à l'annexe HD 2 du [Règlement FINA Facilities Rules](#).

ii. La distance minimale de la ligne de sécurité latérale à partir du fil à plomb :

Tremplin	Distance latérale au fil à plomb
5m et moins	3,5 m
7,5m	4,5 m
10m et plus	5,25m

Les équipements

Généralités

- Article 15. Les participant·e·s ne doivent porter ni utiliser aucun objet susceptible de causer des blessures ou de provoquer la noyade.
- Article 16. La tenue (maillots) de tou·te·s les participant·e·s doit être décente et adaptée à la discipline sportive pratiquée et ne comporter aucun symbole qui puisse être jugé offensant.
- Article 17. Les maillots ne doivent pas être transparents.
- Article 18. Tout équipement électrique (système de son et autres) doit respecter les normes de sécurité [CSA](#) et [ULC](#).
- Article 19. La responsabilité et l'entretien des équipements reviennent au propriétaire de ces équipements ou à l'exploitant de ces derniers.
- Article 20. Les utilisateur·trice·s des équipements sont responsables d'une utilisation conforme aux normes d'opérations.



Spécifique au plongeon

Article 21. Les dimensions minimales des tremplins et plates-formes doivent être conformes à l'article 16 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#) et pour le haut vol, doit être conforme à l'annexe HD 2 du [Règlement FINA Facilities Rules](#)

Article 22. Toute la surface des tremplins et des plates-formes doit être antidérapante et cette surface doit être aussi efficace à sec que lorsque mouillée. La qualité antidérapante de cette surface ne doit pas être altérée par des produits de nettoyage ou par une rénovation.

Article 23. Les tremplins et plates-formes doivent être fixés solidement et utilisés uniquement aux fins pour lesquelles ils sont conçus. Les boulons doivent être en bon état et vissés solidement.

Spécifique au haut vol

Article 24. La face avant de la structure amovible de 2 mètres, ajoutée au 10 mètres, devra être recouverte de haut en bas.

1.2 Les installations et équipements pour la pratique à sec du plongeon

Article 25. La disposition de l'aire d'entraînement doit permettre une circulation ne comportant aucun risque.

Article 26. En plus d'être conformes aux normes ce chapitre, les installations et les équipements doivent être conformes et utilisés selon les normes établies par Plongeon Canada.

Trampoline

Article 27. Un trampoline doit reposer solidement au sol et être utilisé uniquement aux fins pour lesquelles il est conçu. Les boulons d'assemblage d'un trampoline doivent être en bon état et vissés solidement.

Article 28. Il doit y avoir une hauteur libre d'au moins 6 m au-dessus du sol sur lequel repose le trampoline.

Article 29. On doit pourvoir le matériel de sécurité suivant :

- i. Pour exécuter des techniques de base (aucune rotation complète ni vrille dans le mouvement) :
 - Un trampoline autonome doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2 m ou plus de large, placés au sol tout autour du cadre du trampoline,



- Les trampolines juxtaposés doivent posséder des matelas semi-rigides de 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large, placés au sol sur les côtés exposés du trampoline,
 - Le ou les murs immédiatement adjacents doit (doivent) être couvert d'un matelas semi-rigide d'au moins 1,5 m de hauteur depuis le cadre du trampoline. Il ne doit pas y avoir d'espace entre le cadre du trampoline et le mur.
- ii. Pour exécuter des techniques avancées :
- Un filet de sécurité doit entourer au moins trois côtés du cadre du trampoline, dont les deux largeurs et;
 - o Une plateforme d'au moins 0,6 m de large doit entourer le cadre du trampoline sur le côté exposé du trampoline ou ;
 - o Des matelas de 3,8 cm d'épaisseur d'une largeur de 1,2 m ou plus devraient être installés sur le côté exposé du trampoline.

Article 30. Lors de l'utilisation d'un harnais, les dispositions prévues à **l'article 29-ii** sont optionnelles.

Article 31. Pour utiliser un harnais, l'entraîneur.e doit avoir réussi l'évaluation sur l'utilisation du harnais dans la formation **Entraîneur compétition-introduction** en plongeon.

Article 32. Le cadre et les ressorts du trampoline doivent être entièrement recouverts d'une protection absorbant les chocs dont l'épaisseur doit être de 3,0 à 5,0 cm :

- i. Ce matelas ne doit couvrir aucune partie de la toile.
- ii. La protection peut dépasser la toile de 3 cm au maximum, mais la zone de travail libre de tout obstacle ne doit pas être inférieure à la surface minimum de la toile.
- iii. La protection doit être fixée au cadre sans toutefois gêner le mouvement de la toile et des ressorts. Il ne doit pas créer de bruit de battements.

Article 33. La toile doit être en bon état et tendue correctement.

Article 34. L'installation et le remisage doivent se faire selon les règles suivantes :

- i. Un trampoline doit être installé horizontalement;
- ii. L'installation et le remisage d'un trampoline doivent se faire de façon ordonnée, sous la direction de la personne qui supervise l'entraînement;



- iii. Les personnes autorisées à prêter main forte au remisage doivent surveiller le déroulement de l'opération et se tenir à proximité;
- iv. Une affiche bien en vue doit indiquer qu'il est défendu d'utiliser le trampoline sans la supervision d'une personne qualifiée et autorisée.

Tremplin à sec

Article 35. L'espace libre au-dessus du fil à plomb et au-dessus du matelas d'atterrissage doit être minimalement de 5 mètres.

Article 36. L'épaisseur et la densité du matelas doivent être suffisantes pour amortir les chocs.

Article 37. La partie de chaque côté du tremplin doit être doté :

- i. De matelas semi-rigide au sol d'une épaisseur minimale de 3,8 cm et d'une largeur de 1,2 m et attendant à chaque côté du tremplin ou;
- ii. D'un garde-corps de 1070 mm de hauteur pour les trampolins de hauteur supérieur à 1 mètre du sol ou;
- iii. De plateformes placées de chaque côté du tremplin à sec qui doivent débiter de la ligne du fil à plomb et suivre les côtés des trampolins en direction du rouleau amovible sur au moins 2m de long. La plateforme ne doit pas avoir moins de 0,6 m de large. La plate-forme ne doit pas excéder 0,1 m à partir du bord du tremplin. La plateforme doit être à égalité avec le bord supérieur du tremplin, ou ne pas être à moins de 0,05 m du bord supérieur. La plateforme doit être recouverte d'un tissu doux comme un tapis ou un matelas.

Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, elle ne peut être inférieure à 0,35m du bord supérieur du tremplin

Article 38. Lors de l'utilisation d'un harnais, les dispositions prévues à l'article 37 sont optionnelles.

1.3 Les équipements de sécurité et de communication

Article 39. Un moyen de communication doit être accessible en tout temps pour communiquer avec les services d'urgence et la procédure à suivre en cas d'urgence doit être affichée, conformément à l'article 24 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#).



- Article 40. Une piscine doit être pourvue, en des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours prévu à l'article 35 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#) et à l'article 4 du [Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins](#).
- Article 41. Une trousse de premiers soins conforme au [Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins](#) doit être facilement accessible.
- Article 42. Les équipements suivants doivent également être accessibles :
- i. Un système pour immobiliser la tête et quatre courroies pour la planche dorsale servant en cas de blessure à la colonne;
 - ii. Un masque de poche avec valve anti-reflux;
 - iii. Deux paires de gants chirurgicaux en nitrile;
 - iv. De la glace ou des compresses froides instantanées ou réutilisables;
 - v. Un bandage élastique ;
 - vi. Un inhalateur.

Chapitre 2 : La formation et l'entraînement des participants

2.1 L'entraînement

- Article 43. Au début de tout programme d'entraînement, l'entraîneur·e ou le·la instructeur·trice doivent informer le·la participant·e débutant·e des règles de sécurité en matière de plongeon et des risques inhérents à la pratique du plongeon.
- Article 44. Lors d'exercice qui implique de l'entraînement sous l'eau, l'entraîneur·e et/ou le·la instructeur·trice doit rappeler les risques inhérents à sa pratique aux participant·e·s.
- Article 45. L'entraîneur·e et/ou le·la instructeur·trice doivent s'assurer que les participant·e·s sont adéquatement préparés pour la séance d'entraînement (échauffement approprié et adapté au niveau des participant·e·s).
- Article 46. Le nombre d'heures d'entraînement doit être approprié selon la sphère de la pratique sportive et la sphère de la pratique sportive doit être appropriée selon l'âge et le niveau, comme recommandé dans le [Modèle de développement à long terme de l'athlète](#) le plus récent de la Fédération.
- Article 47. L'entraînement doit se faire dans une aire où les installations et équipements sont conformes aux dispositions du présent règlement.



- Article 48. Des personnes certifiées en sauvetage doivent être présentes sur le bord de la piscine pendant toute la durée de l'entraînement, tel que précisé à l'extrait de l'article 26 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#).
- Article 49. Aux fins du calcul du nombre minimal de surveillants-sauveteurs et d'assistants-surveillants-sauveteurs, un entraîneur qualifié comme surveillant-sauveteur peut agir à ce titre pour son propre groupe et cumuler les deux fonctions.

Ratio d'encadrement

Article 50. Voici le nombre de participant·e·s par entraîneur·e ou instructeur·trice.

Plongeon récréatif :

Supervisé par un Instructeur certifié	1 : 20*
Supervisé par un Animateur Plouf	1 : 8**

* Si des participants de 6 ans et moins sont présents dans le groupe, le ratio maximal doit être de 1 : 10.

** Si des participants de 6 ans et moins sont présents dans le groupe, le ratio maximal doit être de 1 : 6.

Plongeon de compétition :

Supervisé par un.e entraîneur.e formé.e compétition-introduction	1 : 15
Supervisé par un Instructeur certifié	1 : 10

2.2 Les règles de sécurité à respecter

- Article 51. Le nombre de personnes certifiées comme surveillant-sauveteur présentes sur la promenade d'une piscine servant à l'entraînement des participant·e·s pendant toute la durée de cette séance doit être conforme à l'article 26 et l'[Annexe 4 du Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#).
- Article 52. Aucun contenant de verre ne doit être apporté sur la promenade ou dans la piscine.
- Article 53. Il est défendu de se bousculer dans la piscine, sur la promenade ou dans les aires attenantes à l'aire d'entraînement, en piscine ou ailleurs.
- Article 54. Les règlements propres à l'installation doivent être suivis par tous les participant·e·s.
- Article 55. Les participant·e·s doivent être évacué·e·s et l'accès à la piscine interdit dès que l'entraîneur·e ou un·e surveillant·e-sauveteur l'exige. L'entraînement ne peut reprendre avant que cette personne responsable des mesures d'urgence ne l'autorise, à défaut de quoi la séance d'entraînement est annulée ou reportée.



- Article 56. L'entraîneur, l'instructeur ou l'animateur doit faire sortir les personnes de l'eau et fermer l'accès au bassin concerné aussitôt :
- i. Qu'une vérification de sécurité est nécessaire;
 - ii. Que se présente un risque attribuable à :
 - a) un manque de limpidité de l'eau;
 - b) la présence de matières dangereuses dans l'eau ou sur la promenade ou;
 - c) à toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants.
 - iii. Lors de tout événement décrit à l'article 17 du [Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels](#).
- Article 57. Le club, le personnel d'entraînement et le-la participant-e doivent respecter les articles du [chapitre 11 – Le contrôle de l'état de santé des participants](#).

Article 58. Au-delà du 10 mètres, aucun plongeur ne peut se faire tête première.

Responsabilité du participant

- Article 59. Le participant doit :
- i. Connaître les règles de sécurité et les risques inhérents à la pratique du plongeur;
 - ii. Vérifier la profondeur de l'eau avant s'élançer;
 - iii. Respecter la progression d'apprentissage proposée par son entraîneur ou son instructeur;
 - iv. Ne jamais plonger près des bords de la piscine et près d'objets faisant saillie, tels qu'échelles, marches submergées ou autres;
 - v. Éviter d'accompagner un partenaire sur le tremplin ou sur le trampoline sans l'autorisation de l'entraîneur ou de l'instructeur;
 - vi. S'abstenir de plonger avant que le participant précédent n'ait quitté l'aire de sécurité sous le tremplin;
 - vii. S'abstenir de sauter d'un tremplin à l'autre;
 - viii. Éviter de rebondir sur le tremplin de façon dangereuse;
 - ix. Éviter de nager sous les tremplins et les plates-formes;
 - x. Ne pas porter de bijoux, objets coupants, ceinture, boutons ou fermeture-éclair;
 - xi. S'abstenir de sauter directement d'un trampoline au sol;
 - xii. Éviter d'exécuter des mouvements de rotation sans autorisation et sans avoir acquis la compétence technique nécessaire;
 - xiii. En tout temps, ne pas se bousculer ou se tirailler dans la piscine, sur un trampoline, la promenade ou dans les aires attenantes à la piscine.
 - xiv. Le participant ne doit pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool, de drogue ou de substance dopante.
 - xv. Le participant doit déclarer à l'entraîneur ou l'instructeur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du



plongeon ou qui, sans en empêcher la pratique normale, risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle.

- xvi. Le participant doit connaître et respecter le [code d'éthique des membres](#) et [le code de conduite des athlètes](#).

Article 60. Les participants doivent souscrire à une assurance-accident ou être affiliés à la Fédération.

Article 61. Une personne âgée de 18 ans ou plus peut participer à un programme de plongeon si elle signe un formulaire d'affiliation à la Fédération.
Une personne âgée de moins de 18 ans peut participer à un programme de plongeon si le titulaire de l'autorité parentale signe un formulaire d'affiliation à la Fédération.

Chapitre 3 : La participation à un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif

3.1 Formation

Entraîneur·e

Article 62. Afin d'être admissible à accéder au site d'un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif, les entraîneur·e-s doivent avoir les formations minimales requises.

Officiel·le

Article 63. Afin d'être admissible à accéder au site d'un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif, les officiel·le-s doivent avoir les formations minimales requises.

3.2 Affiliation

Article 64. L'athlète, l'entraîneur·e et l'officiel·le qui participent à une compétition sanctionnée par la Fédération doit être membre en règle.

Article 65. Les athlètes, entraîneur·e-s et officiel·le-s en provenance d'un autre pays que le Canada doivent être membre en règle et conforme à leurs propres politiques, selon les règles établies par la fédération de plongeon qui leur est propre. Dans le cas où leurs politiques soient moins exigeantes que les nôtre, ils doivent respecter ce présent règlement de sécurité.

Article 66. L'athlète et/ou l'entraîneur·e doit être affilié·e dans une catégorie qui lui permet de participer à une compétition et/ou une compétition d'un programme spécifique (ex. : régional, provincial, national).



3.3 Code d'éthique et code de conduite

Article 67. Les plongeurs, officiels et entraîneurs doivent respecter les codes de conduite des [athlètes](#), des [officiels](#) et des [entraîneurs](#).es et le [code d'éthique des membres](#).

3.4 Responsabilités

Article 68. Tou-te-s les intervenant-e-s du présent chapitre, ainsi que les participant-e-s, doivent respecter les articles du [chapitre 11 – Le contrôle de l'état de santé des participants](#) et sont responsables de la conformité des articles mentionnés au chapitre 1 - Les installations et les équipements d'entraînement.

Article 69. Les participants, entraîneurs, officiels et organisateurs doivent respecter le [Livre des Règlements de Plongeon Québec](#).

Article 70. L'ensemble des membres ont la responsabilité de ne pas consommer ou être sous l'effet de boissons alcoolisées, de drogues ou de substances dopantes (se référer à la liste du Centre canadien pour l'Éthique dans le Sport dans le cadre du [Programme canadien antidopage](#)).

Fédération

Article 71. Valider les inscriptions des athlètes inscrits aux événements qu'elle organise.

Article 72. Assurer la présence d'officiel-le-s dument formé-e-s lors des événements et/ou compétitions.

Club

Article 73. Assurer la présence en tout temps d'au moins un-e entraîneur-e dédié-e à l'encadrement et la surveillance des athlètes.

Article 74. Le club doit s'assurer que son (ou ses) entraîneur-e(s) est(sont) conforme(s) aux normes décrites à l'article 62.

Entraîneur-e-s

Article 75. Respecter les directives du comité organisateur de la compétition, des officiel-le-s et surveillant-e-s-sauveteurs pour toute la durée de l'événement.

Article 76. S'assurer qu'un-e participant-e puisse recevoir les soins appropriés en cas de blessure ou autre condition médicale.

Article 77. Connaître l'emplacement d'un poste téléphonique et avoir en sa possession les numéros d'urgence des premiers secours et du titulaire de l'autorité parentale des participant-e-s sous sa responsabilité.



- Article 78. Ajuster le contenu du programme de compétition ou du spectacle en fonction de l'état de santé et de la condition physique des participant·e·s.
- Article 79. Suspendre la participation à une compétition ou à un spectacle d'un·e participant·e si son état de santé ou sa condition physique le requiert.
- Article 80. S'assurer de la sécurité des participant·e·s sous sa responsabilité.

Athlètes

- Article 81. Déclarer à l'entraîneur·e tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de plongeon ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle.
- Article 82. Déclarer à l'entraîneur·e qu'il·elle utilise ou est sous l'effet de médicaments.
- Article 83. Respecter les directives du comité organisateur de la compétition, de l'événement ou du spectacle à caractère sportif, des officiel·le·s et des surveillant·e·s-sauveteurs.

Directeur·rice technique

- Article 84. S'assurer du respect par tous les clubs, entraîneur·e·s, officiel·le·s et participant·e·s des normes prévues au présent chapitre.
- Article 85. Assurer l'application du manuel des règlements de Plongeon Québec pour toutes les compétitions provinciales.
- Article 86. Assurer l'application du manuel des règlements de Plongeon Canada pour tout événement ou compétition du programme national organisé par Plongeon Québec.
- Article 87. Agir à titre d'agent de liaison avec les officiel·le·s, les athlètes, les bénévoles et les spectateur·trice·s et veiller à ce que l'événement ou la compétition se déroule de façon efficace.

Juge-arbitre

- Article 88. Assurer l'application du manuel des règlements de Plongeon Québec pour toutes les compétitions provinciales.

Officiel·le·s

- Article 89. S'assurer de l'accomplissement de sa tâche conformément au poste occupé, et aviser le·a juge-arbitre s'il n'est pas en mesure de respecter les attentes de son poste.



Directeur.rice de la compétition

- Article 90. S'occuper de toute l'organisation logistique de la compétition, conformément aux Règlements des compétitions de Plongeon Québec, suivant le mandat octroyé par un Club.
- Article 91. Être le point central des communications avant, pendant et après la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif.
- Article 92. Obtenir une sanction de Plongeon Québec avant de pouvoir organiser une compétition, un événement ou un spectacle à caractère sportif.
- Article 93. Mettre sur pied un comité organisateur qui permettra la réalisation de la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif.

Comité organisateur

- Article 94. Avant l'événement, la compétition ou le spectacle à caractère sportif, le comité organisateur doit :
- i. Prévoir la disponibilité du matériel nécessaire en fonction du personnel présent sur les lieux pendant la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif;
 - ii. S'assurer que les lieux, les installations et les équipements sont vérifiés avant le début de la compétition et sont conformes aux normes prévues au présent règlement;
 - iii. S'assurer de l'accessibilité à des vestiaires pour les participant·e·s et pour les officiel·le·s;
 - iv. Respecter les exigences du présent règlement;
 - v. S'assurer de la présence du personnel d'encadrement nécessaire;
 - vi. Détenir une assurance responsabilité d'au moins un million de dollars pour la durée de l'événement;
 - vii. S'assurer que l'équipement de premiers soins est disponible dans un local et accessible;
 - viii. S'assurer qu'un téléphone est accessible près du site de compétition;
 - ix. S'assurer auprès du responsable de l'installation que le nombre minimal de préposés à la surveillance est en place pendant tout l'événement, conformément à l'article 26 du Règlement sur les bains publics.
- Article 95. Pendant la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif, le comité organisateur doit :
- i. Demeurer disponible sur les lieux de la compétition ou de l'événement;
 - ii. S'assurer qu'une trousse de premiers soins et que le personnel qualifié en premiers soins est disponible;
 - iii. S'assurer qu'aucune boisson alcoolique ou drogue n'est consommée dans les zones réservées aux participant·e·s et aux officiel·le·s.



Article 96. Après la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif, le comité organisateur doit faire parvenir à la Fédération dans un délai de 48 heures un rapport sur tout incident ou accident impliquant les participant·e·s ou les spectateur·trice·s et y inclure ses recommandations, s'il y a lieu.

Chapitre 4 : La formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·e·s

4.1 La formation et la qualification

Animateurs.rices, instructeurs.rices et entraîneur·e·s

Animateur Plouf

- Article 97. Pour agir en tant qu'animateur Plouf, une personne doit :
- i. Être formée minimalement Animateur Plouf pour les niveaux 1-2 ;
 - ii. Être âgée de 16 ans et plus;
 - iii. Être affiliée à la Fédération comme Animateur Plouf;
- Article 98. Un animateur Plouf peut être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants.
- Article 99. Un animateur Plouf ne peut pas :
- i. Utiliser le trampoline;
 - ii. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeon ou l'équivalent;
 - iii. Utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec
 - iv. Entraîner des athlètes lors de compétitions;
 - v. Entraîner des athlètes au programme Sport-études.
 - vi. **Entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres**

Assistant Instructeur

- Article 100. Pour agir en tant qu'assistant instructeur, une personne doit :
- i. Être formée instructeur de plongeon du PNCE
 - ii. Être âgée de 14 ans et plus;
 - iii. Être affiliée à la Fédération comme assistant instructeur;
- Article 101. Un assistant instructeur peut seulement assister un instructeur ou un entraîneur certifié lors de séances d'entraînement.
- Article 102. Un assistant instructeur ne peut pas :
- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;



- ii. Utiliser le trampoline;
- iii. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeon ou l'équivalent;
- iv. Utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec
- v. Entraîner des athlètes lors de compétitions;
- vi. Entraîner des athlètes au programme Sport-études
- vii. Entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres

Instructeur

Article 103.

Pour agir en tant qu'instructeur, une personne doit :

- i. Être certifiée instructeur de plongeon du PNCE
- ii. Être âgée de 16 ans et plus;
- iii. Être affiliée à la Fédération comme instructeur;

Article 104.

Un instructeur peut :

- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;
- ii. Entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux Espoir, Junior et Senior de même qu'à la Super Finale Espoir;
- iii. Entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à la condition d'avoir 18 ans;

Article 105.

Un instructeur ne peut pas :

- i. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeon ou l'équivalent;
- ii. Utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec
- iii. Entraîner des athlètes lors de compétitions;
- iv. Entraîner des athlètes au programme Sport-études
- v. Entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres

Entraîneur.e compétition-introduction

Article 106.

Pour agir en tant qu'entraîneur.e compétition-introduction, une personne doit :

- i. Être formée ou certifiée entraîneur.e compétition-introduction (ou ancien niveau I et II) en plongeon du PNCE, décerné par la Fédération
- ii. Être âgée de 16 ans et plus;
- iii. Être affiliée à la Fédération comme entraîneur;

Article 107.

Un entraîneur.e compétition-introduction peut :

- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;
- ii. Entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux Espoir, Junior et Senior de même qu'à la Super Finale Espoir;
- iii. Entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à condition d'avoir 18 ans;



- iv. Entraîner des athlètes aux Championnats nationaux à condition d'être formé compétition-introduction ou encore certifié niveau II de l'ancien système;
- v. Utiliser le trampoline et le tremplin à sec;
- vi. Utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec

- Article 108. Un entraîneur.e compétition-introduction ne peut pas :
- i. Entraîner des athlètes aux Jeux du Canada ni a aucun grand Jeux multisports.
 - ii. Entraîner des athlètes au programme Sport-études.
 - iii. Entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres

Entraîneur.e. compétition-développement

- Article 109. Pour agir en tant qu'entraîneur.e compétition-développement, une personne doit:
- i. Être formée ou certifié.e entraîneur.e compétition-développement (ou ancien niveau III) en plongeon du PNCE, décerné par l'Association
 - ii. Être âgée de 16 ans et plus;
 - iii. Être affiliée à la Fédération comme entraîneur;

- Article 110. Un entraîneur.e compétition-développement peut :
- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;
 - ii. Entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux et nationaux de même qu'à la Super Finale Espoir;
 - iii. Entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à condition d'avoir 18 ans;
 - iv. Entraîner des athlètes aux Jeux du Canada à condition d'être entièrement certifié compétition-développement ou encore certifié niveau III de l'ancien système;
 - v. Utiliser le trampoline et le tremplin à sec;
 - vi. Utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec;
 - vii. Entraîner des athlètes au programme Sport-études.
 - viii. Entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres

- Article 111. Un entraîneur.e compétition-développement ne peut pas entraîner des athlètes à aucun grand Jeux multisports.

Entraîneur.e. compétition haute performance

- Article 112. Pour agir en tant qu'entraîneur.e compétition-haute performance, une personne doit:
- i. Être formée ou certifiée entraîneur.e compétition-haute performance (ou ancien niveau IV et V) en plongeon du PNCE, décerné par l'Association,
 - ii. Être âgée de 16 ans et plus;



- iii. Être affiliée à la Fédération comme entraîneur;

Article 113. L'entraîneur compétition- haute performance peut entraîner des athlètes à tous grand Jeux multisports

Article 114. L'entraîneur compétition- haute performance peut entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres

Officiel·le-s

Article 115. L'officiel doit être une personne formée selon les normes de Plongeon Québec

Article 116. Les officiels sont les juges et le juge-arbitre de la compétition.

Article 117. Lors de compétitions provinciales sanctionnées par la Fédération, il doit y avoir au moins 5 officiels, dont un juge-arbitre.

Article 118. Tous les officiels doivent être affiliés à la Fédération comme officiels.

Article 119. L'officiel ne peut pas juger son enfant lors de la compétition

Juge-arbitre

Article 120. Le juge-arbitre doit être âgé d'au moins 18 ans.

Article 121. Le juge-arbitre doit posséder minimalement le niveau officiel II, décerné par la Fédération.

Article 122. La nomination du juge-arbitre se fait :

- i. Par la Fédération dans une compétition provinciale;
- ii. Par le comité organisateur dans une compétition régionale.

De manière générale

Article 123. La Fédération communique par les moyens à sa disposition avec toutes les parties prenantes, dans le but de former et d'informer les membres.

4.2 Responsabilités

Instructeurs et entraîneurs

Article 124. Lors d'un entraînement, les instructeurs et les entraîneurs sont responsables :

- i. De faire respecter le présent règlement, les règlements de la Fédération et les normes de sécurité prévues au présent règlement;
- ii. De respecter le [code d'éthique des membres](#) et de [conduite des entraîneurs](#);
- iii. De prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de drogue, alcool ou substance dopante lors de



l'entraînement et afin qu'aucun alcool, drogue ou substance dopante ne circule dans l'aire d'entraînement;

- iv. De voir à ce qu'un participant blessé puisse recevoir les soins nécessaires;
- v. De connaître les modalités d'évacuation des lieux d'entraînement ou de compétition ainsi que toutes les mesures d'urgence prévues pour de tels cas;
- vi. De connaître l'emplacement d'un poste téléphonique et avoir en sa possession les numéros d'urgence des premiers secours et du titulaire de l'autorité parentale des participant·e·s sous sa responsabilité.
- vii. Voir à l'organisation matérielle des cours;
- viii. D'ajuster le contenu de l'entraînement en fonction de l'état de santé et de la condition physique des participant·e·s;
- ix. De suspendre l'entraînement d'un participant si l'état de santé ou la condition physique de celui-ci le requiert;
- x. De faire parvenir à la fédération dans un délai raisonnable d'au maximum 15 jours un rapport sur tout accident ayant nécessité une consultation d'un professionnel de la santé;

Article 125. Il doit s'assurer de la préparation et de la supervision des participants au cours d'une compétition.

Article 126. Il doit retirer un·e participant·e soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale, tel que décrit au [chapitre 12 : La prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales](#), ou toute autre condition pouvant être dangereuse pour la santé du participant.

Article 127. Il doit veiller à la sécurité de tou·te·s les participant·e·s, et particulièrement des personnes mineures et des personnes vulnérables, qui lui sont confié·e·s et a le devoir de réagir et d'intervenir en cas d'urgence, conformément au Code civil du Québec.

Article 128. Il doit prendre connaissance des responsabilités de chaque personne appelée à jouer un rôle auprès des participants.

Officiels

Article 129. Les officiels doivent connaître et respecter le [code d'éthique des membres](#) et le [code de conduite des officiels](#).

Juge-Arbitre

Article 130. Le juge-arbitre doit respecter le [Livre des Règlements de Plongeon Québec](#).



Négligence

Article 131. Une implication criminelle pourrait être possible en cas de négligence lors d'une activité jugée dangereuse, conformément au [Code criminel, article 219](#).

Contrôle de l'état de santé des participants

Article 132. Tous les intervenants du présent chapitre doivent respecter les articles du [chapitre 11 – Le contrôle de l'état de santé des participants](#).

Fédération provinciale

Article 133. Elle est responsable d'établir les règles et politiques afin d'assurer la sécurité de tous les membres, en conformité avec les règles et politiques de la fédération nationale de plongeon et/ou du gouvernement du Québec.

Article 134. Elle est responsable de diffuser ces règles et politiques auprès des membres.

Club

Article 135. Chaque club affilié est responsable de se conformer aux règlements et politiques de la Fédération.

Article 136. Il doit s'assurer que son club de même que tous ses participant·e-s, entraîneur·e-s, officiel·le-s, administrateur·trice-s et bénévoles sont membres en règle de la Fédération.

Article 137. Il doit assurer annuellement la préparation d'un plan d'action d'urgence tel qu'enseigné dans les formations du PNCE, et le diffuser auprès de tout le personnel de son club. Il doit s'assurer qu'une copie soit en tout temps présente sur chacun des sites d'entraînements.

Article 138. Il doit veiller à la sécurité de tou·te·s les participant·e-s, particulièrement mineur ou toutes autres clientèles vulnérables qui lui sont confié·e-s, et a le devoir de réagir et d'intervenir en cas d'urgence, conformément à l'article 1460 du [Code civil du Québec](#).

Article 139. Il comprend qu'en faisant appel à des entraîneur·e-s, instructeur·trice-s, assistant·e-s ou bénévoles, qu'il·elle·s soient employé·e-s ou non, il est assujéti au principe de responsabilité indirecte qui lui attribue la responsabilité de toute négligence commise par l'entraîneur·e, l'instructeur·trice, l'assistant·e ou le bénévole. Il est habituellement tenu responsable lorsque celui·celle-ci fait preuve de négligence selon les articles 1457, 1460 et 1463 du [Code civil du Québec](#).

Article 140. Il doit s'assurer avec le propriétaire ou l'exploitant de la piscine ou son représentant du respect [des chapitres 1 et 2](#) du présent règlement.



Chapitre 5 : La formation et les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles du jeu et des règles de sécurité, incluant notamment les responsabilités à l'égard de la prévention des incivilités

5.1 La formation et les responsabilités

Article 141. Se référer aux articles 97 et 123 pour les exigences de formation.

Article 142. Se référer aux 124 à 140 pour les responsabilités.

Chapitre 6 : L'organisation et déroulement d'un événement, compétition ou spectacle à caractère sportif

6.1 Le comité organisateur/Directeur.rice de la compétition

Article 143. L'organisateur d'une compétition, d'un événement ou d'un spectacle à caractère sportif doit être la Fédération, un membre ou un regroupement de membres de cette dernière et qui a obtenu une sanction à cet effet.

Article 144. Lors d'un championnat provincial, d'une compétition local ou régionale sanctionnée par la Fédération ou une association régionale, le comité organisateur ou le/la directeur.rice de la compétition doit :

- i. Respecter le [Livre des Règlements de Plongeon Québec](#) ainsi que les exigences du présent règlement;
- ii. Faire une demande de sanction auprès de la Fédération ou de l'association régionale concernée, selon les modalités et délais prévus. La Fédération ou l'association régionale se réserve le droit d'inspecter les lieux, les installations et les équipements avant le déroulement de la compétition. Le directeur de la compétition se doit d'être disponible à cet effet alors que, pour les championnats provinciaux, la Fédération s'assurera aussi de la présence d'un juge-arbitre;
- iii. Être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité que le directeur de la compétition ou un de ses préposés peut encourir en raison de faute commise dans l'exercice de ses fonctions, ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie;
- iv. Voir à ce que les lieux, installations, équipements et services soient conformes à ceux mentionnés aux chapitres 1. Il doit en faire l'inspection avant le début de la compétition et faire corriger toute lacune ou irrégularité;
- v. Rester disponible pour toute demande d'inspection ou de correction apportée par toute personne en faisant la demande;



- vi. Prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de drogue, alcool ou substance dopante lors d'une compétition et afin qu'aucun alcool, drogue ou substance dopante ne circule dans les aires réservées aux participants, entraîneurs et officiels durant la compétition;
- vii. Fournir à la Fédération dans un délai de 30 jours un rapport écrit sur tout accident ayant nécessité une consultation d'un professionnel de la santé ou infraction au présent règlement;
- viii. Avoir à sa disposition les numéros de téléphone suivants durant la compétition : Ambulance, Centre hospitalier, Police, Prévention des incendies.
- ix. De rédiger un plan d'urgence qui inclut, les types d'urgence et soins pouvant être administrés incluant les blessures à la tête et à la colonne, la localisation des équipements de sauvetage et de premiers soins, les moyens de communication d'urgence, la communication aux services pré-hospitaliers d'urgence, la chaîne de commande, l'administration des soins à un participant blessé et les modalités d'évacuation des lieux de compétition. Le plan d'urgence doit être communiqué aux entraîneurs, officiels et athlètes avant la compétition et idéalement mis en pratique.

6.2 Le déroulement

Périodes d'échauffement

Article 145. Les périodes d'échauffement doivent être conformes aux normes suivantes :

- i. Une période d'échauffement doit être supervisée par une personne qualifiée en sauvetage;
- ii. Une période d'échauffement doit être réservée au début de la journée à tous les participants en fonction des spécifications du [Livre des Règlements de Plongeon Québec](#).
- iii. Une période d'échauffement doit être réservée avant chacune des épreuves, en fonction des spécifications du [Livre des Règlements de Plongeon Québec](#)

Directeur.rice de la compétition

Article 146. Il doit en tout temps suivre ses responsabilités énumérées aux articles 143 et 144.

Qualification

- Article 147. Dans le cas où un directeur de compétition est nommé, il doit :
- i. Être âgé de 18 ans et plus;
 - ii. Posséder une expérience d'au moins 2 ans dans le domaine du plongeon amateur;
 - iii. Connaître les règlements de la Fédération ainsi que le présent règlement.



Rapport pré-événement

- Article 148. En plus de la requête pour sanction, un rapport pré-événement doit être fourni. Il doit contenir :
- i. Une copie de la police d'assurance pour la responsabilité exigée par la Fédération;
 - ii. Une description des facilités, installations, équipements, services et personnel dont il dispose.

Activités aquatiques

- Article 149. Dans le cas d'activités aquatiques où se déroulent des démonstrations de plongeon, l'organisateur de l'événement doit, pour recevoir la sanction de la Fédération :
- i. Informer la Fédération en lui mentionnant le nom et l'adresse de l'organisateur, le lieu et la date de l'événement de même qu'une description de l'activité en question.
 - ii. Donner la liste des participants qu'il entend y faire participer.
- De son côté, lorsqu'informée, la Fédération a comme responsabilités :
- i. D'informer l'organisateur de l'activité aquatique de l'existence du présent règlement de sécurité;
 - ii. D'exiger de l'organisateur de l'activité aquatique la correction des mesures de sécurité déficientes;
 - iii. De refuser la sanction de l'événement si le risque dépasse le risque inhérent à la pratique de la discipline et d'en informer les participants et les entraîneurs ou instructeurs.

6.3 La sécurité

- Article 150. Les mesures de sécurité doivent respecter celles énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement.

Chapitre 7 : Les lieux où se déroule un événement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif

7.1 Les installations sportives requises

- Article 151. L'installation sportive doit respecter les normes énumérées au chapitres 1 et 2 du présent règlement.
- Article 152. Selon le programme compétitif, les installations doivent répondre aux normes minimales telles que définie dans la [Livres des Règlements de Plongeon Québec](#)

Zone des spectateurs

- Article 153. La zone des spectateurs doit être conforme à l'article 38 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#)



Accès et sorties d'urgence

Article 154. Les accès à la piscine et les sorties d'urgence doivent être opérationnels et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.

Chapitre 8 : Les installations et les équipements utilisés lors d'un évènement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif

8.1 Les installations sportives

Article 155. L'installation sportive doit respecter les normes énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement.

8.2 Les équipements

Article 156. Les équipements doivent respecter les normes énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement.

Article 157. Les équipements doivent être entretenus conformément au chapitre 1 de ce présent règlement.

Article 158. Tout équipement doit être disposé de façon à ce qu'il soit possible de circuler sans danger.

8.3 Température de l'eau

Article 159. La température de l'eau, lors d'une compétition intérieure, ne doit pas être inférieure à 26 Celsius. Toutefois, pour une plus grande sécurité du participant, la température idéale est de 29 Celsius. Si la température de l'eau est inférieure à 22 degrés Celsius ou supérieure à 30 degrés Celsius, l'activité devrait être annulée ou reportée.

8.4 Aires d'échauffement

Article 160. Les aires d'échauffement doivent être libres de tout obstacle.



Chapitre 9 : Les services et équipements de sécurité requis lors d'un évènement, compétition ou spectacle à caractère sportif

9.1 Les services de premiers soins, services médicaux et services de sécurité

- Article 161. Les règles de sécurité énumérées au [chapitre 2](#) doivent être respectées.
- Article 162. Le directeur.rice de la compétition ou le comité organisateur est responsable de la sécurité sur le site de la compétition ou de l'évènement. Selon l'ampleur de la compétition ou de l'évènement, il peut être requis d'assigner des gardiens de sécurité. Si c'est le cas, les personnes assignées doivent être membre du personnel ou d'une agence reconnue par le service de police de votre municipalité.
- Article 163. Les personnes préposées au service de sécurité doivent être âgées de 16 ans et plus.
- Article 164. Un nombre suffisant de secouristes certifiés par une des organisations, doit être présent pour la durée de l'évènement.
- Article 165. Le directeur de la compétition ou le comité organisateur doit, avant la tenue de la compétition ou de l'évènement, contacter le service ambulancier de la communauté de l'installation aquatique pour les aviser de la tenue de l'évènement.
- Article 166. Des personnes certifiées en sauvetage doivent être présentes sur le bord de la piscine pendant toute la compétition, tel que précisé à l'article 26 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(RSBP\)](#). Aux fins du calcul du nombre minimal de surveillants-sauveteurs et d'assistants-surveillants-sauveteurs, un entraîneur qualifié comme surveillant sauveteur peut agir à ce titre et, ainsi, cumuler les deux fonctions.
- Article 167. Les accès aux zones réservées aux participants et aux officiels doivent être contrôlés par le directeur de la compétition, par le propriétaire ou l'exploitant de l'installation aquatique.

9.2 L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence

Les responsabilités

- Article 168. La vérification de la conformité des équipements de sécurité et des mesures d'urgence doit être effectuée par le propriétaire ou l'exploitant de l'installation.



Les mesures d'urgence et les lignes de communication

Article 169. Le propriétaire ou l'exploitant de l'installation doit informer le club, le comité organisateur et/ou le-la directeur.rice de la de compétition du plan d'urgence en vigueur dans son installation ainsi que de la chaîne de communication, tel que décrit dans les mesures d'urgence.

Équipements requis

Article 170. Se référer au Chapitre 1 et 2.

Article 171. Une piscine doit être pourvue, en des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours et du moyen de communication d'urgence.

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

10.1 Préambule

Article 172. Dans le cadre de sa mission, la Fédération 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 Fédération 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 Fédération 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.

10.2 La prévention, l'information et la sensibilisation en matière de sécurité et d'intégrité physique ou psychologique

Pratique saine et sécuritaire

Article 173. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, la Fédération déclare adhérer à [l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport](#), du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 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

Article 174. La Fédération 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 en contexte sportif et récréatif. La Fédération encourage tous ses membres à faire appel aux services d'aide mis à la disposition du milieu sportif québécois lorsqu'aux prises avec des situations difficiles ou portant atteinte à leur intégrité physique ou psychologique. La Fédération s'engage à promouvoir et faire connaître l'existence de ces services des différents outils et organismes par le biais de son site internet.

Filtrage/antécédents judiciaires

Article 175. Tous les membres de la Fédération en position d'autorité envers des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions devront se soumettre à la vérification de ses antécédents judiciaires.

Article 176. Le membre devra procéder à une nouvelle vérification des antécédents judiciaires tous les 3 ans.

Politique en matière de protection de l'intégrité

Article 177. Dans l'optique d'une tolérance zéro à l'égard de comportements portant atteinte à l'intégrité de toute personne impliquée dans son milieu, la Fédération a adopté par règlement, et mis en vigueur une [Politique en matière de protection de l'intégrité, incluant les codes de conduite](#).

Article 178. La Fédération s'engage à promouvoir sa Politique, ses Codes de conduites et son mécanisme indépendant de traitement des plaintes. Ainsi :

- Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de la Politique en matière de protection de l'intégrité.
- Le bouton universel «Je porte plainte» apparaît sur le site Web de la Fédération.
- La Fédération demande à tous ses clubs d'ajouter le bouton «Je porte plainte» sur leur site internet respectif.
- La Fédération s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduites qui les concernent.



10.3 La formation en matière d'intégrité

Article 179. La Fédération s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière d'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par la Fédération. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

Article 180. La Fédération peut 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, et/ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, jouer, administrer ou autre).

10.4 Surveillance et vigilance

Article 181. La Fédération 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.

Chapitre 11 : Le contrôle de l'état de santé des participants

Article 182. Dans le cadre de sa mission, la Fédération 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 et du contexte de pratique de la discipline, les participants peuvent courir un risque d'impact néfaste sur leur santé.

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

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

11.1 Antidopage

Article 183. 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, partie, compétition, etc.).

Article 184. 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 \(CCES\)](#), etc.

Article 185. 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.

11.2 La santé générale des participants

Article 186. Toute personne (club, entraîneur-chef, entraîneur.e, instructeur.rice comité organisateur, directeur.rice de la compétition, juge arbitre, officiel) doit prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au cours d'un entraînement ou d'une compétition.

Article 187. De plus un membre (club, entraîneur-chef, entraîneur.e, instructeur.rice comité organisateur, directeur.rice de la compétition, juge arbitre, officiel.le ou participant) doit s'abstenir de consommer ou d'être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de toute substance dopante au cours d'un entraînement ou d'une compétition.

Article 188. Enfin, au cours d'une séance d'entraînement ou d'une compétition en piscine ou ailleurs, le participant doit cesser de s'entraîner dès que lui-même ou son entraîneur considère que son état de santé est susceptible d'empêcher la pratique normale de sa discipline ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique, notamment des symptômes liés la commotion cérébrale. En cas de blessure ou d'indisposition, un participant doit recevoir les premiers soins requis.

11.3 Le retour progressif suite à une commotion cérébrale

Article 189. Voir le [chapitre 12](#) du présent règlement de sécurité.

Chapitre 12 : La prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales

Article 190. La Fédération reconnaît que la pratique de plongeon peut comporter des risques faibles 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.

Article 191. Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

12.1 La prévention, l'information et la sensibilisation

Article 192. La Fédération informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou 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 plongeon ;
- De l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales ;

12.2 La détection et la gestion

Article 193. La Fédération recommande à tous ses membres de se référer au [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 : www.education.gouv.qc.ca/commotion

Chapitre 13 : Les sanctions en cas de non-respect du règlement

13.1 Intégrité

Article 194. La Politique en matière de protection de l'intégrité adoptée par règlement par la Fédération, et dont il est fait état au chapitre 10 du présent règlement de sécurité, reçoit application lors d'infractions bien définies (abus, harcèlement, violence, négligence) et prévoit un mécanisme et des sanctions spécifiques. Par conséquent, aucune des dispositions contenues au présent chapitre ne s'applique à toute infraction visée par la Politique en matière de protection de l'intégrité.

13.2 Sanctions

Article 195. La Fédération doit aviser par écrit le membre de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.



- Article 196. Tout membre (participant-e, entraîneur-e ou instructeur-trice, officiel-le, club, etc.) qui contrevient au présent règlement peut être suspendu pour une durée déterminée, expulsé ou condamné à une amende par la Fédération
- Article 197. L'entraîneur-e ou l'instructeur-trice qui ne se conforme pas aux exigences du présent règlement pourrait se voir sanctionner par son employeur (le club), en conformité avec les règlements qui sont en vigueur au sein de l'organisation.
- Article 198. Un club peut se voir refuser le droit de participer aux compétitions pendant la période où il ne se conforme pas au présent règlement.
- Article 199. La Fédération peut refuser ou retirer le droit de présenter une activité sanctionnée par Plongeon Québec à un comité organisateur qui contrevient au présent règlement.
- Article 200. Le comité organisateur compétition peut se voir refuser le privilège de présenter une autre compétition, suivant une sanction liée au présent règlement.

13.3 Délégation

- Article 201. La Fédération peut déléguer ses prérogatives en vertu de la présente section à un Comité de discipline dont le mandat est de procéder aux auditions et à faire une recommandation au Conseil d'administration quant aux sanctions à prendre. Dans le cas de conflit les procédures seront appliquées conformément à la Politique d'appel de Plongeon Québec.

13.4 Décision et révision

- Article 202. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le-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](#).



Annexe 1 – Définition des termes

Dans le présent règlement, on entend par :

Accompagnateur :	Bénévole ou parent qui peuvent ne pas être membres de la Fédération. Cette personne est désignée par un club et n'a aucune responsabilité face à la sécurité dans le sport.
Assistant	
Surveillant-sauveteur :	Défini dans ce règlement de sécurité dans les sports comme étant la personne titulaire d'un certificat Croix de bronze à jour de la Société de sauvetage et étant nommée par le Club pour assurer la supervision de la sécurité des athlètes lorsqu'ils sont sur la promenade ou dans l'eau.
Bénévole :	Personne physique non rémunérée qui offre son temps au bon déroulement d'un entraînement ou d'une compétition.
Club :	Instance locale membre de la Fédération et légalement constituée et qui a pour but d'encadrer la pratique de la natation.
Comité organisateur :	Peut-être une personne physique ou morale légalement constituée, ou un regroupement de personnes physiques ou morales légalement constituées qui prend en charge l'organisation d'une compétition.
CSA :	Association canadienne de normalisation
Entraînement :	Période d'entraînement, prévu par le club et pendant laquelle on pratique le plongeon ou qu'on apprend à des plongeurs à en faire ou pendant laquelle on fait des exercices physiques, des jeux, des activités sportives, des épreuves compétitives en lien avec la natation.
Entraîneur :	Personne responsable d'un participant ou d'un groupe de participant qui pratiquent le plongeon. L'entraîneur possède une certification à cet effet et est membre de la Fédération.
Exploitant :	La personne physique ou morale légalement constituée qui a la responsabilité de la gestion des opérations de l'installation, selon un contrat avec le propriétaire.
Fédération :	Fédération du plongeon amateur du Québec
PNCE :	Programme national de certification des entraîneurs
Promenade :	La surface entourant immédiatement une piscine et à laquelle les baigneurs ont accès directement en sortant de l'eau.
Propriétaire :	La personne physique ou morale légalement constituée qui possède les droits sur l'installation.
Surveillant sauveteur :	Défini dans ce règlement de sécurité dans les sports comme étant la personne titulaire d'un certificat sauveteur national à jour de la Société de sauvetage et étant nommée par le Club pour assurer la supervision de la sécurité des athlètes lorsqu'ils sont sur la promenade ou dans l'eau.
ULC :	Laboratoires des assureurs du Canada (Underwriters Laboratories of Canada)



Annexe 2 – Documents et liens de référence

Pour tous les documents de Plongeon Québec

<http://www.plongeon.qc.ca/>

Autres ressources, en ordre d'apparition dans le présent règlement

Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1)

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-3.1>

Loi sur le bâtiment (B-1.1)

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/B-1.1>

Code de construction (r.2)

http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/B-1.1_r_2

Code de sécurité (r.3)

http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/B-1.1_r_3

Règlement sur la sécurité dans les baignades publiques (r.11)

http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/B-1.1_r_11

Règlements de Diving Plongeon Canada

<https://diving.ca/wp-content/uploads/2019/02/Chapitre-R-1.pdf>

Règlements de la FINA

<https://ffn.extranat.fr/html/dossiers/2722.pdf>

https://resources.fina.org/fina/document/2022/02/08/77c3058d-b549-4543-8524-ad51a857864e/210805-Facilities-Rules_clean.pdf

Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels

http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/Q-2_r_39

Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins

http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/A-3.001_r_10

Points de perfectionnement professionnel

<https://coach.ca/fr/maintien-de-la-certification>

Code criminel

<https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-46/index.html>

Code civil du Québec

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/CCQ-1991>

Avis sur l'éthique en loisir et en sport

<http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/article/avis-sur-lethique-en-loisir-et-en-sport-le-loisir-et-le-sport-en-valeur/>

