

MISE À JOUR — OCTOBRE 2020

© 2020 Triathlon Québec — Tous droits réservés.

La reproduction partielle ou complète de ce document sans l'autorisation écrite de Triathlon Québec est totalement interdite.

Triathlon Québec

4545, avenue Pierre-De Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	4
2. RÔLE DES OFFICIELS	4
3. FORMATION ET CERTIFICATION	4
Régional	5
Provincial Niveau 1 (PTO-1)	6
Provincial Niveau 2 (PTO-2)	6
National (NTO) – Équivalent Niveau 1 World Triathlon	7
Continental (CTO) – Équivalent Niveau 2 World Triathlon	8
International (ITO) – Équivalent Niveau 3 World Triathlon	8
4. AUTOÉVALUATION PTO-1 ET PTO-2	9
5. CODE DE CONDUITE DES OFFICIELS	9
6. VÉRIFICATION DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES	10
7. MEMBRE « OFFICIEL » DE LA FÉDÉRATION	10
Avantages aux membres « officiels »	10
8. MAINTIEN DE SA CERTIFICATION	11
9. PORTAIL TRIATHLON CANADA	11
10. GRILLE DES PAIEMENTS DES OFFICIELS	12
11. APPLICATION ET SÉLECTION DES ÉVÈNEMENTS	12
12. POLITIQUE DE SOUTIEN FINANCIER HORS QUÉBEC	13
13. SANTÉ ET SÉCURITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL	13
14. COMITÉ TECHNIQUE	14
15. PROCÉDURE POUR SOUMETTRE DES MODIFICATIONS AUX RÈGLES DE COMPÉTITION TQ	16

ANNEXE A – GRILLE DES PAIEMENTS DES OFFICIELS	17
ANNEXE B – POLITIQUE DE SOUTIEN FINANCIER HORS QUÉBEC	18
ANNEXE C – GUIDE DE PRÉVENTION EN MILIEU DE TRAVAIL	18
ANNEXE D – SÉCURITÉ DES ATHLÈTES ET DU PUBLIC	23

1. INTRODUCTION

Triathlon Québec est la fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes, incluant la formation des différents intervenants, dont les entraîneurs et les officiels.

Le modèle de développement à long terme des officiels (DLTO) est la référence sur le processus de formation de tous les officiels en triathlon au Québec. Le guide des officiels donne donc toutes les informations pertinentes sur le modèle de DLTO à tous les officiels actifs ou à toute personne désirant le devenir.

Pour devenir officiel, communiquez avec la direction technique de la Fédération à l'adresse courriel suivante : officiels@triathlonquebec.org.

NOTE : L'emploi du masculin est utilisé pour alléger le présent document.

2. RÔLE DES OFFICIELS

Voici un rappel du rôle des officiels :

1. Offrir un environnement sécuritaire pour le bon déroulement de l'évènement;
2. Appliquer de façon objective et équitable les règles de compétition et les procédures opérationnelles;
3. Participer au développement du triathlon dans sa région.

3. FORMATION ET CERTIFICATION

Le modèle de DLTO est le cheminement normal d'un officiel en route vers le plus haut niveau. Il comporte plusieurs niveaux de formation reconnus par Triathlon Québec.

Six niveaux de formation existent :

1. Régional
2. Provincial niveau 1 (PTO-1)
3. Provincial niveau 2 (PTO-2)
4. National (NTO)
5. Continental (CTO)
6. International (ITO)

Consultez le calendrier complet des formations offertes sur le site Web de la Fédération :
<https://www.triathlonquebec.org/officiels/devenir-officiel/>

Exigences s'appliquant à tous les niveaux :

1. Avoir 18 ans ou plus;
2. Détenir un numéro de membre OTQ à jour;
3. Adhérer au code de conduite des officiels;
4. Avoir réussi la vérification des antécédents judiciaires;
5. Détenir une formation de premiers soins à jour.

Le maintien de sa certification annuelle avec Triathlon Québec est obligatoire, et ce, pour tous les niveaux.

Voici un court descriptif pour chacun des niveaux :

Régional

Description : Ce niveau permet d'être officiel sur les événements québécois, à titre de bénévole. Il n'y a aucun remboursement des repas et du kilométrage pour ce niveau.

Formation spécifique à ce niveau:

1. Suivre les modules de formation en ligne Officiel Triathlon Québec (OTQ);
2. Suivre la formation théorique de 7h offerte par Triathlon Québec (TQ);

Accès à :

1. La plateforme en ligne pour appliquer sur les événements;
2. La section privée des officiels sur le site Web de Triathlon Québec.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum d'une (1) journée d'évènement d'été comme officiel par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle à compléter en ligne au début de la saison;
3. Garder sa vérification des antécédents judiciaires à jour (aux deux (2) ans);
4. Garder sa formation de premiers soins à jour.

Provincial Niveau 1 (PTO-1)

Description : Ce niveau permet d'être officiel sur les événements québécois et d'avoir droit aux honoraires, au remboursement des repas et du kilométrage, selon la grille des paiements en vigueur.

Formation et prérequis spécifiques à ce niveau:

1. Être officiel régional certifié;
2. Compléter trois (3) événements en formation jumelés à un officiel d'expérience;
3. Lire le protocole de gestion des commotions cérébrales sur le site du [gouvernement du Québec](#);
4. Suivre la formation en ligne « Prise de décisions pour les officiels » sur le site le casier*;
5. Compléter l'autoévaluation PTO-1.

**Vous devez vous créer un numéro de PNCE pour suivre cette formation. Si vous avez déjà un numéro vous pouvez l'utiliser : <https://lecasier.coach.ca/>*

Accès à :

1. La plateforme en ligne pour appliquer sur les événements;
2. La section privée des officiels sur le site Web de Triathlon Québec;
3. Aux différents paiements des officiels selon la grille des paiements en vigueur;
4. Des vêtements pour les officiels les plus actifs, sauf avis contraire.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum de trois (3) journées d'évènement d'été comme officiel au Québec par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle PTO-1 à compléter en ligne au début de la saison;

Provincial Niveau 2 (PTO-2)

Description : Ce niveau permet d'être officiel en chef ou délégué technique (DT) sur les événements québécois. Il est nécessaire pour poursuivre sa formation vers le niveau national.

Formation et prérequis spécifiques à ce niveau:

1. Être PTO-1 certifié, depuis plus d'un an;
2. Suivre les modules de formation en ligne PTO-2;
3. Suivre la formation théorique **de 7 h** offerte par TQ;
4. Compléter un (1) événement en formation jumelé à un officiel en chef ou à un DT;
5. Compléter l'autoévaluation PTO-2.

Accès à :

1. Les mêmes éléments que PTO-1.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum de trois (3) journées d'évènement comme officiel au Québec par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle PTO-1 à compléter en ligne au début de la saison;

3. Renouvellement de la certification annuelle PTO-2 à compléter en ligne au début de la saison.

National (NTO) – Équivalent Niveau 1 World Triathlon

Description : Ce niveau permet d'être officiel sur les événements canadiens ou internationaux tenus en sol canadien. Il est nécessaire pour poursuivre sa formation vers le niveau international.

Formation et prérequis spécifiques à ce niveau:

1. Être recommandé par Triathlon Québec;
2. Entrer dans les critères de sélection de Triathlon Canada;
3. Formation théorique de deux (2) jours en anglais, offerte par Triathlon Canada;
4. Être jumelé à un officiel national ou international lors d'un événement en formation de deux (2) jours.

Accès à :

1. Les mêmes éléments que PTO-1 et PTO-2;
2. La section « Technical Official » sur le site Web de World Triathlon;
3. Liste de diffusion de Triathlon Canada et de World Triathlon;
4. Application sur les événements canadiens et internationaux au Canada;
5. La politique de soutien financier hors Québec, sous certaines conditions.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum de quatre (4) journées d'évènement comme officiel au Québec par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle PTO-1 à compléter en ligne au début de la saison;
3. Renouvellement de la certification annuelle PTO-2 à compléter en ligne au début de la saison;
4. Remplir les critères de Triathlon Canada en vigueur.

Continental (CTO) – Équivalent Niveau 2 World Triathlon

Description : Ce niveau permet d'être officiel chef de secteur sur les événements internationaux comme les coupes du monde et les séries mondiales de triathlon. Il est nécessaire pour poursuivre sa formation vers le plus haut niveau international.

Formation et prérequis spécifiques à ce niveau:

1. Être NTO depuis plus de deux (2) ans;
2. Être sélectionné par Triathlon Canada, sur recommandation de Triathlon Québec;
3. Avoir suivi une formation théorique de trois (3) jours en anglais, offerte par World Triathlon;
4. Travail théorique à remettre à World Triathlon dans le mois suivant la formation.

Accès à :

1. Les mêmes éléments que NTO.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum de quatre (4) journées d'évènement comme officiel au Québec par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle PTO-1 à compléter en ligne au début de la saison;
3. Renouvellement de la certification annuelle PTO-2 à compléter en ligne au début de la saison;
4. Remplir les critères de Triathlon Canada en vigueur.

International (ITO) – Équivalent Niveau 3 World Triathlon

Description : Ce niveau permet d'être officiel sur les postes de plus grandes responsabilités sur les événements internationaux comme les coupes du monde et les séries mondiales de triathlon. Il donne aussi accès aux grands Jeux. C'est le niveau le plus élevé comme officiel.

Formation et prérequis spécifiques à ce niveau:

1. Être CTO depuis plus de quatre (4) ans;
2. Être sélectionné par World Triathlon, sur recommandation de Triathlon Canada;
3. Formation théorique selon les critères de World Triathlon;
4. Travail théorique à remettre à World Triathlon dans le mois suivant la formation.

Accès à :

1. Les mêmes éléments que NTO et que CTO.

Renouvellement de la certification :

1. Minimum de quatre (4) journées d'évènement comme officiel au Québec par année;
2. Renouvellement de la certification annuelle PTO-1 à compléter en ligne au début de la saison;
3. Renouvellement de la certification annuelle PTO-2 à compléter en ligne au début de la saison;
4. Remplir les critères de Triathlon Canada en vigueur.

4. AUTOÉVALUATION PTO-1 ET PTO-2

Une autoévaluation est à compléter par l'officiel à la suite de trois (3) événements en formation pour l'obtention du niveau PTO-1. L'évaluation est en fonction d'une grille spécifique en lien avec divers critères comme la ponctualité, le professionnalisme, l'autonomie, l'initiative, le dynamisme, etc.

Une autoévaluation est également à compléter par l'officiel à la suite de l'évènement en formation pour l'obtention du niveau PTO-2.

À des fins d'amélioration et de formation continue, des évaluations aléatoires peuvent être tenues par Triathlon Québec en cours de saison.

5. CODE DE CONDUITE DES OFFICIELS

Les officiels de Triathlon Québec s'engagent à respecter le code de conduite **ci-dessous**. Ce code de conduite figure également dans les politiques de gouvernance de la Fédération.

Un officiel omettant de se conformer au code de conduite s'expose à des mesures disciplinaires de la Fédération allant jusqu'au retrait de sa certification comme officiel, selon les politiques de gouvernance en vigueur.

Approbation du code de conduite

L'approbation du code de conduite se fait automatiquement lors de l'adhésion en ligne à titre de membre « officiel » à Triathlon Québec.

Code de conduite des officiels

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

Ce travail demande donc un niveau de compétence très élevé. Un officiel efficace et compétent doit donc :

- a) connaître les règlements et leur interprétation et se conformer aux règles énoncées;
- b) appliquer les règlements avec objectivité et impartialité, de façon équitable, et avec discernement;
- c) communiquer de manière respectueuse avec les participants;

- d) protéger l'intégrité de la compétition et de la sécurité des participants;
- e) être en état physique et mental pour remplir la tâche envisagée;
- f) demeurer ouvert aux critiques constructives et chercher à améliorer ses compétences et de partager son savoir et ses expériences avec ses collègues;
- g) éviter de s'imposer outre mesure de manière à se mettre en évidence au détriment des participants.

6. VÉRIFICATION DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES

La vérification des antécédents judiciaires est obligatoire pour tous les officiels de Triathlon Québec. La vérification est valide pour une durée de deux (2) ans et doit se faire par la plateforme choisie par la Fédération. Cette vérification est sans frais pour les officiels. Triathlon Québec s'occupe de tous les frais liés à ces vérifications.

Lors de la de l'adhésion comme « officiel » à Triathlon Québec, les personnes acceptent les conditions liées à la vérification des antécédents judiciaires.

7. MEMBRE « OFFICIEL » DE LA FÉDÉRATION

Tous les officiels ont droit à l'adhésion gratuite comme membre « officiel » à Triathlon Québec (#OTQ). L'adhésion annuelle est valide du 1^{er} avril au 31 mars.

La Fédération envoie en début d'année le code promotionnel pour l'adhésion sans frais. Lorsque l'officiel fait son renouvellement de la certification en ligne en début d'année, il peut ensuite renouveler son adhésion en utilisant le code promotionnel reçu par courriel sur la plateforme d'inscription utilisée par Triathlon Québec.

NOTE : Triathlon Québec peut, pour quelques raisons que ce soit, retirer un membre si elle juge que l'officiel ne remplit pas tous les prérequis pour l'obtention de l'adhésion.

Pour recevoir le code promotionnel donnant droit à l'adhésion gratuite, communiquez avec la direction technique de la Fédération : officiels@triathlonquebec.org.

Pour devenir membre « officiel », visitez le site www.triathlonquebec.org/membres/.

Avantages aux membres « officiels »

Les membres « officiels » ont droit aux rabais en boutique et à l'assurance accident et responsabilité civile lorsqu'ils sont en service sur les événements partenaires de Triathlon Québec. en entraînement seulement.

Par contre, ils n'ont pas droit aux rabais à l'inscription aux évènements. Pour y avoir droit, l'officiel doit prendre son adhésion « athlète » à la Fédération.

Un officiel désirant aussi être athlète doit donc posséder deux adhésions :

1. Officiel (OTQ);
2. Athlète (TQ)

Visitez le site www.triathlonquebec.org/membres/ pour voir tous les avantages offerts aux membres.

8. MAINTIEN DE SA CERTIFICATION

Il est de la responsabilité de l'officiel de rester actif et de maintenir sa certification à jour auprès de Triathlon Québec. La Fédération mettra en place tous les outils nécessaires pour permettre aux officiels d'être autonomes dans le maintien de leur certification.

Pour rester actif à la Fédération, un officiel doit :

1. Faire le nombre minimal d'évènements requis selon le niveau;
2. Compléter le renouvellement de la certification annuelle en ligne au début de la saison;
3. Garder sa vérification d'antécédents judiciaires à jour (aux deux (2) ans);
4. Garder sa formation de premiers soins à jour (aux trois (3) ans);
5. Garder son adhésion d'officiel à jour;
6. Répondre à toute autre demande formulée par TQ en complément des points énumérés ci-haut, selon le niveau.

NOTE 1 : Un officiel ne remplissant pas les points énumérés ci-dessus ne sera pas soutenu par Triathlon Québec lors du renouvellement de sa certification pour le niveau NTO ou supérieur.

NOTE 2 : La Fédération peut refuser le renouvellement de la recertification d'un officiel si elle juge qu'il n'a pas les compétences nécessaires pour bien remplir son rôle. Dans ce cas, l'officiel sera inactif et retiré de la liste d'envoi de la Fédération.

9. PORTAIL TRIATHLON CANADA

Triathlon Canada termine la conception d'un portail à l'usage exclusif des officiels. Plus de détails suivront sur les conditions d'admission et son fonctionnement dans les prochains mois.

10. GRILLE DES PAIEMENTS DES OFFICIELS

Les officiels de niveau PTO-1 et supérieurs ont droit aux honoraires, au remboursement des repas et du kilométrage, selon la politique en vigueur. L'hébergement la veille des évènements est généralement également fourni s'il y a plus de 100 km entre le lieu de résidence de l'officiel et le lieu de l'évènement.

Les honoraires varient en fonction du niveau de l'évènement et du poste de l'officiel (délégué technique, officiel en chef ou officiel de secteur, par exemple).

Voir la grille complète des paiements des officiels de l'année en cours en Annexe A.

11. APPLICATION ET SÉLECTION DES ÉVÈNEMENTS

Les officiels à Triathlon Québec ont accès à une plateforme en ligne qui leur permet d'appliquer pour être officiel sur les évènements québécois de leur choix. Sauf avis contraire, la sélection des officiels se fait en novembre pour les évènements d'hiver, en février (1^{re} sélection) et en avril (2^e sélection) pour les évènements d'été.

La Fédération sélectionne les officiels en fonction :

1. Des besoins de l'évènement;
2. De l'expérience de l'officiel;
3. Du lieu de résidence de l'officiel.

NOTE : Si un officiel n'est pas sélectionné pour un évènement, il peut y participer à titre de bénévole pour acquérir de l'expérience, selon une entente avec la Fédération.

12. POLITIQUE DE SOUTIEN FINANCIER

En formation

Niveau régional et PTO-1 :

Aucun dédommagement ou remboursement des dépenses pour toute la durée de la formation théorique et pratique.

Niveau PTO-2 :

1. Formation théorique : Aucun dédommagement ou remboursement des dépenses;
2. Évènement pratique : Dédommagement à titre d'officiel de secteur selon la politique de TQ en vigueur (transport, repas et hébergement).

Niveau NTO, CTO et ITO :

1. Formation théorique : Dédommagement selon la politique de TQ en vigueur;
2. Évènement pratique : Dédommagement à titre d'officiel de secteur si l'évènement est au Québec selon la politique de TQ en vigueur. Si l'évènement est hors Québec, l'officiel agit à titre bénévole;
3. Renouvellement de la certification : Dédommagement selon la politique de TQ en vigueur, si l'officiel est actif avec TQ.

Formation continue – Au Québec

Sur une base volontaire, les officiels de niveau PTO-1 et supérieurs peuvent bénéficier d'un soutien financier de Triathlon Québec pour suivre les huit (8) modules de formation du [Programme de Formation multisport des officiels \(FMO\) de Sports Québec](#). Pour y avoir droit, les officiels doivent faire au moins huit (8) journées comme officiel TQ, membre d'un comité organisateur ou triathlon scolaire au Québec durant l'année dont au minimum cinq (5) comme officiel TQ.

Formation continue – Hors Québec

Les officiels de niveaux NTO et supérieurs bénéficient d'un soutien financier de Triathlon Québec pour les évènements hors Québec, sous certaines conditions. Ces évènements servent de formation continue et permettent aux officiels d'acquérir de l'expérience sur des compétitions de plus haut niveau.

Voir la politique complète du soutien financier hors Québec de l'année en cours en Annexe B.

13. SANTÉ ET SÉCURITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL

Tous les employés, officiels et bénévoles de Triathlon Québec s'engagent à suivre le guide de prévention en milieu de travail lors des évènements partenaires de la Fédération. Ce guide décrit les différentes sources de dangers auxquelles ils peuvent faire face dans l'exercice de leurs fonctions et les mesures préventives à appliquer pour en diminuer le risque.

Voir le guide de prévention en milieu de travail en Annexe C.

14. COMITÉ TECHNIQUE

Le comité technique de Triathlon Québec se réunit virtuellement ou en personne au moins une fois par année pour :

1. Réviser et modifier les règles de compétition de Triathlon Québec, en fonction de la réalité québécoise et des modifications aux règles de compétition de Word Triathlon;
2. Soumettre au niveau national des modifications aux règles de compétition de Word Triathlon;
3. Élaborer et réviser les politiques ou tout autre document destiné aux officiels ou aux organisateurs d'évènements;
4. Effectuer toute autre tâche dans l'intérêt de la Fédération en lien avec des aspects techniques.

Les règles de compétition doivent ensuite être entérinées par le conseil d'administration de la Fédération. Une fois entérinées, les règles de compétition de Triathlon Québec peuvent être diffusées.

Composition et durée du mandat

Le comité technique est composé de huit membres et vise la parité. Un employé de Triathlon Québec agissant comme responsable du comité et membre consultatif s'ajoute à ces membres. Celui-ci n'a pas le droit de vote. La durée du mandat des membres votants est de deux ans débutant à la clôture de l'assemblée générale annuelle de l'année où le membre a été nommé.

Les membres sont nommés en alternance à raison de quatre personnes chaque année. Un membre peut réappliquer à la fin d'un mandat s'il souhaite continuer à siéger sur le comité.

Composition du comité :

- Un employé de Triathlon Québec (femme ou homme);
- Six officiels actifs (idéalement trois femmes et trois hommes);
- Deux entraîneurs certifiés (idéalement une femme et un homme).

Quorum

Cinq membres du comité technique doivent être présents pour former le quorum, excluant l'employé de Triathlon Québec.

Vote

Chaque membre a droit à un vote. Les décisions devront être acceptées à la majorité simple (50% + 1) des

membres votants. En cas d'égalité, la décision pourra être reportée à une prochaine rencontre du comité.

Conflit d'intérêts

Chaque membre doit suivre le « code d'éthique et de conflit d'intérêts » présenté dans les [politiques de gouvernance de Triathlon Québec, disponibles dans le centre de documentation](#), sous le dossier « Règlements généraux ».

En voici des extraits :

ARTICLE 6 - « Constitue une situation de conflit d'intérêts toute situation réelle, apparente ou potentielle qui est de nature à compromettre l'indépendance et l'impartialité nécessaires à l'exercice d'une fonction et à la poursuite des buts de la corporation, ou à l'occasion de laquelle l'administrateur utilise ou cherche à utiliser les attributs de sa fonction pour en retirer un avantage indu ou pour procurer un avantage indu à une tierce personne. »

ARTICLE 7 - Chaque membre « qui déclare avoir un intérêt susceptible de le placer dans une situation de conflit d'intérêt doit s'abstenir de prendre part à toute délibération ou décision reliée de quelque façon à telle situation. À cette fin, il doit notamment se retirer de la réunion pour la durée des délibérations et du vote relatifs à la question qui le place dans une situation de conflit d'intérêts et le procès-verbal doit en faire état. »

Rémunération

Les membres agissent à titre bénévole au cours de leur mandat. Ils ont toutefois droit au remboursement de dépenses raisonnables qu'ils engagent dans l'exercice de leur fonction, s'il y a consentement préalable auprès de l'employé responsable du comité.

Méthode de sélection

Toute personne intéressée à faire partie du comité doit remplir le formulaire d'application prévu à cet effet disponible en ligne à cette adresse : <https://www.triathlonquebec.org/officiels/comite-technique/> **avant le 1^{er} juin** chaque année.

Triathlon Québec recommandera ses choix au conseil d'administration qui les entérinera avant l'assemblée générale annuelle. L'annonce des membres composant le comité technique se fera lors de cette assemblée.

Critères de sélection d'un membre :

- Sa compréhension des règles de compétition TQ et de World Triathlon;
- Le niveau de formation de l'officiel (pour les postes réservés aux officiels);
- Son implication et sa présence sur les événements internationaux et québécois;

- Ses motivations à être sur le comité.

Vacance d'un membre du comité

Advenant qu'un siège soit vacant, il est de la responsabilité de Triathlon Québec de le remplacer. La personne remplaçante complète le mandat du membre qu'elle remplace.

15. PROCÉDURE POUR SOUMETTRE DES MODIFICATIONS AUX RÈGLES DE COMPÉTITION TQ

Toutes les propositions de modification aux règles doivent être soumises **avant le 1^{er} octobre de chaque année**, via le formulaire en ligne à cette adresse: <https://www.triathlonquebec.org/officiels/comite-technique/>.

Tout club, entraîneur ou athlète membre de la Fédération peut soumettre une proposition de modification aux règles de compétition de Triathlon Québec. La demande doit être fondée et s'appuyer sur un argumentaire soutenu.

Chaque proposition sera évaluée par le comité technique. Si la proposition est justifiée, le comité peut décider de l'ajouter aux règles de compétition de l'année suivante.

Le comité technique se réserve le droit de communiquer avec le proposeur pour lui demander plus d'explications.

Calendrier

- Les différents intervenants soumettent leurs propositions de modifications aux règles de compétition **avant le 1^{er} octobre de chaque année.**
- Le comité technique révisé les règles de compétition en fonction des propositions reçues **en octobre et novembre de chaque année.**
- Le comité technique modifie et approuve le document final des règles de compétition de Triathlon Québec **en décembre de chaque année.**
- Le conseil d'administration de Triathlon Québec entérine les règles de compétition **en janvier de chaque année.**

Triathlon Québec diffuse les règles de compétition en vigueur **en février de chaque année.**

ANNEXE A – GRILLE DES PAIEMENTS DES OFFICIELS

Information à venir

ANNEXE B – POLITIQUE DE SOUTIEN FINANCIER HORS QUÉBEC – FORMATION CONTINUE DES OFFICIELS

Information à venir

ANNEXE C – GUIDE DE PRÉVENTION EN MILIEU DE TRAVAIL

Ce guide est un outil de prévention pour tous les employés, officiels et bénévoles de Triathlon Québec, lors des événements partenaires de la Fédération. Il décrit les différentes sources de dangers auxquelles ils peuvent faire face dans l'exercice de leurs fonctions et les mesures préventives à appliquer pour en diminuer le risque.

NOTE : L'emploi du masculin est utilisé pour alléger le présent document.

Sources potentielles de dangers

Voici une liste de sources potentielles de dangers sur le terrain, liées aux tâches des employés et des bénévoles de Triathlon Québec :

1. L'utilisation de machines, d'appareils, d'outils, etc.
2. La manutention de charges de toutes sortes
3. Les contacts avec des gens potentiellement agressifs
4. Les conditions météorologiques variables
5. Le transport

Notez que cette liste n'est pas exhaustive. Nous invitons donc toute personne souhaitant la bonifier à nous contacter.

Triathlon Québec défraie les coûts de la formation de premiers soins de tous ses employés et officiels, lorsque celle-ci est échue.

1. L'utilisation de machines, d'appareils, d'outils, etc.

Risques associés : Dans le cadre de ses fonctions, l'employé ou le bénévole de Triathlon Québec peut être amené à utiliser des machines, des appareils ou des outils. Que ce soit une scie manuelle ou électrique, une perceuse, un souffleur, une masse ou un couteau, l'employé ou le bénévole doit s'assurer de manipuler ces objets avec soin et de façon sécuritaire pour éviter les risques de blessures liées aux impacts, aux coupures ou au bruit, par exemple.

Mesures préventives pour en diminuer le risque :

- Toujours utiliser ces machines et/ou objets selon les recommandations du fabricant.
- Toujours utiliser ces machines et/ou objets pour l'usage auquel ils ont été fabriqués.
- Porter les lunettes de sécurité fournies par l'employeur lorsqu'il y a un risque d'éclats.
- Porter les coquilles protectrices à oreilles fournies par l'employeur en cas de bruit excessif.
- Porter les gants de protection fournis par l'employeur.

2. La manutention de charges de toutes sortes

Risques associés : Dans le cadre de ses fonctions, l'employé ou le bénévole de Triathlon Québec est amené à faire de la manutention de charges de toutes sortes. Que ce soit le transport de tentes, de tapis, de cônes ou autres, l'employé ou le bénévole doit s'assurer de déplacer ou de transporter ces charges de façon sécuritaire pour éviter les risques de blessures comme celles liées au dos, aux pieds et aux épaules, par exemple.

Mesures préventives pour en diminuer le risque :

- Porter des souliers fermés.
- Porter des gants de protection.
- Être au moins deux personnes pour transporter les articles lourds (tentes, tapis, etc.).
- Utiliser un moyen d'élévation stable comme une échelle ou un escabeau lorsque nécessaire.
- Utiliser un véhicule pour approcher le matériel près du lieu d'utilisation pour minimiser les déplacements. Dans une situation impossible, utiliser un chariot ou un diable.
- Utiliser un monte-charge, lorsque nécessaire.

NOTE : *le camion cube loué par Triathlon Québec est muni d'un monte-charge.*

- Soulever les charges de façon sécuritaire selon les règles de base décrites ci-dessous.

Voici les règles de base pour soulever une charge :

1. Être sur un terrain stable et sécuritaire.
2. S'accroupir en gardant le dos droit et en évitant de se baisser plus bas que nécessaire.
3. Saisir fermement la charge avec les deux mains.
4. Prendre la charge et la garder toujours le plus près possible de son corps.
5. Soulever la charge en redressant les jambes. Ne jamais forcer du dos, **seules les jambes doivent lever la charge.**
6. Ne pas tenir la charge plus haut que les pectoraux.
7. Si vous devez tourner avec la charge, utiliser les pieds et non le tronc.
8. Sortir les fesses en arrière lorsque vous vous penchez en avant.



3. Les contacts avec des gens potentiellement agressifs

Risques associés : Dans le cadre de ses fonctions, l'employé ou le bénévole de Triathlon Québec est en contact avec des gens de toutes sortes, dont certains peuvent être potentiellement agressifs. Que ce soit un athlète, un parent, un résident ou un spectateur, l'employé ou le bénévole doit assurer son intégrité physique et psychologique, ainsi que celle des autres, en évitant les altercations physiques et verbales.

Mesures préventives pour en diminuer le risque :

- Rester calme, poli et courtois en tout temps.
- Toujours avoir un témoin lors des interventions potentiellement à risque.
- Être à l'écoute des gens et tenter de désamorcer la situation.
- Refuser l'escalade verbale.
- Ne jamais toucher une autre personne.
- Appeler les services d'urgence, lorsque la situation l'exige.

4. Les conditions météorologiques variables

Risques associés : Dans le cadre de ses fonctions, l'employé ou un bénévole de Triathlon Québec est amené à travailler dans des conditions météorologiques variables. Que ce soit lors d'une averse, d'un orage, d'une canicule ou d'une tempête de neige, l'employé ou le bénévole doit être suffisamment vêtu pour affronter les caprices de la météo. De cette façon, il peut éviter les risques d'hypothermie, de coups de soleil, de coups de chaleur, de déshydratation et d'hypoglycémie, entre autres.

Mesures préventives pour en diminuer le risque :

- Appliquer de la crème solaire régulièrement selon les recommandations indiquées sur le produit. Triathlon Québec en met à votre disposition.
- Rester hydraté en amenant sa bouteille d'eau et en repérant l'endroit le plus proche pour se ravitailler au cours de la journée.
- Manger régulièrement et de façon saine en apportant des collations nutritives.
- Rester au chaud en prévoyant des vêtements pour toutes les conditions (gants, tuque, etc.)
- Porter des vêtements longs pour minimiser les piqûres d'insectes, au besoin.
- Prendre des pauses régulièrement*.

**Toujours aviser le reste de l'équipe avant de prendre une pause pour être remplacé.*

5. Le transport

Risques associés : Dans le cadre de ses fonctions, l'employé ou le bénévole de Triathlon Québec est amené à se déplacer par différents moyens de transport, motorisés ou non. Que ce soit en auto, vélo, minifourgonnette, camion cube, VTT, motomarine, bateau, kayak, ou autre, l'employé ou le bénévole doit s'assurer de se déplacer de façon sécuritaire et responsable, pour éviter les risques d'accidents et de collisions.

Mesures préventives pour en diminuer le risque :

Déplacement/conduite à bord d'un véhicule nautique

- Toujours porter une veste de flottaison individuelle (VFI).
- Se déplacer à une distance raisonnable des nageurs.
- Détenir la « carte de conducteur d'embarcation de plaisance » pour la conduite d'un véhicule marin motorisé.
- Ne jamais traverser un parcours de natation avec une embarcation motorisée lorsqu'il y a des nageurs en action.

Déplacement/conduite d'un véhicule routier

- Respecter le code de la sécurité routière, lorsque celui-ci s'applique.
- Toujours guider, ou être guidé, lors d'une manœuvre à reculons impliquant un camion.
- Ne jamais être dans la boîte d'un camion lorsque celui-ci est en mouvement.
- Toujours prendre trois appuis lorsqu'on monte ou descend d'un camion.
- Ne jamais sauter d'un véhicule qui est arrêté ou en mouvement.
- Porter un casque certifié lorsque la loi l'exige.
- Porter des vêtements longs lorsque vous êtes sur une moto.
- Toujours détenir le permis nécessaire pour la conduite d'un type de véhicule lorsque nécessaire.
- Effectuer la vérification avant départ (Loi 430) avant l'utilisation d'un camion cube. ***Référez-vous au guide situé dans le véhicule de Triathlon Québec.***

Déplacement en vélo

- Porter un casque de vélo.
- S'assurer d'avoir un vélo en bon état et conforme au code de la sécurité routière.
- Respecter le code de la sécurité routière et signaler ses intentions conformément à celui-ci.
- Rouler de façon sécuritaire et dans le sens des coureurs, si aucun autre chemin n'est possible.

ANNEXE D – SÉCURITÉ DES ATHLÈTES ET DU PUBLIC

Points de vérification sur un site évènementiel

En tant qu'employé, officiel ou bénévole de Triathlon Québec, vous devez vous assurer que l'environnement est sécuritaire pour toute personne présente sur le site de compétition. Voici une courte liste de points de vérification. Cette liste n'est pas exhaustive.

1. Fixer les quatre pattes des tentes pour éviter qu'elles soient soulevées par le vent.

Moyen de fixation :

- À l'aide de tiges métalliques : enfoncer avec une masse.
 - À l'aide de pesées : déposer sur le pied des pattes.
2. Fixer le *mesh* seulement sur la partie haute des clôtures pour éviter qu'elles soient poussées par le vent.
 3. Couper le surplus des attaches autobloquantes (TyRap) et les tourner vers la partie la moins encombrante pour éviter que l'on se coupe si on les accroche.
 4. Protéger les fils électriques ou de chronométrage pour éviter à quiconque de trébucher.

Moyens de protection :

- Sur l'asphalte : mettre du ruban adhésif de type duct tape pour couvrir le fil.
- Sur le gazon, la pierre, la terre ou le sable : creuser une tranchée pour insérer les fils, sinon, mettre un cache-fil ou un tapis lourd sur les fils.

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

4545, Avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org