

# RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

## PLONGEON ET HAUT VOL

Fédération du plongeon amateur du Québec



Québec 

*Mise à jour – Novembre 2023*

## Table des matières

Avis aux membres .....	4
Lois et règlements .....	5
Objet et portée du règlement de sécurité.....	5
Interprétation .....	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.....	11
Chapitre 2 : La formation et l'entraînement des participant-e-s .....	12
2.1 L'entraînement .....	12
2.2 Les règles de sécurité à respecter .....	13
Chapitre 3 : La participation à un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif .....	15
3.1 Affiliation .....	15
3.2 Responsabilités .....	15
Chapitre 4 : La formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant-e-s .....	17
4.1 La formation et la qualification .....	17
4.2 Responsabilités .....	20
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.....	23
5.1 La formation et les responsabilités .....	23
Chapitre 6 : L'organisation et le déroulement d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif.....	26
6.1 Le comité organisateur/Directeur.rice de la compétition .....	26
6.2 Le déroulement.....	28
6.3 La sécurité .....	29
Chapitre 7 : Les lieux où se déroule un événement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif .....	30
7.1 Les installations sportives.....	30
Chapitre 8 : Les installations et les équipements utilisés lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif.....	31
8.1 Les installations sportives.....	31



8.2 Les équipements .....	31
8.3 Température de l'eau.....	31
8.4 Aires d'échauffement .....	31
Chapitre 9 : Les services et équipements de sécurité requis lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif .....	32
9.1 Les services de premiers soins, services médicaux et services de sécurité .....	32
9.2 L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence .....	32
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 .....	34
Chapitre 11 : Le contrôle de l'état de santé des participant-e-s .....	37
11.1 Antidopage.....	37
11.2 La santé générale des participant-e-s .....	37
11.3 Le retour progressif suite à une commotion cérébrale .....	38
Chapitre 12 : La prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales .....	39
12.1 La prévention, l'information et la sensibilisation.....	39
12.2 La détection et la gestion .....	39
Chapitre 13 : Les sanctions en cas de non-respect du règlement.....	40
13.1 Sanctions .....	40
13.2 Délégation .....	40
13.3 Décision et révision.....	41
<a href="#">Annexe 1 – Définition des termes</a> .....	42
<a href="#">Annexe 2 – Règlements généraux Diving Plongeon Canada</a> .....	43
<a href="#">Annexe 3 – Visuel Article 9</a> .....	60
<a href="#">Annexe 4 – Code éthique de Plongeon Québec</a> .....	61
<a href="#">Annexe 5 – Codes de conduite de Plongeon Québec</a> .....	63
<a href="#">Annexe 6 – Rapport d'inspection des installations</a> .....	70
<a href="#">Annexe 7 – Documents et liens de référence</a> .....	80
<a href="#">Annexe 8 – Contenu d'une trousse de premiers soins</a> .....	81



## 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 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 lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique du Plongeon, notamment :

La *Loi sur le bâtiment* :

- 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 surveillant·e·s , 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

## Objet et portée du règlement de sécurité

Ce document comprend tous les règlements de sécurité en lien avec la pratique du plongeon et du plongeon haut vol. Il concerne toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participant·e·s qui sont membres en règles avec la Fédération.

Le règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre d'une séance d'entraînement ou d'une compétition sanctionnée par la Fédération de plongeon amateur du Québec.

Le règlement de sécurité approuvé vient permettre à la Fédération d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité.

## Interprétation

Fédération : Fédération du plongeon amateur du Québec

FINA : Fédération internationale de natation (devenue World Aquatics – AQUA)

PNCE : Programme national de certification des entraîneurs·es



# 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 (*Annexe 2*), ainsi que les règlements sur les installations de la *Fédération internationale World Aquatics*, anciennement appelé Fédération internationale de natation (FINA).
- Article 2. Les accès doivent être libres de tout obstacle qui peut empêcher un accès direct et rapide.
- Article 3. Lorsqu'il existe une galerie de spectateurs, l'accès à la promenade à une distance inférieure à 1,8 m des côtés de la piscine doit être interdit aux spectateurs.
- 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, elle doit être conforme à l'**annexe HD 2** du règlement sur les installations de la *Fédération internationale World Aquatics*.
- 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. Les garde-corps latéraux doivent être écartés l'un de l'autre, de 1 mètre de largeur (centre à centre) à une hauteur de 1 mètre du tremplin lui-même. Voir l'*Annexe 3* pour un visuel.

Article 10. Les plates-formes doivent être rigides et horizontales. Les trempilins doivent être installés horizontalement dans toutes les positions de réglage du pivot.

Article 11. La hauteur libre au-dessus des plates-formes et trempilins 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 10.2.1. du Règlement de Plongeon Canada (Annexe 2).

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 aux règlements sur les installations de la *Fédération internationale World Aquatics*.

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

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

## Les équipements

### Généralités

Article 15. Les participant·e·s ne doivent porter 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'article **FR 6.1.1.1.2** du règlement sur les installations de la *Fédération internationale World Aquatics*).
- 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 de ce chapitre, les installations et les équipements doivent être conformes et utilisés selon les normes établies par Plongeon Canada (*Annexe 1*).





## 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 1,2 m 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 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·e compétition-introduction » (PNCE) 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 d'une des trois options suivantes :

- De matelas semi-rigide au sol d'une épaisseur minimale de 3,8 cm et d'une largeur de 1,2 m et attenant à chaque côté du tremplin.  
**OU**
- D'un garde-corps de 1070 mm de hauteur pour les tremplins de hauteur supérieur à 1 mètre à partir du sol.  
**OU**



- 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 tremplins en direction du rouleau amovible sur au moins 2 m 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 0,35 m 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 mis à la disposition du préposé à la surveillance pour communiquer avec les services d'urgence. Le moyen de communication doit être situé dans un rayon d'action de 100 m de la station de surveillance. De plus, la procédure à suivre en cas d'urgence doit être affichée.

Article 40. L'employeur doit munir son établissement d'un nombre adéquat de trousse qui sont faciles d'accès, le plus près possible des lieux de travail et disponibles en tout temps.

Article 41. Une trousse de premiers soins conforme au *Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins* (Annexe 8) 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 l'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 l'instructeur·trice doit rappeler les risques inhérents à sa pratique aux participant·e·s.
- Article 45. L'entraîneur·e et/ou l'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.

Niveau	Initiation	Régional	Espoir	Provincial	National	International
Âge	4 ans et +	7 ans à 18 ans	8 ans à 18 ans	10 ans et +	12 ans et +	14 ans et +
Heures par semaine	1	1.5 à 3	2 à 6	6 à 10	8 à 16	16 à 30
Semaine par année	30	36	36	42	46	48
Heures par année	30	50 à 110	70 à 215	250 à 420	365 à 742	765 à 1440

- 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 surveillant·e·s -sauveteurs et d'assistant·e·s -surveillant·e·s -sauveteurs, un·e l'entraîneur·e qualifié·e comme surveillant·e-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·e· instructeur·trice certifié·e·	1 : 20*
Supervisé par un Animateur Plouf	1 : 8**

\* Si des participant·e·s de 6 ans et moins sont présents dans le groupe, le ratio maximal doit être de 1 : 10.

\*\* Si des participant·e·s 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·e· instructeur·trice certifié·e·	1 : 10

## 2.2 Les règles de sécurité à respecter

- Article 51. Le nombre de personnes certifiées comme surveillant·e·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·tes 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·e, l'instructeur·trice ou l'animateur·trice 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 participant·e·s .
  - 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.

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

## **Responsabilité du participant**

Article 59. Le-la participant-e doit :

- i. Connaître les règles de sécurité et les risques inhérents à la pratique du plongeur;
- ii. Vérifier la profondeur de l'eau avant de s'élaner;
- iii. Respecter la progression d'apprentissage proposée par son entraîneur-e ou son-sa instructeur-trice;
- 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-e ou de l'instructeur-trice;
- vi. S'abstenir de plonger avant que le-la participant-e 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. Ne doit pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool, de drogue ou de substance dopante;
- xv. Déclarer à l'entraîneur-e ou l'instructeur-trice tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du plongeur ou qui, sans en empêcher la pratique normale, risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle.

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

Article 61. Les participant-e-s doivent connaître et respecter le code d'éthique des membres et le code de conduite.

Article 62. Une personne âgée de 18 ans ou plus peut participer à un programme de plongeur si elle signe un formulaire d'affiliation à la Fédération.  
Une personne âgée de moins de 18 ans peut participer à un programme de plongeur 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 Affiliation

- Article 63. L'athlète qui participe à une compétition sanctionnée par la Fédération doit être membre en règle.
- Article 64. Les athlètes en provenance d'un autre pays que le Canada doivent être membres en règle et conformes 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 celles au Québec et celles au Canada, ils doivent respecter ce présent règlement de sécurité.
- Article 65. 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).

Affiliation	Circuit de compétition
Plongeur récréatif / Plongeur récréatif maître	L'athlète ne peut compétitionner dans une compétition sanctionnée par la Fédération
Plongeur Espoir	Championnats provinciaux Espoir
Plongeur provincial	Championnats provinciaux juniors et seniors
Plongeur national	Championnats canadiens juniors / Festival national junior / Championnats canadiens élites / Championnats canadiens relèves / Championnats canadiens seniors
Plongeur maîtres compétitifs	Toutes compétitions sanctionnées par la fédération où il y a des épreuves « maîtres »
Instructeur·trice / Entraîneur·e	Toutes les compétitions provinciales sanctionnées par la Fédération
Assistant·e - instructeur·trice	Ne peut amener des athlètes en compétition seul

### 3.2 Responsabilités

- Article 66. Tou-te-s les intervenant-e-s du présent chapitre, ainsi que les participant-e-s, doivent respecter les articles du chapitre 11 et sont responsables de la conformité des articles mentionnés au chapitre 1.
- Article 67. Les participant-e-s , entraîneur-e-s , officiel-le-s et organisateurs doivent respecter les règlements de compétition.



Article 68. 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).

## **Athlètes**

Article 69. 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 70. Déclarer à l'entraîneur·e qu'il·elle utilise ou est sous l'effet de médicaments.

Article 71. 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.





## Chapitre 4 : La formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants

### 4.1 La formation et la qualification

#### Entraîneur-e

Article 72. 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.

#### Animateurs.rices, instructeurs.rices et entraîneur-e-s

##### Animateur Plouf

Article 73. 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 74. Un animateur Plouf peut être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participant·e-s .

Article 75. Un animateur Plouf ne peut pas :

- i. Utiliser le trampoline;
- ii. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un·e entraîneur·e 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 76. Pour agir en tant qu'assistant·e instructeur·trice, une personne doit :

- i. Être formée instructeur·trice de plongeon du PNCE;
- ii. Être âgée de 14 ans et plus;
- iii. Être affiliée à la Fédération comme assistant·e instructeur·trice.

Article 77. Un·e assistant·e instructeur·trice peut seulement assister un·e instructeur·trice ou un entraîneur·e certifié·e lors de séances d'entraînement.

Article 78. Un·e assistant·e instructeur·trice ne peut pas :

- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participant·e-s ;
- ii. Utiliser le trampoline;



- iii. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un·e entraîneur·e 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 79. Pour agir en tant qu'instructeur·trice, une personne doit :

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

Article 80. Un·e instructeur·trice peut :

- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participant·e·s;
- 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 81. Un·e instructeur·trice ne peut pas :

- i. Utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un·e entraîneur·e 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 82. 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·e.

Article 83. Un·e entraîneur·e compétition-introduction peut :

- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participant·e·s;
- 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 84. Un·e entraîneur·e compétition-introduction ne peut pas :
- i. Entraîner des athlètes aux Jeux du Canada ni à 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 85. Pour agir en tant qu'entraîneur·e compétition-développement, une personne doit :
- i. Être formée ou certifiée 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·e.

- Article 86. Un·e entraîneur·e compétition-développement peut :
- i. Être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participant·e·s;
  - 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 87. Un·e entraîneur·e compétition-développement ne peut pas entraîner des athlètes à aucun grand Jeux multisports.

### **Entraîneur.e compétition haute performance**

- Article 88. 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-e.

Article 89. L'entraîneur-e compétition-haute performance peut entraîner des athlètes à tous grand Jeux multisports.

Article 90. L'entraîneur-e compétition-haute performance peut entraîner des athlètes au-delà du 10 mètres.

## 4.2 Responsabilités

### Instructeurs et entraîneurs

Article 91. Les entraîneur-e-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 celles au Québec et celles au Canada, ils doivent respecter ce présent règlement de sécurité.

Article 92. Lors d'un entraînement, les instructeurs-trice et les entraîneur-e-s sont responsables :

- i. De faire respecter le présent règlement de sécurité;
- ii. S'assurer qu'aucun-e participant-ene soit sous l'influence de drogue, alcool ou substance dopante lors de l'entraînement et qu'aucun alcool, drogue ou substance dopante ne circule dans l'aire d'entraînement;
- iii. De voir à ce qu'un-e participant-e blessé-e puisse recevoir les soins nécessaires;
- iv. 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;
- v. 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;
- vi. Voir à l'organisation matérielle des cours;
- vii. D'ajuster le contenu de l'entraînement en fonction de l'état de santé et de la condition physique des participant-e-s;
- viii. De suspendre l'entraînement d'un-e participant-e si l'état de santé ou la condition physique de celui-ci le requiert;
- ix. 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 93. L'entraîneur-e qui participe à une compétition sanctionnée par la Fédération doit être membre en règle.



- Article 94. Tou-te-s les intervenant-e-s du présent chapitre, ainsi que les participant-e-s, doivent respecter les articles du chapitre 11 et sont responsables de la conformité des articles mentionnés au chapitre 1.
- Article 95. Les entraîneur-e-s doivent respecter les règlements de compétition.
- Article 96. 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).
- Article 97. Il doit s'assurer de la préparation et de la supervision des participant-e-s au cours d'une compétition.
- Article 98. Il doit retirer un-e participant-e soupçonné-e d'avoir subi une commotion cérébrale, tel que décrit au chapitre 12, ou toute autre condition pouvant être dangereuse pour la santé du participant.
- Article 99. 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 100. Il doit prendre connaissance des responsabilités de chaque personne appelée à jouer un rôle auprès des participant-e-s.
- Article 101. 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 102. S'assurer qu'un-e participant-e puisse recevoir les soins appropriés en cas de blessure ou autre condition médicale.
- Article 103. 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 104. 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 105. 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 106. S'assurer de la sécurité des participant-e-s sous sa responsabilité.



## Négligence

Article 107. 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 108. Tou·te·s les intervenant·e·s du présent chapitre doivent respecter les articles du chapitre 11.

## Club

Article 109. 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 110. 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 111. 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 112. 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 113. 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.

Article 114. Assurer la présence en tout temps d'au moins un·e entraîneur·e dédié·e à l'encadrement et la surveillance des athlètes.

Le club doit s'assurer que son (ou ses) entraîneur·e(s) est(sont) conforme(s) aux règles décrites à l'article 72.

## Fédération

Article 115. Valider les inscriptions des athlètes inscrits aux événements qu'elle organise.

Article 116. Assurer la présence d'officiel·le·s dument formé·e·s lors des événements et/ou compétitions.



## 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

### 5.1 La formation et les responsabilités

#### Officiel·le

- Article 117. Les officiel·le·s doivent connaître et respecter les règles de compétition.
- Article 118. 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.
- Article 119. L'officiel·le qui participe à une compétition sanctionnée par la Fédération doit être membre en règle.
- Article 120. Les 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 celles au Québec et celles au Canada, ils doivent respecter ce présent règlement de sécurité.
- Article 121. Tou·te·s les intervenant·e·s du présent chapitre, ainsi que les participant·e·s, doivent respecter les articles du chapitre 11 et sont responsables de la conformité des articles mentionnés au chapitre 1.
- Article 122. Les officiel·le·s doivent respecter les règlements de compétition.
- Article 123. 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.
- Article 124. L'officiel·le doit être une personne formée selon les normes de Plongeon Québec.

Formation	Niveau d'officiel
Niveau 1	Officiel régional
Niveau 2	Officiel provincial

- Article 125. Pour suivre la formation d'officiel Niveau 1 ou Niveau 2, une personne doit être âgée d'au moins 16 ans.
- Article 126. Les officiel·le·s sont les juges et le juge-arbitre de la compétition.



- Article 127. Lors de compétitions provinciales sanctionnées par la Fédération, il doit y avoir au moins 5 officiel·le·s, dont un juge-arbitre.
- Article 128. Tous les officiel·le·s doivent être affiliés à la Fédération comme officiel·le·s.
- Article 129. L'officiel·le ne peut pas juger son enfant lors de la compétition.
- Article 130. S'assurer de l'accomplissement de sa tâche conformément au poste occupé, et aviser le juge-arbitre s'il n'est pas en mesure de respecter les attentes de son poste.

### **Directeur.rice de la compétition**

- Article 131. S'occuper de toute l'organisation logistique de la compétition, conformément aux Règlements des compétition de Plongeon Québec, suivant le mandat octroyé au club organisateur.
- Article 132. Être le point central des communications avant, pendant et après la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif.
- Article 133. Obtenir une sanction de Plongeon Québec avant de pouvoir organiser une compétition, un événement ou un spectacle à caractère sportif.
- Article 134. Mettre sur pied un comité organisateur qui permettra la réalisation de la compétition, l'événement ou le spectacle à caractère sportif.

### **Directeur.rice technique**

- Article 135. 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 136. Assurer l'application du manuel des règlements de compétition pour toutes les compétitions provinciales.
- Article 137. Assurer l'application du manuel des règlements de compétition pour tout événement ou compétition du programme national organisé par Plongeon Québec.
- Article 138. Agir à titre d'agent de liaison avec les officiel·le·s, les athlètes, les bénévoles et les spectateur·trice·s et voir à ce que l'événement ou la compétition se déroule de façon efficace.

### **Juge-arbitre**

- Article 139. Assurer l'application du manuel des règlements de compétition pour toutes les compétitions provinciales.





- Article 140. Le juge-arbitre doit connaître et respecter les règles de compétition.
- Article 141. Le juge-arbitre doit être âgé d'au moins 18 ans.
- Article 142. Le juge-arbitre doit posséder minimalement le niveau officiel II, décerné par la Fédération.
- Article 143. La nomination du juge-arbitre se fait :
- i. Par la Fédération dans une compétition provinciale;
  - ii. Par le comité organisateur dans une compétition régionale.



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

### 6.1 Le comité organisateur/Directeur.rice de la compétition

Article 144. 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 145. 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 au chapitre 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. S'assurer qu'aucun·e participant·e ne soit 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 participant·e·s, entraîneur·e·s et officiel·le·s 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-e participant-e blessé et les modalités d'évacuation des lieux de compétition. Le plan d'urgence doit être communiqué aux entraîneur-e-s, officiel-le-s et athlètes avant la compétition et idéalement mis en pratique.

Article 146. 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;
- 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 147. 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 148. 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.

## 6.2 Le déroulement

### Périodes d'échauffement

Article 149. 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 de compétition ou au début de l'entraînement à tous.tes les participant·e·s;
- iii. Une période d'échauffement doit être réservée avant chacune des épreuves.

### Directeur.rice de la compétition

Article 150. Il doit en tout temps suivre ses responsabilités énumérées aux articles 144 à 148.

### Qualification

Article 151. 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 152. 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 153. 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 participant·e·s 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 participant·e·s et les entraîneur·e·s ou instructeurs·trice.

## 6.3 La sécurité

Article 154. 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 155. L'installation sportive doit respecter les normes énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement. Le comité organisateur de l'événement a l'obligation de remplir le rapport d'inspection, en Annexe 6, et le renvoyer à la fédération une semaine avant le premier jour de la compétition.

#### Zone des spectateurs

Article 156. Des bancs ou des sièges à l'usage de spectateurs, lors d'événements, peuvent être placés temporairement sur la promenade pourvu :

- a) que la zone réservée aux spectateurs et son accès soient séparés du reste de la promenade par une clôture placée à au moins 600 mm des côtés de la piscine; et
- b) que ces bancs ou sièges soient entreposés immédiatement après usage à l'extérieur de la promenade. »

#### Accès et sorties d'urgence

Article 157. 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 événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif

### 8.1 Les installations sportives

Article 158. Les installations sportives doivent respecter les normes énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement.

### 8.2 Les équipements

Article 159. Les équipements doivent respecter les normes énumérées aux chapitres 1 et 2 du présent règlement.

Article 160. Les équipements doivent être entretenus conformément au chapitre 1 de ce présent règlement.

Article 161. Tout équipement doit être disposé de façon à ce qu'il soit possible de circuler sans danger.

### 8.3 Température de l'eau

Article 162. La température de l'eau, lors d'une compétition intérieure, ne doit pas être inférieure à 26 degrés Celsius. Toutefois, pour une plus grande sécurité du participant, la température idéale est de 29 degrés 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 163. Les aires d'échauffement doivent être libres de tout obstacle.



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

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

- Article 164. Les règles de sécurité énumérées au chapitre 2 doivent être respectées.
- Article 165. Le directeur.rice de la compétition ou le comité organisateur est responsable de la sécurité sur le site de la compétition ou de l'événement. Selon l'ampleur de la compétition ou de l'événement, 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 166. Les personnes préposées au service de sécurité doivent être âgées de 16 ans et plus.
- Article 167. Le directeur de la compétition ou le comité organisateur doit, avant la tenue de la compétition ou de l'événement, contacter le service ambulancier de la communauté de l'installation aquatique pour les aviser de la tenue de l'événement.
- Article 168. 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 surveillant-e-s-sauveteurs et d'assistants-surveillants-sauveteurs, un-e entraîneur-e qualifié comme surveillant-e sauveteur peut agir à ce titre et, ainsi, cumuler les deux fonctions.
- Article 169. Les accès aux zones réservées aux participant-e-s et aux officiel-le-s 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 170. 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 171. 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 172. Se référer aux chapitres 1 et 2.

Article 173. 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

Dans le cadre de sa mission, la Fédération de plongeon 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 de plongeon 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 de plongeon 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

Article 174. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération de plongeon 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 de plongeon 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

Article 175. 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 lors de la pratique du plongeon. À cette fin, la Fédération de plongeon 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 Fédération de plongeon s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.



## Filtrage

Article 176. La Fédération de plongeon a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.

## Formation

Article 177. La Fédération de plongeon 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 Fédération de plongeon. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La Fédération de plongeon 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

Article 178. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la Fédération de plongeon, 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 du plongeon, qu'elle soit mineure ou majeure. Tout membre de la Fédération doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

La Fédération de plongeon 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

Article 179. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la Fédération de plongeon 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·e, assistant·e-entraîneur·e, soigneur, etc.).

La Fédération 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 Fédération 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 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 participant-e-s s peuvent courir un risque faible à modéré d'impact néfaste sur leur santé.

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

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

### 11.1 Antidopage

Article 180. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant-e, entraîneur-e, 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 181. 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 182. 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 183. Toute personne (club, entraîneur-chef, entraîneur.e, instructeur.trice comité organisateur, directeur.rice de la compétition, juge arbitre, officiel-le) doit s'assurer qu'aucun-e participant-e 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 184. De plus un membre (club, entraîneur-chef, entraîneur.e, instructeur.trice comité organisateur, directeur.rice de la compétition, juge arbitre, officiel·le ou participant.e) 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 185. 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·sa entraîneur·e 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·e participant·e doit recevoir les premiers soins requis.

### 11.3 Le retour progressif suite à une commotion cérébrale

Article 186. Voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité.



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

La Fédération reconnaît que la pratique du plongeon peut comporter des risques faibles à 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 une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

### 12.1 La prévention, l'information et la sensibilisation

Article 187. 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 sur le site internet en matière :

- Des risques de commotion cérébrale associés à la pratique du plongeon ;
- De l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales ;
- 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.

### 12.2 La détection et la gestion

Article 188. 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.quebec.ca/commotion](http://www.quebec.ca/commotion)



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

### 13.1 Sanctions

- Article 189. La Fédération doit aviser par écrit le membre de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre lors d'une audition dans un délai raisonnable.
- Article 190. 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 191. 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 192. 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 193. 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 194. Le comité organisateur compétition peut se voir refuser le privilège de présenter une autre compétition, suivant une sanction liée au présent règlement.
- Article 195. Les décisions rendues par un-e officiel-le 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 le ministre. Dans le cas d'infractions majeures ou de l'accumulation d'infractions, des sanctions peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel-le.
- Article 196. 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.

### 13.2 Délégation

- Article 197. 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.





### 13.3 Décision et révision

Article 198. 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 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 – 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-e participant-e ou d'un groupe de participant-e-s qui pratiquent le plongeon. L'entraîneur-e 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-es
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 – Règlements généraux Diving Plongeon Canada**

## CHAPITRE R-1 : RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE DIVING PLONGEON CANADA

### 1. MISE EN ŒUVRE

- 1.1.** Ces règlements généraux sont applicables à toutes les compétitions parrainées ou sanctionnées par DPC, à l'exception de mention ailleurs, dans ce livre des règlements. Les compétitions sanctionnées par l'association comprennent, mais ne sont pas nécessairement limitées à :

**1.1.1.** Compétitions internationales

- Série Mondiale
- Coupe Canada
- Toute autre compétition internationale organisée par le Canada

**1.1.2.** Compétitions nationales

- Championnats nationaux d'hiver
- Championnats nationaux d'été
- Championnats nationaux junior Élite
- Championnats nationaux junior Développement
- Toutes autres compétitions nationales spéciales

**1.1.3.** Compétitions de qualification pour les Championnats nationaux

### 2. SITE DE COMPÉTITIONS DE PLONGEON

- 2.1.** En plus de se conformer aux spécifications techniques de la FINA pour le plongeon, les critères suivants seront utilisés dans la classification des sites de compétitions pour le plongeon canadien. Il y a également de NOUVELLES exigences pour les piscines construites après septembre 2011.

- 2.1.1.** Site de « Catégorie A » : Un bassin de plongeon, intérieur ou extérieur apte à accueillir des Championnats nationaux senior ou essais nationaux senior. Celui-ci doit inclure :

**2.1.1.1.** Un minimum de deux (2) tremplins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

**2.1.1.2.** Un minimum de deux (2) tremplins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

**2.1.1.3.** Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M, conforme aux spécifications techniques de la FINA pour le plongeon synchronisé.

**2.1.1.4.** L'accès à une aire d'entraînement à sec, avec équipements conforme aux spécifications techniques d'équipements de DPC.

- 2.1.1.4.1. Un minimum d'un (1) trampoline
  - 2.1.1.4.2. Un minimum d'un (1) tremplin à sec
  - 2.1.1.4.3. Un minimum de deux (2) stations d'entraînement pour les départs effectués à la plateforme pour accommoder les besoins des plongeurs de synchro.
  - 2.1.1.4.4. Une surface d'une superficie minimum de 20 x 40 pieds, recouvertes de matelas dédiés aux exercices au sol.
- 2.1.2.** Sites de « Catégorie B » : Un bassin de plongeon, intérieur ou extérieur apte à accueillir des Championnats nationaux junior ou essais nationaux junior. Celui-ci doit inclure :
- 2.1.2.1. Un minimum de deux (2) tremlins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
  - 2.1.2.2. Un minimum de deux (2) tremlins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
  - 2.1.2.3. Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M.
  - 2.1.2.4. Pour accueillir les Championnats nationaux juniors, la piscine doit pouvoir équipéee pour tenir deux épreuves en simultanées.
  - 2.1.2.5. Un bord de piscine d'une largeur minimum de 3 mètres de chaque côté du bassin de plongeon.
  - 2.1.2.6. L'accès à une aire d'entraînement à sec, avec équipements conforme aux spécifications techniques d'équipements de DPC. Les équipements ne doivent pas nécessairement se trouver dans une seule et même salle.
    - 2.1.2.6.1. Un minimum d'un (1) trampoline
    - 2.1.2.6.2. Un minimum d'un (1) tremplin à sec
    - 2.1.2.6.3. Un minimum de deux (2) stations d'entraînement pour les départs effectués à la plateforme.
    - 2.1.2.6.4. Une surface d'une superficie minimum de 20 x 40 pieds, recouvertes de matelas dédiés aux exercices au sol.
- 2.1.3.** Les piscines construites après septembre 2011 seront classées selon des exigences supplémentaires suivantes pour une installation de « Catégorie B ».
- 2.1.3.1. Un minimum de trois (3) tremlins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
  - 2.1.3.2. Un minimum de trois (3) tremlins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

**2.1.3.3.** Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M. – Le 5M et 10M doivent être assez larges pour le plongeur synchronisé.

**2.1.4.** Site de « Catégorie C » : Un bassin de plongeur, intérieur ou extérieur qui comprend les éléments suivants :

**2.1.4.1.** Un (1) tremplin de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

**2.1.4.2.** Un (1) tremplin de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

**2.1.4.3.** Une structure de plateforme qui inclut un 10M.

**2.1.5.** Site de « Catégorie D » : Tout autre type de basse de plongeur.

**2.2.** DPC établit et tient une liste des installations de plongeur du Canada, conformes à la « Catégorie A » et « Catégorie B ».

**2.3.** Tout club ou association qui désire faire partie de la liste d'installation de DPC doit soumettre un « formulaire de classification d'installation » à l'Association.

**2.4.** Pour accueillir une épreuve de plongeur synchronisé de 10M lors de la Coupe Canada ou autre compétition sanctionnée par la FINA, une plateforme doit être d'au moins 3,1 mètres de large.

**2.5.** Les règlements de la FINA seront appliqués en ce qui concerne les sièges d'officiels à moins d'indication contraire de la part du juge arbitre.

### **3. SANCTION DES COMPÉTITIONS**

**3.1.** Tous les ans, chaque section provinciale peut tenir jusqu'à 3 compétitions de qualification junior, et jusqu'à 3 compétitions de qualification senior (une qualification senior peut être tenue dans le même contexte qu'une qualification junior), soit qui pourront être présentées une seule fois, soit qui pourront se produire sur une base continue. La section provinciale concernée devra soumettre de telles requêtes au bureau national de Plongeur Canada en ligne, dans l'onglet « Enregistrement E-Sport », au plus tard le 30 septembre de la saison de plongeur en cours. Une fois que le bureau national de Plongeur Canada aura approuvé les demandes, celles-ci seront placées dans le calendrier des événements provinciaux et locaux, sur son site web. Plongeur Canada confirmera les compétitions ainsi désignées au plus tard le 15 octobre de la saison de plongeur en cours.

**3.2.** Dans le souci de mettre en place un calendrier de compétitions sur 2 ans, DPC acceptera les soumissions pour les compétitions de qualification de l'année en cours et de la suivante. Les places pourront donc être réservées et sanctionnées pour les 2 années de compétition.

**3.3.** Toutes demandes additionnelles au calendrier courant pourront être faites, par le processus décrit ci-haut, où l'espace et l'éligibilité le permettra.

- 3.4.** Toute compétition junior de qualification doit répondre aux critères minimums suivants :
- 3.4.1.** Les provinces peuvent annuellement accueillir un maximum de trois (3) compétitions de qualification.
  - 3.4.2.** Les associations provinciales détermineront quelles compétitions seront dites qualificatives au sein de leur province.
  - 3.4.3.** Les hôtes potentiels de compétition de qualification doivent soumettre une demande auprès de DPC.
  - 3.4.4.** Les mois de septembre, octobre, novembre et avril, sont dédiés à l'entraînement. Ainsi, aucune compétition de qualification ne peut avoir lieu durant ces périodes.
  - 3.4.5.** Dans le cas d'un nombre insuffisant d'officiels nationaux, ce sera la responsabilité de l'association provinciale de couvrir les frais de déplacement et d'hébergement des officiels nationaux qui voyageront de l'extérieur. (afin d'avoir 2 juges nationaux sur chaque panel lors de la compétition)
- 3.5.** Chaque compétition de qualification nationale junior doit remplir les critères suivants.
- 3.5.1.** La présence d'un juge-arbitre de rencontre désigné (soutenu par DPC);
  - 3.5.2.** Une réunion des entraîneurs et des officiels doit être tenue, de préférence avant le début de la première journée de compétition.
  - 3.5.3.** La présence d'au moins 2 juges de niveau national, en plus du juge-arbitre désigné.
  - 3.5.4.** Un panel formé d'au moins cinq (5) juges pour chaque épreuve, selon le chapitre H-5, section 4;
  - 3.5.5.** Toutes les épreuves respectent les listes courantes de plongeurs de DPC. Tous les plongeurs doivent se conformer aux exigences des plongeurs nationaux junior.
  - 3.5.6.** Tous les résultats doivent être remis à DPC dans le format demandé. Ce rapport doit être soumis dans les dix (10) jours suivants la fin de la compétition.
- 3.6.** Toutes les compétitions utilisées pour qualifier les plongeurs à un championnat national junior doivent avoir été tenues au moins dix **(10) jours** avant la première journée de la compétition nationale. Lors de circonstance particulière qui oblige la tenue d'un championnat la fin de semaine avant les nationaux junior, un avis doit être envoyé au responsable de l'évènement de Plongeon Canada indiquant les athlètes qui pourraient se qualifier à ce championnat.
- 3.7.** Toutes les compétitions doivent adhérer aux règlements FINA et aux règlements DPC.

#### 4. QUALIFICATION POUR CHAMPIONNAT NATIONAL

- 4.1. Les clubs ou particuliers qui demandent les considérations spéciales d'inscription à un championnat national ou à des Essais de *DPC* suivant les « circonstances exceptionnelles » doivent soumettre leur demande par écrit au bureau national de *DPC*, et ce, 14 jours avant la date limite établie pour la compétition en question. Les épreuves des Essais seront examinées par le directeur de la Haute Performance, et celles touchant les championnats nationaux seront étudiées par le président du comité du règlement.
- 4.2. Aux compétitions de qualification nationales, toutes les listes de plongeon doivent être conformes aux exigences des Championnats Nationaux Junior.
- 4.3. Toujours aux compétitions de qualification nationales, les plongeurs de base et les optionnels doivent être exécutés dans l'ordre exigé lors de la ronde des préliminaires de leur épreuve aux Championnats Nationaux.
- 4.4. Les plongeurs peuvent atteindre le pointage de qualification uniquement dans le cadre d'une épreuve de leur catégorie d'âge respectives. Les épreuves seniors ne peuvent donc pas agir en guise d'épreuves qualificatives pour les Championnats Nationaux Juniors-Élite et Développement.

#### 5. PROCÉDURE D'ADMISSION AUX CHAMPIONNATS CANADIENS, ESSAIS ET AUTRES COMPÉTITIONS SANCTIONNÉES

- 5.1. Le Formulaire national de pointage / feuille de plongeurs tel que fourni par l'association, sera le seul formulaire pour toutes les inscriptions pour chaque épreuve lors des compétitions sanctionnées par l'association. Ces formulaires devraient être facilement disponibles dans les sept (7) jours qui précèdent la compétition et pendant le déroulement de celle-ci. Ces formulaires peuvent aussi être téléchargés du site web de *DPC* ou soumis électroniquement à partir du « Générateur de feuille de plongeur ». Les clubs qui acceptant les feuilles de plongeur électroniques doivent enregistrer leur compétition avec Integrated Sports System (ISS).
- 5.2. Les Formulaires nationaux de pointage doivent être dûment remplis et signés par le plongeur, et ils doivent comprendre l'information suivante :
  - le nom et la signature du plongeur ;
  - le numéro d'affiliation
  - le nom de l'entraîneur ou son représentant
  - le nom du club ;
  - le nom et la date de la compétition ;
  - l'épreuve à laquelle le plongeur est inscrit ;
  - la liste des plongeurs qui seront exécutés durant l'épreuve (numéros et positions des plongeurs).
- 5.3. Toutes les feuilles de plongeurs pour les sessions préliminaires, demi-finales, et finales doivent être soumises au directeur de rencontre 24 heures avant le début de l'épreuve préliminaire inscrite à l'horaire.
- 5.4. Procédure touchant les feuilles de plongeur



- 5.4.1.** Les feuilles de plongeon doivent être apportées au secrétariat de l'événement ou déposées dans la boîte des inscriptions au bassin ou soumises électroniquement à partir du « Générateur de Feuille de plongeon ». Le comité hôte est responsable de comparer les feuilles en question avec la liste des compétiteurs inscrits au moins 24 heures avant le début de l'épreuve.
- 5.4.1.1.** S'il manque des feuilles, le nom et le club du plongeur seront affichés au tableau (c.-à-d. tableau blanc) dans l'aire de compétition.
- 5.4.1.2.** Les athlètes/clubs qui ont soumis les feuilles de plongeurs par l'outil électronique recevront une copie imprimée au championnat pour vérification et signature. La copie signée sera la feuille de plongeon qui sera utilisée comme référence quand nécessaire.
- 5.4.2.** Si une feuille de plongeurs est reçue moins de 24 heures avant le début de l'épreuve, mais au moins une (1) heure avant le début prévu de l'épreuve, une pénalité de retard de 25 \$ sera payée par le club auprès duquel le plongeur est inscrit (ou par le plongeur dans le cas d'un plongeur indépendant) au comité hôte pour chaque feuille de plongeurs présentée en retard (jusqu'à concurrence d'une pénalité de 100 \$ par jour par club). Les feuilles de plongeurs en retard ne seront pas acceptées qu'avec le paiement de la pénalité de retard de 25 \$.
- 5.4.3.** Aucune feuille de plongeurs ne sera acceptée pour une épreuve à moins d'une (1) heure du début prévu pour l'épreuve en question.
- 5.4.4.** Advenant que l'ordre des plongeurs ait déjà été établi au moment de la remise en retard de la feuille de plongeurs, tel qu'indiqué à la clause 5.4.2 précitée, l'inscription tardive sera placée en première place de l'ordre des plongeurs pour cette épreuve. De plus, s'il y a plus d'une (1) inscription tardive pour une épreuve particulière, alors la dernière personne inscrite plongera avant l'avant-dernière personne inscrite, etc.
- 5.4.5.** Des modifications à la feuille de plongeurs de la session préliminaire seront acceptées jusqu'à concurrence d'une (1) heure avant le début prévu.
- 5.4.6.** Des modifications à la feuille de plongeur pour la session de demi-finale ou de finale seront acceptées jusqu'à 30 minutes après la fin de l'épreuve préliminaire respective.
- 5.4.6.1.** Pour les épreuves préliminaires, l'heure à laquelle la feuille est soumise doit être indiquée sur la copie papier. La feuille de plongeur avec les modifications doit être réimprimée, signée et attachée à la feuille originale.

## **6. INTERPRÉTATION DU RÈGLEMENT PAR PLONGEUR CANADA**

- 6.1.** Le numéro du plongeur et la position auront la priorité sur le coefficient de difficulté, le tableau des numéros ou l'annonce.
- 6.2.** Si un plongeur présente une liste qui n'est pas conforme à l'ordre requis des plongeurs, le premier plongeur qui n'est pas conforme sera considéré manqué, ainsi que les autres plongeurs de la liste qui ne sont pas conformes.

- 6.3.** Au cours du déroulement de la compétition, une erreur de la part d'un officiel mineur (ex. tableau des numéros, table des officiels mineurs) n'affectera en aucune façon le résultat de cette épreuve. Le juge-arbitre de l'épreuve avisera les juges lorsque survient une telle erreur au niveau des officiels mineurs.
- 6.4.** L'interprétation des plongeurs en équilibre par *DPC*. Si un plongeur bouge l'une de ses mains, ou les deux, et marche sur la plate-forme, ou si ses pieds ou toute autre partie de son corps retourne à la plate-forme, ce mouvement sera considéré comme une seule hésitation. Si un plongeur bouge l'une de ses mains, ou les deux, et revient ensuite à la position en équilibre, sans que ses pieds touchent à la plate-forme, et bouge à nouveau l'une de ses mains, ou les deux, on jugera que le plongeur a été manqué.
- 6.5.** Si, lors d'un départ en équilibre sur les mains, le plongeur lève une ou deux mains de la plateforme, ceci sera considéré comme un mouvement involontaire et sera traité de la même façon qu'un mouvement involontaire lors d'un départ debout
- 6.6.** L'interprétation, par *DPC*, de la Règle – lorsqu'un plongeur reçoit de l'assistance de la part d'un entraîneur après le coup de sifflet de l'arbitre, mais avant que le plongeur n'effectue le plongeon (c'est-à-dire avant que le plongeur quitte le tremplin), deux (2) points seront déduits du pointage des officiels plutôt que déclarer que le plongeon est manqué. Lorsqu'un plongeur reçoit de l'aide lors de l'exécution d'un plongeon (c'est-à-dire en cours d'exécution), l'arbitre doit déclarer un plongeon manqué.
- 6.7.** Lors de toutes les épreuves de qualification et de tous les championnats nationaux, lorsqu'un plongeur a atteint sa position de départ, ce dernier ne doit pas faire de pas en avant. L'arbitre annoncera un refus même si le plongeur n'a pas débuté la rotation de ses bras ou la poussée sur le tremplin. Lorsque des circonstances atténuantes ayant forcé le plongeur à faire un pas en avant, l'arbitre doit user de son jugement en ce qui a trait à l'appel d'un refus.

## 7. POINTS ATTRIBUÉS AU CLUB

- 7.1.** Le système de points pour déterminer les prix au club ou à l'équipe fondé sur le placement lors de toute épreuve de toute compétition sera comme suit :

Place	Points	Place	Points
1	16	7	7
2	14	8	5
3	12	9	4
4	11	10	3
5	10	11	2
6	9	12	1

## 8. RÈGLEMENTS TECHNIQUES

- 8.1. Les citoyens canadiens auront un plein quota pour les finales et demi-finales à tous les championnats canadiens de plongeon (Nationaux seniors, Nationaux juniors- Élite et Nationaux juniors - Développement, essais nationaux et épreuves de qualifications juniors), même s'il y a un ou plusieurs non-Canadiens qualifiés pour les finales ou demi-finales (incluant tous les plongeurs étant à égalité pour la dernière place qualificative dans chacune des phases). Le nombre de citoyens non-canadiens se qualifiant pour les phases post-préliminaires augmentera selon la phase.

- 8.2. Les non-Canadiens pourront recevoir un duplicata de médaille et des points d'équipe seulement. Le droit aux médailles officielles et aux records ne sera accordé qu'aux plongeurs pouvant représenter le Canada en tant que citoyens canadiens. Dans le cas de plongeon synchronisé, si un ou plusieurs membres sont non canadiens, l'équipe ne sera éligible qu'aux duplicatas de médailles et points d'équipe.
- 8.3. Si un plongeur ne peut participer à la compétition lors de la session subséquente (demi-finale ou finale), le prochain plongeur classé lors de la session précédente (préliminaire ou demi-finale) de cette épreuve pourra participer afin de respecter le nombre prescrit de plongeurs pour chaque session de l'épreuve.
- 8.4. Lorsque des épreuves simultanées se déroulent, les plongeurs qui participent à une épreuve ne peuvent utiliser les tremplins libres pendant le déroulement de leur compétition.
- 8.5. La participation à la période de pratique qui précède immédiatement chaque épreuve sera restreinte aux athlètes qui participent à cette épreuve, soit un minimum de 30 minutes et un maximum de 60 minutes.
- 8.6. Tout équipement qui se trouve dans le champ de vision des athlètes devra être en place à compter du premier jour complet de pratique, et ne sera pas retiré à moins de présenter un danger.

## 9. MÉTHODES DE CALCUL POUR LES ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- 9.1. Les calculs utilisés pour les championnats senior sont ceux des règlements de FINA (D7.5 et D7.7) pour les épreuves individuelles
- 9.2. Lors de la tenue d'une sélection spéciale, les calculs seront énoncés dans les critères de sélection.
- 9.3. Les calculs utilisés pour les championnats juniors se feront conformément aux exigences des nationaux juniors tel que décrit au chapitre R-4

## 10. TREMPLINS ET ÉCLAIRAGE

- 10.1. Tremplins
  - 10.1.1. Pour des raisons de sécurité et de rendement au niveau des tremplins utilisés dans les championnats de plongeon nationaux et internationaux, au moins un (1) des tremplins de chacun des niveaux de un mètre et de trois mètres ne doit pas avoir plus que quatre (4) ans d'existence, et de plus, des tremplins additionnels, jusqu'à concurrence de deux (2), ne doivent pas avoir plus que six (6) ans d'existence, ou doivent être en meilleur état que les tremplins de quatre (4) ans ou les tremplins plus récents.
  - 10.1.2. Le tremplin doit être propre et fourni avec une surface antidérapante. Les bases doivent être sans vibrations et bien vissées. Les pentures et ses composantes doivent être vérifiées et remplacées si nécessaire.
  - 10.1.3. Le rouleau doit être ajusté et lubrifié et doit rejoindre l'ajustement no 9.

- 10.1.4.** Les tremplins doivent être mis de niveau dans toutes les directions et au bout lorsque le rouleau est ajusté au no 1 et au no 9.
- 10.1.5.** La hauteur des tremplins de 1 mètre et 3 mètres ne doit pas être moins de 1 et 3 mètres au-dessus de la surface de l'eau respectivement.
- 10.1.6.** Comment mesurer le niveau des tremplins :
  - 10.1.6.1.** Tous les tremplins doivent être de niveau avec la marge de +/- 1 cm. Le niveau est indiqué par une ligne d'un point situé sur le dessus du devant du tremplin, à un point sur le dessus du rouleau lorsqu'il est au no 5.
  - 10.1.6.2.** Les rails du rouleau doivent être de niveau, avec un maximum tolérable de 1 mm.
  - 10.1.6.3.** Les rails du rouleau doivent être de niveau, de gauche à droite, de devant à derrière.
  - 10.1.6.4.** Le niveau du tremplin (différentiel de nivellement) peut être de +/- 1 pouce. Un ajustement peut être fait avec des rondelles de plastique ou non corrosifs de 3/4 de pouce.
  - 10.1.6.5.** Le devant du tremplin doit être de niveau de gauche à droite et ne doit pas être croché de plus de 1/2 cm.
  - 10.1.6.6.** Le tremplin doit être centré pour que le rouleau dépasse d'au moins 1 cm de chaque côté du tremplin.

## **10.2.** Éclairage d'une piscine

- 10.2.1.** Le niveau de luminosité devrait être vérifié par le superviseur de la piscine ou un photographe avec un appareil mesurant la luminosité (posemètre). Le niveau d'éclairage pour un tremplin de 1 mètre ne devrait pas être inférieur à 600 lux. Pour les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde, le minimum recommandé est de 1500 lux.
- 10.2.2.** Si des lumières pour la télévision sont utilisées, elles doivent être positionnées à au moins 45 degrés, sur le côté auquel le plongeur fait face.

## **11. REGLES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ DU PLONGEUR RELATIVEMENT À L'ENTRAÎNEMENT AUX PLATES-FORMES SUPPOSÉES LORS DES COMPÉTITIONS**

- 11.1.** Là où on ne peut pas voir toute la longueur des plates-formes à partir du côté éloigné, les entraîneurs doivent être du côté le plus près ou encore demander qu'un délégué envoie un signal d'appel à la plate-forme quand ce sera au tour de son plongeur.
- 11.2.** Un entraîneur dont un plongeur se trouve sur une plate-forme donnée (par exemple, 10 mètres) doit s'assurer qu'aucun plongeur ne se prépare à effectuer un saut à partir d'une plate-forme en conflit (par exemple, au 5 mètres). Ceci peut être accompli en appelant «

ON NE SAUTE PAS AU CINQ », avec un geste en réponse du plongeur ou un autre signal clair de communication et de reconnaissance.

- 11.3. Une fois qu'il a été établi qu'aucun plongeur ne sera effectué à partir de la plate-forme en conflit, l'entraîneur doit vérifier la zone cible afin de s'assurer qu'aucun plongeur ne se trouve ou est capable de pénétrer cette zone lors du prochain plongeur. À ce moment-là, l'entraîneur peut faire signe à son athlète qu'il peut sauter (par exemple, « OK DIX »).
- 11.4. Tout plongeur en attente de sauter doit s'éloigner de la position de départ pour qu'il n'y ait aucune confusion quant à qui doit plonger en premier et afin de pouvoir plonger sans devoir attendre pour prendre position.
- 11.5. Les plongeurs doivent avoir bien appris qu'ils doivent toujours s'assurer que leur zone cible est libre et sans danger.
- 11.6. Les plongeurs crient aux plongeurs sur la plate-forme en conflit, exemple «ON NE SAUTE PAS AU CINQ ! ON SAUTE AU DIX! » avant que l'entraîneur donne le signal.
- 11.7. Les entraîneurs des plongeurs aux plates-formes en conflit ainsi que leurs plongeurs doivent s'assurer que les signaux de l'entraîneur et du plongeur qui est sur le point de sauter sont bien répondus par des gestes tout en s'assurant qu'ils observent aussi le protocole quand viendra leur tour.
- 11.8. Ce système sera en vigueur pendant les heures de pratique lors de tous championnats nationaux.

## 12. RECOMMANDATIONS POUR LES ÉCLAIRS ET LE TONNERRE

- 12.1. Toutes les activités dans une piscine extérieure doivent cesser au moment où le ratio de l'éclair/tonnerre décroît rapidement et que l'orage approche. Si l'espace entre l'éclair et le tonnerre est de trente (30) secondes, toutes les personnes doivent immédiatement quitter le site et se réfugier dans un endroit sécuritaire. Les douches et /ou les salles mécaniques ne constituent pas un endroit sécuritaire et ne doivent pas être utilisées.
- 12.2. Éviter tout grand arbre individuel, objets (i.e. poteau de lumière ou de drapeau), objets métalliques (i.e. clôtures de métal ou estrade), flaque d'eau et champ. Éviter d'être l'objet le plus haut dans l'emplacement. Ne pas se réfugier sous un arbre individuel.
- 12.3. Ne pas utiliser de parapluies ou d'écouteurs. Ils peuvent attirer les courants électriques.
- 12.4. Si aucun refuge sécuritaire n'est accessible dans une distance raisonnable prendre refuge sous des petits arbustes entourés de grands arbres ou dans un fossé sec. La position la plus sécuritaire est sur les pieds accroupis, pieds ensemble, jambes bien serrées avec les bras, tête baissée. Ne pas se coucher par terre.
- 12.5. Ne pas continuer de nager ou plonger. Prendre refuge le plus vite possible.
- 12.6. Si vous ressentez votre poil se dresser, votre peau picoter ou vous entendez un bruit immédiatement prendre la position sécuritaire comme au n° 4.
- 12.7. Les activités peuvent reprendre 30 minutes après le dernier son de tonnerre ou le dernier éclair.

- 12.8. Ne pas utiliser le téléphone à moins d'urgence. Des personnes ont été frappées par un éclair et sont mortes en utilisant un téléphone terrestre.
- 12.9. Aucun danger d'approcher une personne qui a été frappée par un éclair. Il est sécuritaire de commencer le RCR et cela a été prouvé efficace pour réanimer la victime.
- 12.10. Faire plus attention au danger de l'éclair qu'à la pluie. Il n'est pas nécessaire qu'il pleuve pour avoir des éclairs.

### 13. RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION SÉCURITAIRE DE TRAMPOLINES, TREMPLINS À SECS ET PRATICABLES (SPRINGFLOOR) POUR LE PLONGEON

13.1. Tout le matériel devrait être inspecté pour assurer qu'il soit en bon état et prêt pour l'utilisation.

#### 13.2. Sécurité au trampoline

13.2.1. Généralités - Les recommandations de sécurité suivantes sont relatives à l'usage de trampolines dans le cadre de programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

13.2.1.1. Les plongeurs qui font du trampoline doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.

13.2.1.2. Un seul plongeur à la fois peut sauter sur le trampoline.

13.2.1.3. Avant d'utiliser le trampoline, enlever tous les obstacles en-dessous.

13.2.1.4. Les matelas doivent couvrir le cadre et une partie de tous les ressorts du trampoline.

13.2.1.5. S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.

13.2.1.6. Les ressorts doivent être fixés au trampoline, les crochets dirigés vers le sol.

13.2.2. Un environnement sécuritaire pour exécuter des habiletés de plongeon sur un trampoline en est un qui suit les recommandations suivantes:

13.2.2.1. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.

13.2.2.2. Un trampoline autonome doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés au sol tout autour du cadre du trampoline.

- 13.2.2.3.** Les trampolines juxtaposés n'ont besoin que de matelas de 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2cm de large placés au sol sur les côtés exposés du trampoline.
- 13.2.2.4.** Lorsqu'un trampoline est situé à côté d'un ou de 2 murs, le(s) mur(s) immédiatement adjacent(s) doit(doivent) être couvert(s) d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8cm d'épaisseur et d'au moins 1,5 m de hauteur depuis le cadre du trampoline. Le cadre du trampoline doit être placé contre le(s) mur(s) pour éliminer l'espace entre le mur et le cadre du trampoline.
- 13.2.2.5.** Au lieu de matelas comme le stipule l'article 13.2.2.4, le trampoline peut comporter un filet ou une plateforme de sécurité, selon les articles 13.2.3 et 13.2.3.1.
- 13.2.2.6.** Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.2.2.2 et suivantes seront considérées comme respectées.

**13.2.3.** Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.

**13.2.3.1.** Idéalement, un filet de sécurité doit entourer au moins trois côtés du cadre du trampoline, dont les deux largeurs. Le filet doit avoir au moins 1,5 m de hauteur et être fixé à un minimum de cinq poteaux, un poteau étant fixé à chacun des quatre coins du cadre et un autre fixé au milieu d'au moins une longueur du trampoline. Les mailles du filet ne doivent pas excéder 4 pouces de diamètre. Dans le cas où les quatre côtés du trampoline sont entourés d'un filet, un coin du filet peut être laissé ouvert afin de permettre l'accès au trampoline et la sortie. Les poteaux utilisés pour supporter le filet de sécurité doivent être recouverts d'un tissu doux, comme une mousse semi-rigide.

**13.2.3.2.** Lorsqu'il n'y a pas de filet, une plateforme d'au moins 0,6 m de large doit entourer le cadre du trampoline. La plateforme doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm d'épaisseur.

**13.2.3.3.** Lorsqu'un filet ou une plateforme de 0,6 m de large ne peuvent être utilisés, des matelas de 1,2 m ou plus de largeur devraient être installés sur les côtés exposés du trampoline.

**13.2.3.4.** Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.2.3 jusqu'à 13.2.3.3 seront considérées comme respectées.

### **13.3. Sécurité au tremplin à sec**

**13.3.1.** Généralités - Les recommandations de sécurité suivantes spécifiques à l'utilisation de tremplins à sec dans le cadre de programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

**13.3.1.1.** Tous les programmes de plongeon où les tremplins à sec sont utilisés doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le



statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.

**13.3.1.2.** Le tremplin doit être installé assez haut pour que les plongeurs ne puissent toucher le plancher la planche du tremplin à sec.

**13.3.1.3.** S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.

**13.3.1.4.** Si l'on utilise plus d'un matelas, ceux-ci doivent être de même hauteur et de même densité, et doivent être retenus ensemble de sorte qu'ils ne se séparent pas. Il faut aussi recouvrir ces derniers d'un matelas de dessus pour empêcher les matelas de se séparer.

**13.3.2.** Un environnement sécuritaire pour exécuter des techniques de base sur un tremplin à sec ou une plateforme suit les recommandations que voici :

**13.3.3.** Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.

**13.3.3.1.** Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.

**13.3.3.2.** Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 152 cm de largeur et 243 cm de longueur (5' x 8').

**13.3.3.3.** La distance latérale à partir de la ligne du fil à plomb au bord extérieur du matelas ne doit pas être inférieure à 0,75 m.

**13.3.3.4.** La distance de la ligne du fil à plomb au matelas d'atterrissage ne doit pas excéder 0,2 m.

**13.3.3.5.** On recommande que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.

**13.3.3.6.** Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'au moins 1,2m de largeur placés sur le sol attenant à chaque côté du tremplin.

**13.3.3.7.** Lorsque des matelas semi-rigides au sol ne sont pas utilisés, des plateformes placées de chaque côté du tremplin à doivent débiter de la ligne du fil à plomb et suivre les côtés du tremplin en direction du rouleau amovible sur au moins 2m de long. La plateforme ne doit pas avoir moins de 0,6 m de large et ne doit pas être à plus de 0,2 m 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 suivre les deux largeurs du tremplin et être recouverte d'un tissu doux comme un tapis ou un matelas.

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

**13.3.4.** Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles aux articles 13.3.1 à 13.3.3.8 seront considérées comme respectées.

**13.3.5.** Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.

**13.3.5.1.** Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.

**13.3.5.2.** Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 183 cm de largeur et 274 cm de longueur (6' x 9').

**13.3.5.3.** La distance latérale entre la ligne du fil à plomb et le bord du matelas extérieur ne doit pas être inférieure à 0,91 m.

**13.3.5.4.** La distance entre la ligne du fil à plomb et le matelas d'atterrissage ne doit pas être supérieure à 0,2 cm.

**13.3.5.5.** Il est recommandé que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.

**13.3.5.6.** Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés sur le sol attendant à chaque côté du tremplin.

**13.3.5.6.1.** Lorsqu'un matelas semi-rigides au sol n'est pas utilisé, vous référer à l'article 13.3.3.7.

**13.3.5.6.2.** Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, vous référer à l'article 13.3.3.8.

**13.3.5.6.3.** Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.3.5.1 à 13.3.5.8 doivent être suivies.

#### **13.4. Tremplins à sec parallèles**

**13.4.1.** Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés en alternance par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à la section 13.3, selon la technique exécutée.

**13.4.2.** Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés de façon synchronisée par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à la section 13.3, selon la technique exécutée et la distance latérale entre les centres des deux tremplins est d'au moins 140 cm.

**13.4.3.** Les tremplins à sec parallèles doivent comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et 1,2m ou plus de la large placés sur le sol de chaque côté du tremplin.

**13.4.4.** Lorsque des matelas semi-rigides au sol ne sont pas utilisés, une plateforme doit entourer les tremplins conformément à la section 13.3.5.6.

**13.4.5.** Les tremplins à sec parallèles qui sont à moins de 140 cm de chaque bord intérieur des tremplins doivent avoir une plateforme simple entre les deux tremplins conformément à la section 13.3.5.6.

**13.5.** Tremplins à sec en face l'un de l'autre

**13.5.1.** Les plongeurs qui utilisent des tremplins à sec en face l'un de l'autre doivent s'exécuter en alternance.

**13.6.** Praticables (*springfloor*)

**13.6.1.** Un praticable doit avoir au moins 1,5 m de largeur et être de niveau.

**13.6.2.** Un praticable doit être recouvert d'une surface lisse et continue.

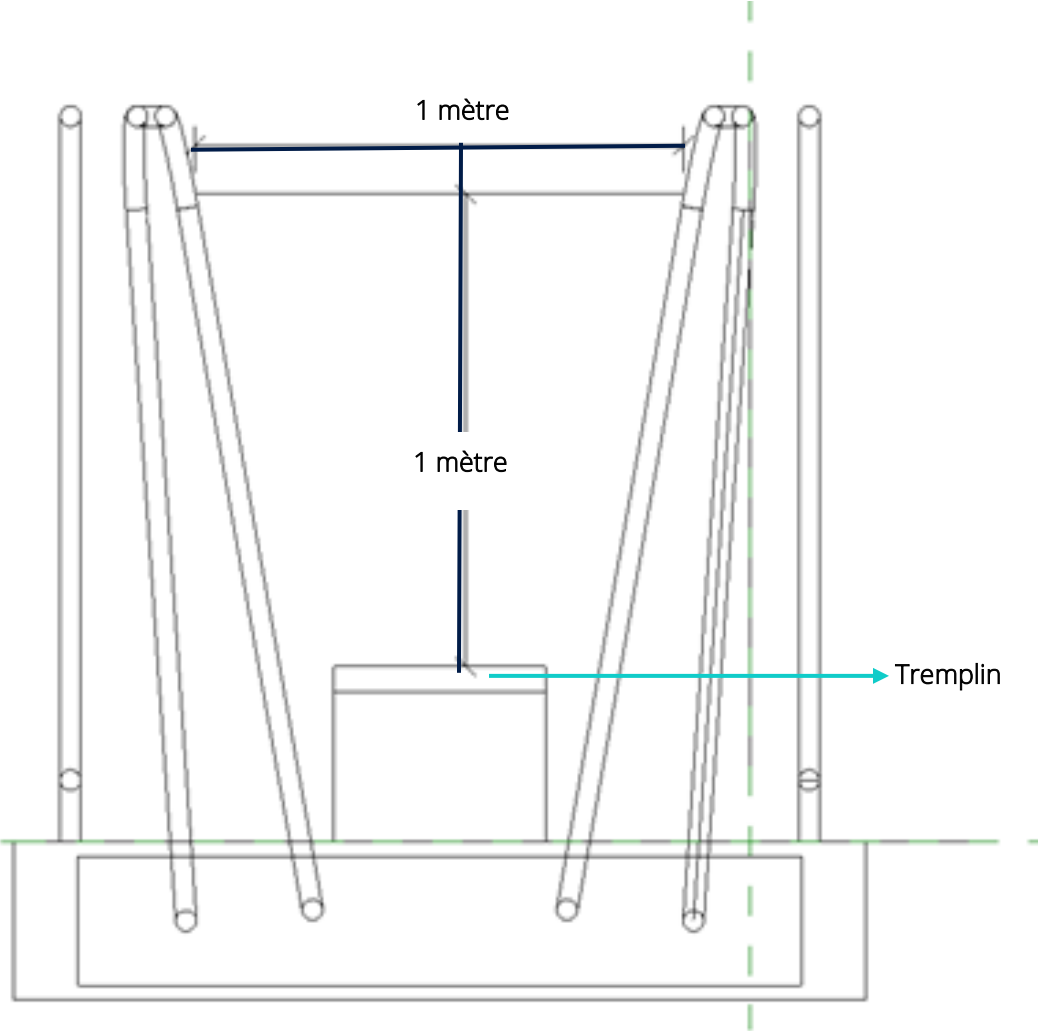
**13.6.2.1** Si le praticable comporte une section ou plus, les sections adjacentes doivent être fixées solidement et de façon sécuritaire afin d'éviter qu'elles se séparent lors de l'usage.

**13.6.3** Lorsqu'un praticable est situé à côté d'un mur ou d'une colonne, la structure adjacente doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm et mesurant au moins 1,5 m à partir du dessus de la surface du praticable.

**13.6.4** Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques sur le plancher à 0,5 m du mur ou de la colonne.

**13.6.5** Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques en parallèle au mur adjacent.

**Annexe 3 – Visuel Article 9**



## **Annexe 4 – Code éthique de Plongeon Québec**



## CODE D'ÉTHIQUE DES MEMBRES

« Pour réaliser avec succès le mandat de sa *fédération sportive*, toutes les personnes qui s'intéressent à ce sport (notamment *les athlètes*, les entraîneurs, les officiels et *les administrateurs*) doivent avoir une vision commune et la même compréhension de leurs rôles respectifs afin d'établir et de maintenir un milieu d'apprentissage positif. Cependant, ce sont les actions de chaque personne qui, en définitive, contribuent à créer un milieu propice à l'apprentissage ou, au contraire, à le détruire. »

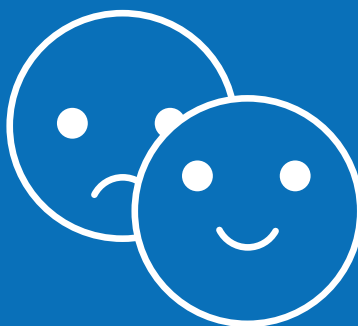
\* L'emploi du masculin ne vise qu'à alléger le présent texte.

\* Extrait *adapté* du Code de déontologie des officiels de Patinage Canada.

Principe éthique	Engagement du membre « En tant qu'intervenant je m'engage à... »				
<b>D I G N I T É</b>	<b>Respect des individus</b> — <i>rien ne sera toléré qui représente un risque pour la santé et la sécurité, autant physique que mentale, d'un être humain.</i>				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="378 842 378 1003" rowspan="2"><b>Courtoisie</b></td> <td data-bbox="378 842 1503 919">▪ communiquer de manière respectueuse avec tous les intervenants.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="378 919 1503 1003">▪ faire preuve de discrétion avec toute information de nature confidentielle.</td> </tr> </table>	<b>Courtoisie</b>	▪ communiquer de manière respectueuse avec tous les intervenants.	▪ faire preuve de discrétion avec toute information de nature confidentielle.	
	<b>Courtoisie</b>		▪ communiquer de manière respectueuse avec tous les intervenants.		
▪ faire preuve de discrétion avec toute information de nature confidentielle.					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="378 1003 378 1094"><b>Sécurité</b></td> <td data-bbox="378 1003 1503 1094">▪ protéger l'intégrité de la pratique, de la compétition et la sécurité des intervenants.</td> </tr> </table>	<b>Sécurité</b>	▪ protéger l'intégrité de la pratique, de la compétition et la sécurité des intervenants.			
<b>Sécurité</b>	▪ protéger l'intégrité de la pratique, de la compétition et la sécurité des intervenants.				
<b>I N T É G R I T É</b>	<b>Respect des règlements</b> — <i>Seule la performance des athlètes dictera l'issue de la compétition.</i>				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="378 1163 378 1430" rowspan="3"><b>Compétence</b></td> <td data-bbox="378 1163 1503 1253">▪ connaître les règlements de la compétition applicable à son niveau d'intervention.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="378 1253 1503 1331">▪ demeurer ouvert aux critiques constructives et toujours chercher à améliorer mes compétences.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="378 1331 1503 1430">▪ partager mes connaissances et expériences avec les autres intervenants afin de favoriser le perfectionnement de mon sport.</td> </tr> </table>	<b>Compétence</b>	▪ connaître les règlements de la compétition applicable à son niveau d'intervention.	▪ demeurer ouvert aux critiques constructives et toujours chercher à améliorer mes compétences.	▪ partager mes connaissances et expériences avec les autres intervenants afin de favoriser le perfectionnement de mon sport.
	<b>Compétence</b>		▪ connaître les règlements de la compétition applicable à son niveau d'intervention.		
			▪ demeurer ouvert aux critiques constructives et toujours chercher à améliorer mes compétences.		
▪ partager mes connaissances et expériences avec les autres intervenants afin de favoriser le perfectionnement de mon sport.					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="378 1430 378 1598" rowspan="2"><b>Esprit sportif</b></td> <td data-bbox="378 1430 1503 1507">▪ appliquer les règlements avec objectivité et impartialité, de façon équitable, et avec discernement.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="378 1507 1503 1598">▪ faire preuve d'honnêteté dans mes rapports avec les autres intervenants et déclarer tout conflit d'intérêts potentiel</td> </tr> </table>	<b>Esprit sportif</b>	▪ appliquer les règlements avec objectivité et impartialité, de façon équitable, et avec discernement.	▪ faire preuve d'honnêteté dans mes rapports avec les autres intervenants et déclarer tout conflit d'intérêts potentiel		
<b>Esprit sportif</b>		▪ appliquer les règlements avec objectivité et impartialité, de façon équitable, et avec discernement.			
	▪ faire preuve d'honnêteté dans mes rapports avec les autres intervenants et déclarer tout conflit d'intérêts potentiel				
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="378 1598 378 1667"><b>Autorité</b></td> <td data-bbox="378 1598 1503 1667">▪ remplir mes fonctions à l'intérieur des limites de mon autorité et de mes compétences</td> </tr> </table>	<b>Autorité</b>	▪ remplir mes fonctions à l'intérieur des limites de mon autorité et de mes compétences			
<b>Autorité</b>	▪ remplir mes fonctions à l'intérieur des limites de mon autorité et de mes compétences				

## **Annexe 5 – Codes de conduite de Plongeon Québec**

**Nouveau**



## Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité

# CODE DE CONDUITE DU JOUEUR/ATHLÈTE/PARTICIPANT

Pour bénéficier de façon optimale de la pratique du sport ou du loisir, le joueur, l'athlète, la participante ou le participant doit avoir une attitude et un comportement qui découlent du plus pur esprit sportif ou de camaraderie. L'important n'est pas de gagner ou de perdre, mais bien la manière dont elle ou il pratique la discipline (sportive ou de loisir). Elle ou il ne doit jamais perdre de vue qu'il s'agit d'un jeu.

Pour obtenir le maximum de plaisir,  
tout joueur, athlète, participante ou tout participant devra : \_\_\_\_\_

- » Jouer pour s'amuser en se rappelant que la pratique du sport ou du loisir n'est pas une fin, mais un moyen;
- » Observer rigoureusement les règles du jeu et la charte de l'esprit sportif;
- » Accepter et respecter en tout temps les décisions des officiel (le) s;
- » Respecter en tout temps les officiel (le) s, les adversaires et leurs partisans qui ne doivent pas devenir des ennemis;
- » Toujours rester maître de soi;
- » Avoir une conduite exemplaire sur et hors plateaux en utilisant un langage sans injure, expression vulgaire ou blasphème;
- » Respecter son entraîneur et ses dirigeants et suivre leurs directives lorsque celles-ci ne sont pas contraires à son bien-être;
- » Engager toutes ses forces dans le jeu en évitant le découragement dans l'échec et la vanité dans la victoire;
- » Respecter le bien d'autrui et éviter tout vol ou acte de vandalisme;
- » Refuser et ne pas tolérer l'usage de drogues, de médicaments ou de quelconque stimulant dans le but d'améliorer la performance;
- » Savoir qu'aucun comportement d'abus, de harcèlement, de négligence, de violence ou tout comportement inapproprié n'est toléré, et signaler sans délai à l'entraîneur ou à une personne en situation d'autorité tout acte de cet ordre commis à l'endroit d'une autre personne ou à son propre égard;
- » Prendre connaissance de la section « athlète » de la plateforme [www.sportbienetre.ca](http://www.sportbienetre.ca).
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre.
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

**Joueur/athlète/participant, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser**





**Nouveau**



## Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité **CODE DE CONDUITE DE L'ENTRAÎNEUR**

L'entraîneur doit avant tout être conscient de l'importance de son rôle et de la grande influence qu'il a sur les participantes ou les participants, et sur son entourage. Il doit assumer une mission d'éducation et de formation physique, morale et sociale auprès des participantes et des participants et se montrer digne de cette responsabilité. Il doit s'attacher davantage au bien-être et aux intérêts de ses participantes et ses participants plutôt qu'à leurs résultats. Il ne doit pas considérer le sport et le loisir comme une fin en soi, mais comme un outil d'éducation.

Afin d'accomplir sa tâche avec succès, l'entraîneur doit : \_\_\_\_\_

### **Sécurité physique et santé des participantes et des participants**

- » S'assurer que les sites d'entraînement, de compétition ou d'activités sont sécuritaires en tout temps;
- » Être prêt(e) à intervenir rapidement et de façon appropriée en cas d'urgence;
- » Éviter de mettre les participantes et les participants dans des situations présentant des risques inutiles ou non adaptés à leur niveau;
- » Chercher à préserver la santé, la sécurité, l'intégrité et le bien-être présent ou futur des participantes et des participants;
- » Obtenir une autorisation parentale pour conduire une participante ou un participant mineur vers ou de retour d'une pratique, d'une compétition ou d'une activité.

### **Entraîner de façon responsable**

- » Utiliser judicieusement l'autorité associée à sa position et prendre des décisions qui sont dans le meilleur intérêt des participantes et des participants;
- » Favoriser le développement de l'estime de soi des participantes et des participants;
- » Éviter de tirer un avantage personnel d'une situation ou d'une décision;
- » Connaître ses limites sur le plan des connaissances/compétences au moment de prendre des décisions, de donner des consignes ou d'agir;
- » Honorer les engagements, la parole donnée et les objectifs sur lesquels il y a eu entente. Maintenir la confidentialité et le caractère privé des informations personnelles et les utiliser de façon appropriée;
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre;
- » S'abstenir de toute consommation de boisson alcoolique ou de drogue dans l'exercice de ses fonctions et sensibiliser ses joueurs aux problèmes liés à la consommation de ces produits ainsi qu'au dopage sportif;
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

## Intégrité dans les rapports avec les autres

- » Éviter les situations qui peuvent affecter l'objectivité, l'impartialité ou l'intégrité des fonctions d'entraîneur(e).
- » S'abstenir de tout comportement constituant de l'abus, du harcèlement de la négligence et de la violence, ou de toute une relation inappropriée avec une participante ou un participant.
- » De façon générale, l'ensemble des activités doit être planifié de façon à ce qu'un entraîneur ne soit jamais seul dans un lieu privé fermé en compagnie d'une participante ou d'un participant, ou d'une personne impliquée dans le milieu. Ce lieu peut être réel (local, chambre, vestiaire, voiture) ou virtuel (messagerie, réseau social).
- » **Plus particulièrement :**
  - Les communications électroniques entre une participante ou un participant et un entraîneur doivent inclure les parents de la participante ou du participant si elle ou il est âgé de moins de 18 ans.
  - Les envois électroniques de groupe doivent être privilégiés aux messages privés.
  - L'entraîneur doit demander la présence d'un autre adulte lorsqu'une participante ou un participant le visite à son bureau ou son local.
- L'entraîneur ne doit pas conduire les participantes ou les participants de moins de 18 ans vers ou de retour d'une activité (pratique, partie, compétition ou autre) sans avoir le consentement de leurs parents. Il doit obtenir une autorisation parentale pour tous cas d'exception.
- Lors de voyages impliquant de découcher, l'entraîneur s'assure que les chaperons restent dans une pièce voisine aux chambres des participantes et des participants.
- L'entraîneur doit limiter les visites dans les chambres d'hôtel aux visiteurs du même sexe.
- L'entraîneur doit s'assurer que la vérification des chambres est faite par des adultes formés et préférablement de paires mixtes.
- » Veiller à ce que les participantes et les participants comprennent que l'abus, le harcèlement, la négligence, la violence ou tout comportement inapproprié ne sont en aucun cas tolérés, et favoriser parmi les participantes et les participants l'habitude de divulguer et de signaler de tels comportements.
- » L'entraîneur doit prendre connaissance des lignes de conduite offertes sur le site [www.sportbienetre.ca](http://www.sportbienetre.ca).

## Respect

- » S'assurer que chacun soit traité de façon égale, peu importe l'âge, l'ascendance, la couleur, la race, la citoyenneté, l'origine ethnique, le lieu d'origine, la langue, la croyance, la religion, le potentiel athlétique, le handicap, la situation familiale, l'état matrimonial, l'identité de genre, l'expression de genre, le sexe ou l'orientation sexuelle;
- » Préserver la dignité de chaque personne lors des interactions avec les autres;
- » Respecter les principes, règles ou politiques en vigueur.

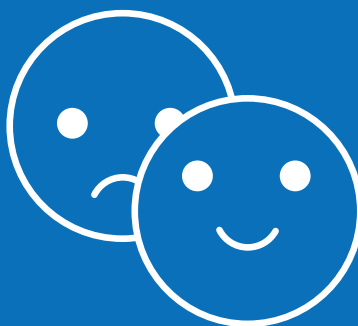
## Honneur du sport

- » Observer et faire observer tous les règlements de façon stricte;
- » Vouloir se mesurer à un(e) adversaire dans l'équité;
- » Maintenir sa dignité en toutes circonstances et faire preuve de contrôle de soi;
- » Respecter les officiel (le) s et accepter leurs décisions sans douter de leur intégrité.

Entraîneur, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser



Nouveau



## Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité CODE DE CONDUITE DE L'OFFICIEL

Aucune compétition ne peut se dérouler de façon satisfaisante sans la présence d'officiels. Un bon arbitrage assure le plaisir de jouer dans le respect des règles de jeu et la protection des participantes et des participants. Pourtant, les décisions des officiels sont souvent la source de nombreuses frustrations, leur jugement faisant rarement l'unanimité.

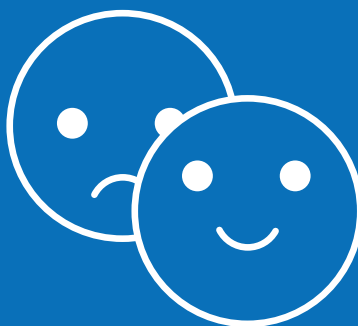
Un officiel efficace et compétent doit donc :

- » Protéger l'intégrité de la compétition et de la sécurité des participantes et des participants
- » Connaître les règlements et leur interprétation; se conformer aux règles énoncées;
- » Appliquer les règlements avec objectivité et impartialité, de façon équitable, et avec discernement;
- » Communiquer de manière respectueuse avec les participantes et les participants;
- » Être en état physique et mental pour remplir la tâche envisagée;
- » Éviter de s'imposer outre mesure de manière à se mettre en évidence au détriment des participantes et des participants.
- » Planifier l'ensemble des activités de façon à ce qu'un(e) officiel (le) ne soit jamais seul(e) dans un lieu privé fermé en compagnie d'une participante ou d'un participant, ou d'une personne impliquée dans le milieu. Ce lieu peut être réel (local, chambre, vestiaire, voiture) ou virtuel (messagerie, réseau social).
- » **Plus particulièrement :**
  - Les communications électroniques entre une participante ou un participant et un(e) officiel (le) doivent inclure les parents de la participante ou du participant si elle ou il est âgé de moins de 18 ans.
  - Les envois électroniques de groupe doivent être privilégiés aux messages privés.
  - L'officiel (le) doit demander la présence d'un autre adulte lorsqu'une participante ou un participant le visite à son bureau ou son local.
- L'officiel ne doit pas conduire les participantes ou les participants de moins de 18 ans vers ou de retour d'une activité (pratique, partie, compétition ou autre) sans avoir le consentement de leurs parents. Elle ou il doit obtenir une autorisation parentale pour tous cas d'exception.
- Lors de voyages impliquant de découcher, l'officiel s'assure que les chaperons restent dans une pièce voisine aux chambres des participantes et des participants.
- L'officiel doit limiter les visites dans les chambres d'hôtel aux visiteurs du même sexe.
- L'officiel (le) doit s'assurer que la vérification des chambres est faite par des adultes formés et préférentiellement de paires mixtes.
- » Prendre connaissance des lignes de conduite offertes sur le site [www.sportbienetre.ca](http://www.sportbienetre.ca).
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre.
- » S'abstenir de toute consommation de boisson alcoolique ou de drogue dans l'exercice de ses fonctions.
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

Officiel (le), il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser



**Nouveau**



## Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité **CODE DE CONDUITE DES PARENTS**

Les parents soucieux du développement de leur enfant doivent s'intéresser à leur mieux-être et connaître les valeurs éducatives véhiculées par le sport ou le loisir pratiqué. Ils doivent donc collaborer à l'utilisation de la pratique sportive ou du loisir comme moyen d'éducation et d'expression pour que leur enfant en retire des effets bénéfiques.

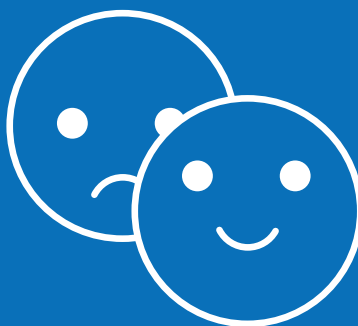
Pour bien s'acquitter de leurs devoirs, les parents doivent adopter les comportements suivants : \_\_\_\_\_

- » Démontrer du respect envers les entraîneurs, les dirigeants et les officiel (le) s;
- » Avoir une bonne conduite et utiliser un langage approprié;
- » Éviter toute violence verbale envers les participantes et les participants et appuyer tous les efforts déployés en ce sens;
- » Ne jamais oublier que leur enfant joue dans un sport ou participe à une activité de loisir pour son propre plaisir, pas pour celui de ses parents;
- » Encourager leur enfant au respect de la charte de l'esprit sportif, des règles du jeu ou des règles de régie interne de son équipe ou du programme;
- » Reconnaître les bonnes performances de leur enfant comme celles des participantes et des participants adverses;
- » Aider leur enfant à chercher à améliorer ses habiletés et à développer son esprit sportif ou de camaraderie;
- » Apprendre à leur enfant qu'un effort honnête vaut tout autant que la victoire;
- » Juger objectivement les possibilités de leur enfant et éviter les projections;
- » Aider leur enfant à choisir une ou des activités selon ses goûts;
- » Ne jamais tourner en ridicule un enfant parce qu'il a commis une faute ou qu'il a perdu le match;
- » Encourager leur enfant par leur exemple à respecter les règlements et à résoudre les conflits sans agressivité ni violence;
- » Prendre connaissance des lignes de conduite offertes sur le site [www.sportbienetre.ca](http://www.sportbienetre.ca);
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre;
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

**Parents, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser**



**Nouveau**



## Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité **CODE DE CONDUITE DE L'ADMINISTRATEUR**

Le pouvoir décisionnel repose entre les mains des administrateurs. Ces derniers ont la responsabilité ultime de la qualité de la pratique d'un sport ou d'un loisir. L'administrateur local, régional ou provincial doit garantir que le déroulement de la pratique sportive ou de loisir rejoigne les valeurs que poursuivent des fins éducatives et sociales.

Pour bien remplir son rôle, l'administrateur doit : \_\_\_\_\_

- » Reconnaître la participante ou le participant comme la personne à privilégier qui motivera toutes ses décisions et ses actions;
- » S'assurer qu'une chance égale de participer aux activités soit offerte à toutes les participantes et tous les participants, indépendamment de l'âge, du sexe ou du niveau d'habileté;
- » S'assurer que l'encadrement de la participante ou du participant est exercé par des intervenants compétents et respectueux des principes véhiculés par l'organisation;
- » Promouvoir l'esprit sportif, l'engagement social et civique ainsi que l'esprit de solidarité;
- » Promouvoir chez tous les bénévoles la participation à des stages de perfectionnement ou de formation;
- » Prendre tous les moyens nécessaires pour valoriser et exiger le respect envers les officiels;
- » Prendre tous les moyens nécessaires pour assurer la sécurité et l'intégrité de la participante ou du participant;
- » S'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les règles du jeu correspondent aux intérêts et aux besoins de la participante ou du participant;
- » S'assurer des bonnes relations et des contacts avec le milieu des médias, le public et tous les organismes ou personnes liés à l'organisation;
- » Planifier l'ensemble des activités de façon à ce qu'un intervenant (entraîneur, administrateur, thérapeute, bénévole, officiel, etc.) ne soit jamais seul dans un lieu privé fermé en compagnie d'une participante ou d'un participant, ou d'une personne impliquée dans le milieu. Ce lieu peut être réel (local, chambre, vestiaire, voiture) ou virtuel (messagerie, réseau social);
- » Prendre connaissance des lignes de conduite offertes sur le site [www.sportbienetre.ca](http://www.sportbienetre.ca);
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre;
- » S'abstenir de toute consommation de boisson alcoolique ou de drogue dans l'exercice de ses fonctions;
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

**Administrateur, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser**



## **Annexe 6 – Rapport d'inspection des installations**



## FORMULAIRE D'INSPECTION DES INSTALLATIONS

### COORDONNÉES DES PERSONNES RESSOURCES

Nom du complexe aquatique :

Adresse civique du complexe :

Nom du responsable de l'entretien des installations :

Adresse courriel :

Numéro de téléphone :

(Si différent du responsable de l'entretien des installations)

Nom de la personne contact au club de plongeon :

Adresse courriel de la personne contact :

Numéro de téléphone

### SPÉCIFICATIONS DES INSTALLATIONS

Grandeur de la piscines (en mètres) :

Bassin de plongeon séparé :

OUI

NON

Grandeur de la plage autour de la piscine

Côté 1 :

Côté 2 :

Extrémité derrière les tremplins :

Extrémité devant les tremplins :

Les installations respectent les critères AQUA (FINA) ?

OUI

NON



Brouilleurs :  1m  3m  3m tour  5m  7,5m  10m

Machine à bulle :  OUI  
 NON

Lumières sous-marines :  OUI  
 NON

Éclairage général au-dessus de la norme (600 lux) :  OUI  
 NON

Éclairage de la plateforme la plus haute ou du tremplin le plus haut au-dessus de la norme (600 lux) :  OUI  
 NON

Éclairage à 1 mètre au-dessus de la surface de l'eau au-dessus de 600 lux ?  OUI  
 NON

## TREMPAINS

Types de tremplins :  Duramaxiflex A  
 Duramaxiflex B

Nombre de tremplins de 1m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des tremplins 1m :

Tremplin 1m : \_\_\_\_\_

Tremplin 1m : \_\_\_\_\_

Tremplin 1m : \_\_\_\_\_

Tremplin 1m : \_\_\_\_\_





Nombre de tremplins de 3m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des tremplins 3m :

Tremplin 3m : \_\_\_\_\_

Tremplin 3m : \_\_\_\_\_

Tremplin 3m : \_\_\_\_\_

Tremplin 3m : \_\_\_\_\_

Types de rouleaux ajustables :

**DURAFIRM**

**AUTRES**

État de la surface des tremplins (surface antidérapante de chaque tremplin) :

Tremplin 1  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 6  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 2  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 7  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 3  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 8  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 4  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 9  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 5  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Tremplin 10  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**



Les bases des rouleaux ajustables sont au niveau : AVANT/ARRIÈRE ET LATÉRAL

Tremplin 1     **Oui**    **Non**

Tremplin 6     **Oui**    **Non**

Tremplin 2     **Oui**    **Non**

Tremplin 7     **Oui**    **Non**

Tremplin 3     **Oui**    **Non**

Tremplin 8     **Oui**    **Non**

Tremplin 4     **Oui**    **Non**

Tremplin 9     **Oui**    **Non**

Tremplin 5     **Oui**    **Non**

Tremplin 10    **Oui**    **Non**

Les planches de tremplins sont au niveau : AVANT/ARRIÈRE ET LATÉRAL

Tremplin 1     **Oui**    **Non**

Tremplin 6     **Oui**    **Non**

Tremplin 2     **Oui**    **Non**

Tremplin 7     **Oui**    **Non**

Tremplin 3     **Oui**    **Non**

Tremplin 8     **Oui**    **Non**

Tremplin 4     **Oui**    **Non**

Tremplin 9     **Oui**    **Non**

Tremplin 5     **Oui**    **Non**

Tremplin 10    **Oui**    **Non**

Les bases de chaque tremplin sont stables, ou non ?

Tremplin 1     **Oui**    **Non**

Tremplin 6     **Oui**    **Non**

Tremplin 2     **Oui**    **Non**

Tremplin 7     **Oui**    **Non**

Tremplin 3     **Oui**    **Non**

Tremplin 8     **Oui**    **Non**

Tremplin 4     **Oui**    **Non**

Tremplin 9     **Oui**    **Non**

Tremplin 5     **Oui**    **Non**

Tremplin 10    **Oui**    **Non**



Les tremplins bougent latéralement ou non ?

Tremplin 1  **Oui**  **Non**

Tremplin 6  **Oui**  **Non**

Tremplin 2  **Oui**  **Non**

Tremplin 7  **Oui**  **Non**

Tremplin 3  **Oui**  **Non**

Tremplin 8  **Oui**  **Non**

Tremplin 4  **Oui**  **Non**

Tremplin 9  **Oui**  **Non**

Tremplin 5  **Oui**  **Non**

Tremplin 10  **Oui**  **Non**

Les rouleaux ajustables se déplacent sur toute la longueur de la zone numérotée :

Tremplin 1  **Oui**  **Non**

Tremplin 6  **Oui**  **Non**

Tremplin 2  **Oui**  **Non**

Tremplin 7  **Oui**  **Non**

Tremplin 3  **Oui**  **Non**

Tremplin 8  **Oui**  **Non**

Tremplin 4  **Oui**  **Non**

Tremplin 9  **Oui**  **Non**

Tremplin 5  **Oui**  **Non**

Tremplin 10  **Oui**  **Non**

Les rouleaux ajustables peuvent être déplacés facilement par un enfant de 6-7 ans ?

Tremplin 1  **Oui**  **Non**

Tremplin 6  **Oui**  **Non**

Tremplin 2  **Oui**  **Non**

Tremplin 7  **Oui**  **Non**

Tremplin 3  **Oui**  **Non**

Tremplin 8  **Oui**  **Non**

Tremplin 4  **Oui**  **Non**

Tremplin 9  **Oui**  **Non**

Tremplin 5  **Oui**  **Non**

Tremplin 10  **Oui**  **Non**



## PLATEFORMES

Nombre de plateformes 3m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des plateformes 3m :

Plateforme 3m : \_\_\_\_\_

Plateforme 3m : \_\_\_\_\_

Nombre de plateformes 5m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des plateformes 5m :

Plateforme 5m : \_\_\_\_\_

Plateforme 5m : \_\_\_\_\_

Nombre de plateformes 7,5m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des plateformes 7,5m :

Plateforme 7,5m : \_\_\_\_\_

Plateforme 7,5m : \_\_\_\_\_

Nombre de plateformes 10m : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des plateformes 10m :

Plateforme 10m : \_\_\_\_\_

Plateforme 10m : \_\_\_\_\_

Autres plateformes : \_\_\_\_\_

Années de fabrications des autres plateformes :

Plateforme \_\_\_m : \_\_\_\_\_

Plateforme \_\_\_m : \_\_\_\_\_



Type de surface des plateformes :

1m : \_\_\_\_\_ 7,5m : \_\_\_\_\_  
3m : \_\_\_\_\_ 10m : \_\_\_\_\_  
5m : \_\_\_\_\_ Autres : \_\_\_\_\_

État de la surface des plateformes :

Plateforme 1  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 6  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 2  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 7  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 3  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 8  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 4  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 9  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 5  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**

Plateforme 10  **Très sécuritaire**  
 **Correct**  
 **Non-sécuritaire**



Chaque plateforme est stable ? Oui ou Non

1m :  **OUI**  **NON**

7,5m :  **OUI**  **NON**

3m :  **OUI**  **NON**

10m :  **OUI**  **NON**

5m :  **OUI**  **NON**

Autres :  **OUI**  **NON**

Chaque plateforme est au niveau ? Oui ou Non

1m :  **OUI**  **NON**

7,5m :  **OUI**  **NON**

3m :  **OUI**  **NON**

10m :  **OUI**  **NON**

5m :  **OUI**  **NON**

Autres :  **OUI**  **NON**

La surface de l'eau est suffisamment agitée sous les tremplins et plateformes (doit rendre la surface parfaitement visible) ?  **OUI**  **NON**

Toute la plage de la piscine, l'espace au-dessous et au-dessus de chaque tremplin et plateforme rencontre la norme d'éclairage :

Tremplin 1  **Oui**  **Non**

Tremplin 6  **Oui**  **Non**

Tremplin 2  **Oui**  **Non**

Tremplin 7  **Oui**  **Non**

Tremplin 3  **Oui**  **Non**

Tremplin 8  **Oui**  **Non**

Tremplin 4  **Oui**  **Non**

Tremplin 9  **Oui**  **Non**

Tremplin 5  **Oui**  **Non**

Tremplin 10  **Oui**  **Non**



Plateforme 1  **Oui**  **Non**

Plateforme 2  **Oui**  **Non**

Plateforme 3  **Oui**  **Non**

Plateforme 4  **Oui**  **Non**

Plateforme 5  **Oui**  **Non**

Plateforme 6  **Oui**  **Non**

Plateforme 7  **Oui**  **Non**

Plateforme 8  **Oui**  **Non**

Plateforme 9  **Oui**  **Non**

Plateforme 10  **Oui**  **Non**

La température de l'eau est au-dessus du minimum recommandé (entre 25 et 28 celsius):  **OUI**  
 **NON**

La température ambiante est confortable :  **OUI**  **NON**

Commentaires :

---

---

---

### SECTION RÉSERVÉE À PLONGEON QUÉBEC

Inspecteur : \_\_\_\_\_

Date de l'inspection : \_\_\_\_\_

Classification : A                      B                      C                      D

Peut recevoir la compétition :  **OUI**  **NON**

Recommandations d'améliorations nécessaires :

---

---

---

## Annexe 7 – 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 bains publics (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 sur les installations de la Fédération internationale World Aquatics

<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](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-solrtypercherchepublicationtx-solrpublicationnouveau/resultats-de-la-recherche/detail/article/avis-sur-lethique-en-loisir-et-en-sport-le-loisir-et-le-sport-en-valeur/>



## Annexe 8 – Contenu d'une trousse de premiers soins

### Trousse intermédiaire (Type 3) – Milieu de travail à risque élevé

Conforme à la norme *Trousse de secourisme en milieu de travail CSA Z1220-17* (en vigueur depuis le 17 mars 2021).

- La dimension et la quantité des articles peuvent être supérieure à la norme, mais pas inférieur.
- Certains secteurs doivent avoir des fournitures et des équipements supplémentaires qui ne sont pas dans cette liste.



Articles obligatoires Quantités minimales requises	Images à titre indicatif	PETITE	MOYENNE	GRANDE	À commander
		1 à 25 travailleurs par quart	26 à 50 travailleurs par quart	51 à 100 travailleurs par quart	
		Cochez le format qui s'applique à votre milieu			
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1- Bandages adhésifs stériles de tailles assorties (bande standard, grand, bout du doigt, jointure, grande plaque)		25	50	100	
2- Compresse de gaze, stérile, emballée individuellement 7,6 cm x 7,6 cm (3 po x 3 po)		12	24	48	
3- Compresse de gaze, stérile, emballée individuellement 10,2 cm x 10,2 cm (4 po x 4 po)		6	12	24	
4- Pansement non adhérent, stérile, emballé individuellement 5,1 cm x 7,6 cm (2 po x 3 po)		4	8	16	
5- Compresse abdominale, stérile, emballée individuellement 12,7 cm x 22,9 cm (5 po x 9 po)		1	2	4	
6- Bandage élastique, longueur non étirée, emballé individuellement 5,1 cm x 1,8 m (2 po x 2 verges)		1 rouleau	2 rouleaux	4 rouleaux	
7- Bandage élastique, longueur non étirée, emballé individuellement 7,6 cm x 1,8 m (3 po x 2 verges)		1 rouleau	2 rouleaux	4 rouleaux	
8- Compresse/pansement compressif avec attaches, stérile 10,2 cm x 10,2 cm (4 po x 4 po)		1	2	4	
9- Compresse/pansement compressif avec attaches, stérile 15,2 cm x 15,2 cm (6 po x 6 po)		1	2	4	
10- Écharpe triangulaire, coton, avec 2 épingles de sécurité 101,6 cm x 101,6 cm x 142,2 cm (40 po x 40 po x 56 po)		2	4	8	
11- Garrot, artériel		1	1	1	
12- Ruban adhésif 2,5 cm (1 po)		2,3 m (2,5 verges)	4,6 m 5 verges	9,1 m 10 verges	
13- Pansement de soutien élastique/compressif 7,6 cm (3 po)		1	2	2	

Trousse intermédiaire (Type 3) – Milieux de travail à risque élevé



Articles obligatoires Quantités minimales requises	Images à titre indicatif	PETITE	MOYENNE	GRANDE	À commander
		1 à 25 travailleurs par quart	26 à 50 travailleurs par quart	51 à 100 travailleurs par quart	
		Cochez le format qui s'applique à votre milieu			
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14- Tampon oculaire, stérile et couvre-œil avec bande élastique		2 ensembles	2 ensembles	4 ensembles	
15- Compresse froide instantanée (ou équivalent)		1	2	4	
16- Lingette de nettoyage des plaies, antiseptique (emballée individuellement)		25	50	100	
17- Onguent antibiotique, topique (à usage unique) (Conserver selon les normes du fabricant)		6	12	24	
18- Lingette de nettoyage des mains/de la peau (si tampon avec alcool, ne jamais utiliser sur une blessure) emballée individuellement (ou équivalent)		6	12	24	
19- Comprimés de glucose, 4 g (10 par emballage) ou autre choix acceptable		1 emballage	2 emballages	2 emballages	
20- Dispositif de barrière pour réanimation cardio-pulmonaire (RCP), avec clapet unidirectionnel, muni d'un filtre EPA		1	1	1	
21- Gants d'examen, jetables de qualité médicale, taille unique, <b>sans latex</b> , sans poudre		4 paires	8 paires	16 paires	
22- Sac pour le recueil de déchets biologiques (à usage unique)		2	4	8	
23- Ciseaux à bandage en acier inoxydable pointe en angle, arrondie minimum 14 cm (5,5 po) (jetable)		1	1	1	
24- Pince à écharde/pince à épiler pointe fine, acier inoxydable minimum 11,4 cm (4,5 po) (jetable)		1	1	1	
25- Attelle, matelassée, malléable taille minimale 10,2 cm x 61 cm (4 po x 24 po)		1	1	2	
26- Couverture de secours en aluminée, en polyester non extensible minimum 132 cm x 213 cm (52po x 84 po)		1	2	2	
27- Liste du contenu obligatoire Imprimé à partir de <a href="http://www.santeautravail.qc.ca/web/rpsat/dossiers/pssp/trousse">http://www.santeautravail.qc.ca/web/rpsat/dossiers/pssp/trousse</a>		1	1	1	
<b>MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE RECOMMANDÉ</b>					
Guide pratique du secouriste en milieu de travail (Protocoles d'intervention)		1	1	1	
Fiche « Que faire lors d'une exposition au sang » CNESST		1	1	1	

Vérfié par : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

L'équipe de santé au travail est là pour vous aider à déterminer votre niveau de risque et vous guider dans votre choix de trousse, n'hésitez pas à les consulter.