

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
TRIATHLON QUÉBEC

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

MISE À JOUR — Novembre 2022

© 2022 - 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

7665 Bd Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

AVIS AUX MEMBRES

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

Décision

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

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

Ordonnance

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

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

Infraction et peine

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

Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible 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 d'autres ministères, notamment :

- Ministère du transport
- [Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.](#)
- [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(R.B.Q., chapitre B-1.1, r.11\).](#)

TABLE DES MATIÈRES

AVIS AUX MEMBRES	3
INTERPRÉTATION	8
CHAPITRE 1 – LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D’ENTRAÎNEMENT	11
Section 1 – Généralités	11
CHAPITRE 2 – LA FORMATION ET L’ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS	13
Section 1 – Généralités	13
Section 2 – Natation	14
Section 3 – Vélo	16
Section 4 – Course à pied	18
CHAPITRE 3 – LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	20
CHAPITRE 4 – LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS	23
Section 1 – Formation et certification	23
Section 2 – Responsabilités	24
CHAPITRE 5 – LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L’APPLICATION DES RÈGLES DU JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L’ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS	27
Section 1 – Formation	27
Section 2 – Responsabilités	28
Section 3 – Responsabilités par secteur	30
CHAPITRE 6 – L’ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D’UN ÉVÉNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU D’UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	32
Section 1 – Généralités	32
Section 2 – Responsabilités de l’organisateur et du directeur de course avant la compétition	34

Section 3 – Responsabilités de l’organisateur et du directeur de course pendant la compétition 36

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

Section 1 – Les installations sportives requises 38

Section 2 – Le déroulement et la supervision..... 38

Section 3 – L’accessibilité et la conformité des lieux..... 38

CHAPITRE 8 – LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D’UN ÉVÉNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF 39

Section 1 – Parcours natation 39

Section 2 – Zone de transition..... 43

Section 3 – Parcours vélo..... 43

Section 4 – Parcours course à pied 46

Section 5 – Aire d’arrivée et points de ravitaillement47

CHAPITRE 9 – LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D’UN ÉVÉNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU D’UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF 48

Section 1 – Communication 48

Section 2 – Responsabilités..... 49

Section 3 – Équipe médicale..... 50

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 53

Section 1 – La prévention, l’information et la sensibilisation en matière de sécurité et d’intégrité physique ou psychologique..... 53

Section 2 – La formation en matière d’intégrité 54

Section 3 – Surveillance et vigilance..... 55

CHAPITRE 11 – LE CONTRÔLE DE L’ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS 56

Section 1 – Prévention du dopage..... 56

Section 2 – La santé générale des participants.....57

CHAPITRE 12 – LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES	58
Section 1 – La prévention, l'information et la sensibilisation	58
Section 2 – La détection et la gestion	58
CHAPITRE 13 – LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT.....	60
ANNEXE 1 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS.....	61
ANNEXE 2 – CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF	62
ANNEXE 3 – DIX FONCTIONS CLÉS POUR UN TRIATHLON SÉCURITAIRE AU QUÉBEC	63
ANNEXE 4 – EXEMPLE DE GUIDE D'INTERVENTION MÉDICALE	64

Note : Dans ce présent règlement, le masculin englobe les deux genres et est utilisé pour alléger le texte.

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

ACE :	Association canadienne des entraîneurs.
Bénévole :	Personne agissant de sa propre initiative et sans perspective directe de rémunération en vue d'apporter des solutions ou une aide pour répondre à un besoin de la collectivité.
Club :	Instance locale membre de Triathlon Québec et légalement constituée et qui a pour but d'encadrer la pratique du triathlon et ses variantes.
CSR :	Code de la sécurité routière.
DEA :	Défibrillateur externe automatisé.
Délégué technique :	Personne identifiée par Triathlon Québec pour représenter la Fédération au cours d'une compétition. Cette personne est responsable de la mise en place de ce présent document ainsi que de l'application des mesures décrites dans le guide d'organisation d'évènement Triathlon Québec.
Directeur de course :	Personne âgée de 18 ans et + et qui est présente et responsable lors de l'évènement et désignée par l'organisateur pour diriger l'évènement. Cette personne possède idéalement la qualification d'« officiel ».
Entraînement :	Période de temps prévu par le club pendant laquelle on pratique le triathlon ou l'une de ses variantes, ou pendant laquelle on fait des exercices physiques, des jeux ou des activités sportives.
Entraîneur :	Personne responsable d'un participant ou d'un groupe de participants qui pratiquent le triathlon ou ses variantes. L'entraîneur possède une formation à cet effet et est reconnu selon les critères établis par Triathlon Québec.
Officiel :	Personne responsable de faire respecter les règles de compétition qui régissent la tenue d'un évènement équitable et sécuritaire. L'officiel possède une formation à cet effet et est reconnu selon les critères établis par Triathlon Québec.
Officiel en chef :	L'officiel en chef contrôle et exerce pleinement son autorité sur tous les officiels, approuve leur affectation et leur donne des instructions sur leurs fonctions et les règles de compétition. L'officiel possède une formation à cet

effet et est reconnu selon les critères établis par Triathlon Québec.

Organisateur :	Peut-être une personne physique ou morale légalement constituée qui prend en charge l'organisation d'un évènement.
PNCE :	Programme national de certification des entraîneurs.
Signaleur routier :	Toute personne dûment formée dont le travail consiste à contrôler la circulation, notamment sur les chantiers de construction. La formation de signaleur routier est donnée par plusieurs organismes.
Surveillant-sauveteur :	Le surveillant-sauveteur doit être âgé d'au moins 17 ans et détenir l'un des certificats, datant d'au plus deux ans, mentionnés au paragraphe b) de l'article 27 du Règlement sur la sécurité dans les bains publics (R.B.Q., chapitre B-1.1, r.11) .
Participant :	Personne qui pratique le triathlon ou l'une de ses variantes, qui participe à des exercices physiques, des jeux, des activités sportives ou des épreuves compétitives.
Permis d'évènements spéciaux :	Permis émis par le Ministère des Transports du Québec pour la tenue d'évènements spéciaux lorsque nécessitant la fermeture complète ou partielle d'une route sous sa responsabilité, ou ayant des répercussions sur la circulation et la sécurité des usagers de la route.
Plan d'intervention médicale :	Le plan d'intervention médicale (PIM) vise la mise en œuvre efficace des secours médicaux en définissant des procédures de gestion adaptées selon le site de compétition. Ce plan doit être approuvé par des personnes qualifiées.
Plan d'urgence :	Le plan d'urgence précise les marches à suivre pour gérer les situations imprévues et soudaines. L'objectif est d'être prêt à : prévenir les accidents mortels et les blessures, réduire les dommages causés aux bâtiments, au matériel et à l'équipement, protéger l'environnement et la communauté et accélérer la reprise des activités normales. Ce plan doit être approuvé par Triathlon Québec.
Plan de sécurité nautique :	Le plan de sécurité nautique décrit les normes nécessaires à la tenue d'une natation sécuritaire, coordonne le personnel nautique et assure la rapidité d'intervention à tout nageur nécessitant une intervention ou un retrait du parcours de natation. Ce plan doit être approuvé par Triathlon Québec.
Triathlon Québec (TQ) :	Fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec

pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes (courte et longue distance, duathlon, aquathlon, aquavélo, triathlon et pentathlon d'hiver, cross triathlon, *swimrun*, etc.).

RCR :

Réanimation cardiorespiratoire.

Site de compétition :

Endroit où se tient la compétition incluant les aires de compétition et les zones longeant celles-ci, les zones de repos, de spectateurs et les stationnements.

MTQ :

Ministère des Transports du Québec. Ses activités visent à assurer, sur tout le territoire, la mobilité durable des personnes et des marchandises par des systèmes de transport efficaces et sécuritaires qui contribuent au développement du Québec.

CHAPITRE 1 – LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Section 1 – Généralités

Piscine et plage

1. Les installations et les équipements utilisés à l'occasion d'un entraînement sur un plan d'eau reconnu par la Régie du bâtiment comme étant une piscine publique, une plage publique ou non publique, doivent être conformes au [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(R.B.Q. chapitre B-1.1, r.11\)](#)

Accès

2. Les accès à l'aire d'entraînement doivent être libres de tout obstacle qui y empêche un accès direct et rapide.

Équipement de secours

3. Une piscine ou une plage publique ou non publique doit être pourvue minimalement en des endroits accessibles en tout temps de l'équipement de secours suivant :

- a) une trousse de premiers soins conforme à l'annexe 1;
- b) une couverture;
- c) un objet flottant à tendre ou à lancer.

Communication

4. Un téléphone non public avec un accès direct à l'extérieur ou un téléphone cellulaire doit être accessible en tout temps près du lieu servant à l'entraînement. La procédure d'urgence doit être affichée et énoncée aux participants.

5. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près du téléphone et ces renseignements doivent être distribués aux porteurs d'appareils de communication sur le plan d'eau :

1. ambulance;
2. hôpital;
3. service de police;
4. service de protection des incendies.

Objet dangereux

6. Le parcours de natation en eau libre doit être exempt de tout objet flottant nuisible ou dangereux.

- Qualité de l'eau
7. Le contenu bactériologique de l'eau d'un lac ou d'une rivière doit être inférieur à 200 coliformes fécaux par 100 millilitres ainsi que remplir l'ensemble des autres normes de qualité énoncées par le [ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques](#).
- Vélo
8. Pour les installations et les équipements référez-vous au Chapitre 2 Articles 31 – 44
- Course à pied
9. Pour les installations et les équipements référez-vous au Chapitre 2 Articles 44 – 49

CHAPITRE 2 – LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

Section 1 – Généralités

- État de santé
10. Le participant est responsable de son bon état de santé pour participer à un entraînement. Il doit notamment:
- a) cesser de s'entraîner dès que lui-même ou son entraîneur considère que son état de santé est susceptible d'empêcher la pratique normale de sa discipline ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur sa condition physique;
 - b) déclarer à son entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament;
 - c) ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolisée, de drogue ou de toute substance dopante.
- Participant
11. Le participant doit respecter la charte de l'esprit sportif reproduite à l'annexe 3. En aucun cas, il ne peut se comporter de façon à nuire à un autre participant.
12. Le participant qui se sent inconfortable ou qui se sent incapable de continuer l'entraînement peut cesser en tout temps. Il doit aviser l'entraîneur de la situation.
13. Tout participant qui semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres aux yeux de l'entraîneur peut être retiré de l'entraînement.
- Règles de sécurité
14. Au début de tout programme d'entraînement, l'entraîneur doit informer le participant débutant des règles de sécurité en matière dans le sport pratiqué et des risques inhérents à la pratique de celui-ci.
- Trousse de premiers soins
15. Au cours d'entraînements encadrés par un entraîneur, celui-ci doit avoir avec lui une trousse de premiers soins contenant au moins les éléments décrits à l'annexe 1.
- Communications
16. L'entraîneur doit avoir en tout temps un moyen de communication pour contacter les services médicaux d'urgence, au besoin.

Supervision

17. Toute séance d'entraînement au sein d'un club reconnu par la Fédération doit être supervisée par une personne qualifiée au sens du Chapitre 4 du présent règlement.

Section 2 – Natation

Surveillance en entraînement

18. La surveillance en entraînement en piscine, plage publique ou plage non désignée comme publique doit se dérouler selon les ratios suivants :

NOMBRE DE SURVEILLANTS-SAUVETEURS			
NOMBRE DE PARTICIPANTS	NOMBRE D'ENTRAINEURS (AU MOINS TOUJOURS 1)	NOMBRE DE SURVEILLANTS-SAUVETEURS	NOMBRE D'ASSISTANTS SURVEILLANTS-SAUVETEURS
0-30	1	0	0
	1	1*	0
31-60	2	0	0
	1	1	0
	1	2*	0
61 ET PLUS	3	0	0
	2	1	0
	1	1	1
	1	2*	1

* Si l'entraîneur n'est pas qualifié comme surveillant-sauveteur

Entraînement

19. Toute séance d'entraînement en natation organisée par un club doit être supervisée selon les normes établies à l'article 17 ci-dessus et se tenir à l'intérieur d'un périmètre de sécurité où l'entraîneur ou tout intervenant de sécurité aquatique peut voir évoluer les nageurs et intervenir rapidement.

ÂGES	Entraîneur/Athlètes
15 ans et moins	1/10
16 ans et plus	1/15

ÂGES	Distances*	Nombre d'heures*
Moins de 7 ans	1000 mètres	60 minutes
8-9 ans	1500 mètres	60 minutes
10-11 ans	2500 mètres	75 minutes
12-13 ans (U13)	3500 mètres	90 minutes
14-15 ans (U15)	5000 mètres	2 heures
16-19 ans (Junior)	6000 mètres	2 heures
20 ans et +	Selon expérience	Selon expérience

*Les distances et durées indiquées sont les maximums prévus par catégorie et incluent les explications, exercices, jeux, temps de récupération.

- Nombre par couloir 20. Pour assurer un encadrement de qualité lors d'un entraînement en piscine, le nombre d'athlètes par couloir ne devrait pas dépasser huit (8) pour un bassin de 25 mètres.
- Visibilité en eau libre 21. Le nageur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer sa visibilité lors d'un entraînement en eau libre.
- Sécurité et accompagnement 22. Les séances d'entraînement individuelles en eau libre sont fortement déconseillées pour des raisons de sécurité. Dans le cadre d'un entraînement en eau libre sans la supervision d'un entraîneur, il est fortement recommandé au nageur d'être accompagné d'au minimum deux personnes, d'être munis d'une bouée de sécurité, d'une combinaison isothermique adéquate et d'un moyen de communication en cas d'urgence.
- Durée de l'entraînement 23. L'entraîneur doit tenir compte de la température de l'eau pour planifier la durée de l'entraînement. Lorsque la température de l'eau est inférieure à 18 degrés Celsius, la durée de l'entraînement ne peut excéder une heure **OU** l'athlète doit être muni d'une combinaison isothermique couvrant minimalement le torse.
- Température de l'eau 24. **Entraînement natation seulement** : L'entraînement de natation doit être annulé si la température de l'eau est inférieure à 12 degrés Celsius.
- Entraînement avec enchaînement vélo ou course à pied** : L'entraînement de natation doit être annulé si la température de l'eau ajustée en fonction de la température de l'air est inférieure à 12 degrés Celsius.
- Conditions météorologiques 25. Lorsque la vitesse du vent dépasse 25 km/h, l'entraîneur doit choisir un parcours à l'abri du vent ou annuler l'entraînement. La visibilité doit être d'au moins un kilomètre de la rive. Si un coup de tonnerre se fait entendre, le plan d'eau doit être évacué et il doit y avoir un délai de 30 minutes après le dernier coup de tonnerre avant de pouvoir retourner à l'eau. Si les conditions altèrent la visibilité et la sécurité des participants l'entraîneur doit retarder ou annuler l'entraînement (brouillard, pluie abondante, vagues).
- Embarcation 26. Une embarcation de sécurité doit être amarrée le long du trajet et doit [contenir tout le matériel requis par le « Guide de sécurité nautique »](#).
27. Dans le cas d'un trajet longeant une rive inaccessible pour une

personne à terre, une embarcation contenant au moins une personne connaissant les manœuvres associées aux embarcations nautiques et au sauvetage aquatique doit suivre les nageurs.

Preuve de compétence

28. Une preuve de compétence est exigée pour tous les conducteurs d'embarcations motorisées, peu importe la longueur de l'embarcation. L'embarcation doit [contenir tout le matériel requis par le « Guide de sécurité nautique »](#).

Évacuation/reprise

29. Les participants doivent évacuer l'aire d'entraînement dès que l'entraîneur ou une personne certifiée en sauvetage en fonction l'exige. L'entraînement ne peut reprendre avant que l'une de ces deux personnes ne l'autorise à défaut de quoi la séance d'entraînement doit être reportée. Dans le cas d'une plage où il y a un surveillant-sauveteur en fonction, ce dernier a l'autorité première d'autoriser la reprise de l'entraînement. Dans le cas où l'entraîneur possède une certification de surveillant-sauveteur et que la plage n'est pas surveillée par un surveillant-sauveteur en fonction, l'entraîneur a l'autorité d'autoriser la reprise de l'entraînement.

30. Aucun contenant de verre ne doit être apporté sur la promenade ou dans le plan d'eau.

31. Il est défendu de se bousculer dans le plan d'eau, la piscine, sur la promenade ou dans les aires attenantes à l'aire d'entraînement, en piscine ou ailleurs.

Section 3 – Vélo

Vélo

32. Le vélo doit être conforme aux [articles 232 et 233 du CSR](#).

Vérification du vélo

33. Chaque nouveau vélo doit être vérifié par l'entraîneur au regard des règles de compétition en vigueur.

Casque

34. Le participant doit porter un casque protecteur conforme aux règles de compétition en bon état et homologué par un organisme de normalisation reconnu :

- a) US DOT casque standard pour le vélo;
- b) ANSI standard Z90.9;
- c) SNELL Memorial Foundation Standard série « B » ou « N »;

- d) ASTM standard F-1447;
- e) CSA standard CAN/CSI – D113.2-M;
- f) US CPSC standard pour casque vélo.

Courroies 35. Le casque doit être retenu par des courroies attachées sous le menton et celles-ci doivent passer de chaque côté des oreilles.

Modification 36. Aucune modification du casque n'est permise. Le casque doit être porté et bouclé en tout temps lorsque le cycliste est sur son vélo.

Bidon 37. Le participant ne peut utiliser un bidon ou un contenant en verre, en matière dure ou friable.

Autres équipements 38. Les accessoires (pompe, boyau de rechange, outils, porte-bidon, moniteurs électroniques, etc.) doivent être solidement fixés au vélo.

Comportement dangereux 39. Les cyclistes doivent obéir [aux règles de la circulation du CSR](#). Tout cycliste qui, aux yeux de l'entraîneur, semble représenter un danger pour lui-même ou pour les autres doit être retiré de l'entraînement.

Chemin dangereux 40. Les chemins en construction, les ponts de fer et les artères trop achalandées qui pourraient s'avérer dangereux pour le participant au cours d'un entraînement en vélo doivent être évités.

Groupe de cyclistes 41. Lors de sorties sur route, les cyclistes qui circulent en groupe de deux ou plus doivent le faire à la file. En aucun cas la file ne peut comporter plus de 15 cyclistes ([CSR article 486](#)).

Présence d'un adulte 42. Lors de sorties sur route avec des jeunes, le ratio entraîneur/athlètes doit respecter selon les normes suivantes :

ÂGES	Entraîneur/Athlètes
15 et moins	1/10
16 ans et plus	1/15

Endroit de circulation 43. Le cycliste doit circuler aussi près que possible de la bordure ou du côté droit de la chaussée et dans le même sens que la circulation, en tenant compte de l'état de la chaussée et des risques d'emportierage.

Il peut également circuler sur l'accotement dans le même sens de la circulation.

Le premier alinéa ne s’applique pas au cycliste lorsqu’il s’apprête à effectuer un virage à gauche, s’il est autorisé à circuler à contresens ou en cas de nécessité ([CSR article 487](#)).

Interférence auditive

44. Le cycliste ne peut porter d’écouteur. Ne constitue pas un écouteur l’appareil qui est intégré dans un casque protecteur et qui permet à ceux qui le portent de communiquer entre eux sans les empêcher de capter les bruits de la circulation environnante ([CSR article 443.2](#)).

Utilisation d’un appareil

45. Il est interdit à tout cycliste de faire usage d’un téléphone cellulaire ou de tout autre appareil portatif conçu pour transmettre ou recevoir des informations ou pour être utilisé à des fins de divertissement, ou de faire usage d’un écran d’affichage, sauf dans les cas indiqués à [l’article 443.1 du CSR](#).

46. Lors de sorties sur la route avec des jeunes, le ratio distance / nombre d’heures d’entraînement doit respecter les normes suivantes :

ÂGES	Distances*	Nombre d’heures*
Moins de 7 ans	10km	45 minutes
8-9 ans	15km	60 minutes
10-11 ans	25km	90 minutes
12-13 ans (U13)	45km	2 heures
14-15 ans (U15)	70km	3 heures
16-19 ans (Junior)	100km	4 heures
20 ans et +	Selon expérience	Selon expérience

*Les distances et durées indiquées sont les maximums prévus par catégorie et incluent les explications, exercices, jeux, temps de récupération.

Section 4 – Course à pied

Dans cette section, lorsque le terme « piéton » est utilisé, celui-ci inclut le coureur.

Usager vulnérable

47. Le piéton est considéré comme étant un usager de la route vulnérable. En tant qu’usager vulnérable, il est donc tenu d’adopter des comportements favorisant sa sécurité ([CSR article 3.1](#)).

Interférence auditive

48. Suite à l’article précédent, les écouteurs qui sont insérés dans ou qui couvrent les oreilles sont déconseillés pour des raisons de sécurité.

Utilisation du trottoir

49. Lorsqu'un trottoir borde la chaussée, le piéton est tenu de l'utiliser. En cas d'impossibilité d'utiliser le trottoir, le coureur peut longer celui-ci sur le bord de la chaussée, en s'assurant qu'il peut le faire sans danger ([CSR article 452](#)).

Sens de la circulation

50. Lorsqu'aucun trottoir ne borde une chaussée, le piéton doit circuler sur le bord de la chaussée ou sur l'accotement et dans le sens contraire de la circulation des véhicules, en s'assurant qu'il peut le faire sans danger.

Malgré le premier alinéa, le piéton peut circuler dans le même sens que la circulation, afin d'éviter de traverser la chaussée à plus d'une reprise sur une courte distance ou afin de circuler du côté éclairé du chemin public ou du côté de l'accotement est le plus large, après s'être assuré qu'il peut le faire sans danger ([CSR article 453](#)).

Habillement

51. Le coureur ne peut courir torse nu.

Entraînement

52. Lors de sorties de course à pied avec des jeunes, le ratio entraîneur/athlètes doit respecter les normes suivantes :

ÂGES	Entraîneur/Athlètes
Tous les âges	1/15

53. Lors de sorties de course à pied avec des jeunes, le ratio distance /nombre d'heures d'entraînement doit respecter les normes suivantes:

ÂGES	Distances*	Nombre d'heures*
Moins de 7 ans	3km	45 minutes
8-9 ans	5km	45 minutes
10-11 ans	7km	60 minutes
12-13 ans (U13)	9km	60 minutes
14-15 ans (U15)	12km	75 minutes
16-19 ans (Junior)	16km	90 minutes
20 ans et +	Selon expérience	Selon expérience

*Les distances et durées indiquées incluent les différences exercices, jeux, temps de repos

CHAPITRE 3 — LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Règles

54. Un participant à une compétition partenaire de la Fédération doit se conformer aux règles suivantes :

- a) être affilié à la Fédération ou affilié à une fédération provinciale reconnue de triathlon, ou s'affilier pour la journée de la compétition;
- b) avoir l'âge requis pour l'épreuve à laquelle il participera tel que décrit dans les règles de compétition TQ en vigueur;
- c) s'il est âgé de 18 ans et plus, accepter le formulaire de consentement lors de l'inscription en ligne avant la participation à la compétition. S'il est âgé de moins de 18 ans, le titulaire de l'autorité parentale doit accepter le formulaire;

Droit de refus

55. Triathlon Québec, l'organisateur ou le directeur de course se réserve le droit de refuser en tout temps un participant pour tout motif qui pourrait mettre en péril sa sécurité ou celle des autres participants ou pour refus de se conformer à une des exigences de l'organisation.

Distances maximales

56. Les distances maximales pouvant être parcourues pour chacune des catégories doivent être conformes au règlement suivant :

Distances	Natation	Vélo	Course
Initiation (12ans+)	375m ou moins	10km ou moins	2.5km ou moins
Super Sprint (12 ans+)	375m	10km	2.5km
Sprint (16 ans+)	750m	20km	5km
Olympique (18 ans+)	1.5km	40km	10km
Demi-Longue Distance	1.9km	90km	21.1km
Longue Distance	3.8km	180km	42.2km

Distances Duathlon	Course	Vélo	Course
Initiation (12ans+)	2.5km ou moins	10km ou moins	1.25km ou moins
Sprint (16 ans+)	5km	20km	2.5km
Olympique (18 ans+)	10km	40km	5km
Longue Distance	20km	80km	10km

Distances Jeunesse	Natation	Vélo	Course
Jeunesse 1 (U5-U7)	25m	1km	250m
Jeunesse 2(U7-U9)	50m	1.5km	500m
Jeunesse 3 (U9-U11)	100m	3km	1km
Jeunesse 4 (U11-U13)	200m	5km	1.5km
U13 (12-13 ans)	375m	10km	2.5km
U15 (14-15 ans)	375m	10km	2.5km

État de santé

57. À l'occasion d'une compétition, le participant doit cesser sa course dès que lui-même ou son entraîneur considère que son état de santé est susceptible d'empêcher la pratique normale de sa discipline ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur sa condition physique. Il doit en aviser un officiel ou l'organisation.

58. Il est recommandé à tout participant d'obtenir une évaluation médicale quelques semaines avant une participation à une compétition de triathlon ou de l'une de ses variantes.

Abandon

59. Un participant qui abandonne la course à la responsabilité de signaler son abandon le plus rapidement possible à un officiel ou à l'organisation. En cas de problème de santé, le participant doit se présenter au poste médical dans les plus brefs délais.

Bonnet de natation

60. Tout participant doit porter le bonnet de natation fourni par le comité organisateur et le conserver tout au long de la portion natation. Il le

dépose ensuite à son emplacement à la zone de transition.

Identification

61. Chaque participant doit être identifié (marquage et dossard de course, si applicable) comme indiqué dans les règles de compétition TQ en vigueur.

Réunion d'avant-course

62. Avant le départ de la compétition, l'entraîneur et le participant doivent assister à la réunion d'avant-course animée par le directeur de course et le délégué technique ou l'officiel en chef de TQ.

Directives

63. Le participant doit suivre toutes les directives qui lui sont indiquées par l'organisation, les bénévoles et les officiels en fonction avant, pendant et après la compétition.

Règles de compétition

64. Le participant doit respecter les règles de compétition en vigueur et son équipement doit être conforme à celles-ci.

Responsabilités du participant

65. Le participant à une compétition doit :

- a) connaître et respecter les règles de compétition
- b) déclarer à l'entraîneur qu'il consomme ou qu'il est sous l'effet de médicament;
- c) ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante;
- d) respecter les règles antidopage du [Centre canadien pour l'éthique dans le sport \(CCES\)](#), conformément au [Programme canadien antidopage \(PCA\)](#);
- e) connaître et respecter la « Charte de l'esprit sportif » décrite à l'annexe 3;
- f) connaître et respecter le [CSR](#) lorsque celui-ci s'applique

Responsabilités des officiels et des organisateurs

66. Pour les responsabilités des officiels et des organisateurs, référez-vous aux chapitres 5 et 6.

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

Section 1 – Formation et certification

Entraîneur en club

67. Tous les entraîneurs en club doivent être reconnus par TQ.

Clientèle

68. La formation PNCE doit être adaptée en fonction de la clientèle que l'entraîneur encadre. Voici les différents niveaux de formation :

Communautaire / groupe d'âge :

Les entraîneurs des groupes d'âge ont besoin au minimum d'une formation d'entraîneur communautaire donnée dans le cadre de l'atelier pour les entraîneurs communautaires, afin d'entraîner au niveau du club. Pour la formation continue, l'ancienne certification de Compétition – Introduction est remplacée par le statut de certification communautaire.

Compétition / haute performance / développement :

Les entraîneurs qui désirent perfectionner leur formation pour travailler dans un milieu de haute performance avec des athlètes sur la voie vers le podium, évolueront pour s'inscrire dans le contexte Entraîneurs de compétition. La formation des entraîneurs de compétition est axée sur les stages et le mentorat, tandis que l'entraîneur apprend les meilleures pratiques dans un milieu de haute performance.

Exigences

69. Pour être entraîneur reconnu par Triathlon Québec, une personne doit minimalement :

- a) être âgée de 16 ans ou plus;
- b) détenir un numéro du PNCE et avoir suivi une formation d'entraîneur en triathlon ou liée à l'une des trois disciplines (natation, cyclisme, athlétisme), selon la clientèle desservie;
- c) être membre « Entraîneur » de TQ;

- d) avoir complété avec succès la vérification des antécédents judiciaires renouvelable aux deux ans, à partir de 18 ans;
- e) avoir complété avec succès l'évaluation en ligne « Prise de décisions éthiques » (PDÉ);
- f) avoir une formation de premiers soins à jour OU d'être titulaire d'une certification de surveillant-sauveteur à jour, telle que définie au paragraphe b) de l'article 27 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics \(R.B.Q., chapitre B-1.1, r.11\)](#). De plus, il est recommandé de posséder cette certification de sauvetage avec l'option plage.

De plus, il est également fortement recommandé :

- a) d'avoir suivi la formation antidopage « L'ABC du sport sain » du [Centre canadien pour l'éthique dans le sport \(CCES\)](#);
- b) d'avoir suivi la formation « [création d'un environnement sportif sain](#) » offerte par le PNCE;

Section 2 – Responsabilités

- Responsabilités de l'entraîneur
70. L'entraîneur responsable d'un participant ou d'un groupe de participants doit :
- a) élaborer un programme d'entraînement adapté aux capacités du participant;
 - b) animer et superviser les séances d'entraînement dans un environnement et un contexte sécuritaires;
 - c) enseigner aux participants les divers aspects techniques, physiologiques, psychologiques et tactiques du triathlon et de ses variantes;

- d) juger de l'aptitude d'un participant à prendre part à un entraînement ou à une compétition;
- e) enseigner les règles de sécurité, le règlement de sécurité et les règles de compétition en vigueur;
- f) connaître et enseigner les articles applicables du CSR;
- g) élaborer un plan d'action d'urgence pour chaque lieu d'entraînement;
- h) avoir rapidement accès à la fiche médicale de tout participant;
- i) s'assurer que le participant dispose d'un équipement adéquat et sécuritaire;
- j) appliquer et promouvoir la « Charte de l'esprit sportif » décrite à l'annexe 3;
- k) s'assurer qu'en cas de blessure ou d'indisposition, un participant puisse recevoir les premiers soins requis, c'est-à-dire avoir un système de communication et être en mesure de fournir la localisation du participant, et ce, dans un délai raisonnable;
- l) s'assurer, qu'aucun participant, incluant soi-même, ne soit sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au moment d'un entraînement ou d'une compétition;
- m) interdire à un participant de prendre part à un entraînement ou une compétition s'il juge que sa condition physique ou technique présente un risque pour lui-même ou pour les autres participants.

Responsabilités du club

71. Le club doit :

- a) affilier son club à la Fédération;
- b) s'assurer que tous ses membres sont membres de la Fédération;
- c) s'assurer que tous ses entraîneurs se conforment aux exigences de TQ (voir section 1 de ce chapitre);
- d) aviser la Fédération de tout changement d'entraîneur et fournir la preuve de ses qualifications au besoin;

- e) fournir des entraîneurs, des lieux et des plateaux d'entraînement sécuritaires;
- f) s'assurer que les rencontres, entraînements et formations, incluent un minimum de trois personnes;
- g) s'assurer d'avoir le nombre de surveillants-sauveteurs requis si les entraîneurs ne possèdent pas les qualifications nécessaires, ou si les entraîneurs n'atteignent pas les ratios règlementaires à eux seuls (voir chapitre 2 – section 2).

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

Section 1 — Formation

Formation et certification des officiels

72. La formation et la certification des officiels doivent répondre aux [exigences du programme de formation et de certification des officiels de TQ](#).

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)

Maintien de la certification

73. Tous les officiels doivent maintenir leur certification à jour annuellement. Triathlon Québec met à la disposition des officiels tous les outils nécessaires pour qu'ils soient autonomes dans le maintien de leur certification.

Exigences minimales

74. Pour être officiel reconnu par Triathlon Québec, une personne doit minimalement :

- a) être âgée de 18 ans ou plus;
- b) avoir suivi les modules de formation en ligne;
- c) avoir suivi la formation théorique;

- d) être membre « Officiel » de TQ;
- e) avoir complété avec succès la vérification des antécédents judiciaires renouvelable aux deux ans;
- f) avoir une formation de premiers soins à jour;
- g) avoir complété le nombre minimal d'évènements requis, selon le niveau;

Section 2 – Responsabilités

Directeur technique

75. Le directeur technique de la Fédération doit :

- a) identifier les délégués techniques et les officiels en chef sur les évènements partenaires de TQ;
- b) déterminer le nombre d'officiels requis aux différentes compétitions en fonction du nombre de participants et de la complexité des évènements;
- c) créer, mettre à jour et diffuser les documents nécessaires pour l'organisation d'un évènement équitable et sécuritaire;
- d) coordonner les formations de tous les intervenants pour l'organisation d'un évènement équitable et sécuritaire.

Délégué technique

76. Le délégué technique est un officiel désigné par TQ. Cette personne doit avoir suivi au préalable une formation spécifique à ce poste donnée par la Fédération. Elle doit :

- a) s'assurer que les lieux, les installations et les équipements, ainsi que les services et équipements de sécurité, soient conformes aux dispositions de ce document;
- b) arrêter ou suspendre le déroulement d'une épreuve s'il juge que la sécurité des participants ou des spectateurs est menacée de quelque façon que ce soit;
- c) juger de l'aptitude d'un participant à participer à une

compétition et lui interdire de prendre le départ s'il juge que sa condition physique ou technique présente un risque pour lui-même ou les autres participants;

- d) enseigner lors de la réunion d'avant-course les règles de sécurité, le règlement de sécurité et les règles de compétition en vigueur;
- e) s'assurer que le participant dispose d'un équipement adéquat et sécuritaire;
- f) prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au moment d'une compétition;
- g) s'assurer qu'en cas de blessure ou d'indisposition, un participant puisse recevoir les premiers soins requis;
- h) inspecter les parcours avant la compétition et décider s'ils sont appropriés pour le déroulement des épreuves;
- i) animer le *post-mortem* de l'évènement à la fin de celui-ci avec tous les officiels en fonction;
- j) compléter et transmettre à la Fédération dans les 14 jours suivants l'évènement, le rapport d'évènement selon le gabarit de TQ en vigueur;
- k) signaler à Triathlon Québec, dans un délai de 48 heures, tout accident et mise hors course, offense et infraction susceptible d'entraîner une suspension.

Officiel en chef

77. L'officiel en chef est désigné par TQ. Cette personne doit avoir suivi au préalable une formation spécifique à ce poste donnée par la Fédération. Elle doit :

- a) assigner les postes et les tâches aux officiels présents lors de l'évènement;
- b) voir au respect du règlement de sécurité de TQ et des règles de compétition en vigueur;
- c) s'assurer que l'équipement des participants est conforme aux normes prévues dans le règlement de sécurité de TQ et les règles

de compétition en vigueur, sous peine de se voir refuser le départ de la course;

- d) s'assurer qu'aucune drogue, boisson alcoolique ou substance dopante ne circule dans l'aire de compétition durant celle-ci;
- e) approuver et prendre en note toute infraction au règlement de sécurité de TQ et aux règles de compétition en vigueur venant des officiels de secteur et les rapporter au délégué technique;
- f) approuver les résultats finaux des différentes épreuves et y apporter les modifications, au besoin.

Officiels de secteur

78. Les officiels de secteur sont responsables de faire appliquer les règles de compétition en vigueur dans leur secteur (natation, vélo, course à pied, zone de transition, etc.) tout en veillant à la sécurité des participants.

Section 3 – Responsabilités par secteur

Responsabilités – Natation

79. La personne responsable de la natation doit s'assurer avec le délégué technique ou l'officiel en chef que la portion natation est sécuritaire et le demeure tout au long de l'évènement (voir chapitre 8 – section 1). Elle doit :

- a) diffuser et suivre le plan de sécurité nautique qui décrit, entre autres, l'endroit où sont placés les surveillants-sauveteurs, bénévoles et le personnel de sécurité nautique avant et pendant la course;
- b) présenter au délégué technique ou l'officiel en chef les procédures d'urgence indiquées dans le plan de sécurité nautique (ressources humaines et matériel requis à cet effet);
- c) prendre la température de l'eau selon les règles de compétition en vigueur et en informer le délégué technique et l'officiel en chef s'il en reçoit la demande de ceux-ci;
- d) cette personne peut être responsable du protocole de départ. Si c'est le cas, cette décision doit être prise de concert avec le délégué technique et l'officiel en chef.

Responsabilités – Transition

80. La personne responsable de la zone de transition doit s'assurer avec

le délégué technique ou l'officiel en chef que la zone de transition est sécuritaire et le demeure tout au long de l'évènement (voir chapitre 8 – section 2).

Responsabilités

Embarquement/débarquement

81. La personne responsable de ce secteur doit s'assurer avec le délégué technique ou l'officiel en chef que les lignes d'embarquement et de débarquement sont conformes et que la circulation à cet endroit est fluide et sécuritaire.

Responsabilités – Vélo

82. La personne responsable du parcours vélo s'assure avec le délégué technique ou l'officiel en chef que le parcours est sécuritaire et le demeure tout au long de l'évènement (voir chapitre 8 – section 3). Elle doit :

- a) décider de l'endroit où il veut que les bénévoles et le personnel de sécurité soient placés avant et pendant la course;
- b) s'assurer que le parcours est exempt de tout véhicule non désiré;
- c) s'assurer de la sécurité et de l'équité des participants;
- d) rencontrer les conducteurs des véhicules utilisés pour l'évènement pour leur expliquer les consignes suivantes : éviter que les athlètes ne les suivent et profitent du sillonnage et conduire de façon à ne pas faire entrave à la sécurité des participants et des spectateurs.

Responsabilités

Course à pied/Arrivée

83. La personne responsable de ces secteurs s'assure avec le délégué technique ou l'officiel en chef que le parcours course à pied et l'aire d'arrivée sont sécuritaires et le demeurent tout au long de l'évènement (voir chapitre 8 – sections 4 et 5). Elle doit :

- a) décider de l'endroit où il veut que les bénévoles et le personnel de sécurité soient placés avant et pendant la course;
- b) conserver l'aire d'arrivée dégagée et fluide pour les participants.

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

Section 1 — Généralités

Partenariat 84. L'organisateur (personne) désirant être partenaire de TQ doit avoir 18 ans ou plus et être légalement constitué.

Demande de partenariat 85. L'organisateur doit remplir le formulaire de demande de partenariat en ligne avant la date limite fixée annuellement par Triathlon Québec, accompagné de toutes les pièces, documents et autorisations requises.

La demande doit être accompagnée du paiement du frais de partenariat ainsi que des informations suivantes :

- a) le nom, la date et le lieu de l'évènement et le numéro d'entreprise du Québec de l'organisateur;
- b) les coordonnées de l'organisateur de l'évènement et du directeur de course;
- c) les épreuves, les distances prévues pour chaque catégorie et l'horaire préliminaire;
- d) le tracé des parcours préliminaires, le schéma de la zone de transition et de l'aire d'arrivée ainsi qu'un plan de site (emplacement de l'équipe médicale, postes de ravitaillement, accueil des athlètes, podium, etc.);
- e) l'autorisation d'utilisation du chemin public utilisé pour la compétition par la Ville et du corps policier qui a juridiction sur le territoire de la municipalité où se déroule en tout ou en partie l'évènement;
- f) toute autre information qui pourrait être exigée par TQ.

Assurance requise

86. L'organisateur doit détenir ou être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité civile que l'organisateur ou ses employés rémunérés ou bénévoles peuvent encourir en raison d'une faute commise dans l'exercice de leurs fonctions ou à l'occasion de l'exercice pendant la durée de la compétition. Le montant de cette assurance doit être d'au moins cinq-millions de dollars (5 000 000 \$).

Plan d'intervention médicale

87. Chaque évènement doit avoir un plan d'intervention médicale efficace, approuvé par des personnes qualifiées. Le plan d'intervention médicale vise la mise en œuvre efficace des secours médicaux en définissant des procédures de gestion adaptées selon le site de compétition. Il coordonne le personnel et assure la rapidité des soins à tout participant ou spectateur victime d'un accident. Ce plan doit être communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués dans le déroulement de la compétition.

Plan d'urgence

88. Chaque évènement doit avoir un plan d'urgence efficace. Le plan d'urgence précise les marches à suivre pour gérer les situations imprévues et soudaines. L'objectif est d'être prêt à :

- a) Prévenir les accidents mortels et les blessures;
- b) Réduire les dommages causés aux bâtiments, aux stocks et à l'équipement;
- c) Protéger l'environnement et la communauté;
- d) Accélérer la reprise des activités normales.

Le plan d'urgence doit être approuvé par TQ et communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués dans le déroulement de la compétition.

Plan de sécurité nautique

89. Chaque évènement comportant de la natation doit avoir un plan de sécurité nautique efficace. Le plan de sécurité nautique décrit les normes nécessaires à la tenue d'une natation sécuritaire, coordonne le personnel nautique et assure la rapidité d'intervention à tout nageur nécessitant une intervention ou un retrait du parcours de natation. Ce plan doit être approuvé par TQ et communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués au niveau de la natation.

Section 2 – Responsabilités de l’organisateur et du directeur de course avant la compétition

- Nomination
90. L’organisateur doit nommer un directeur de course pour la durée de l’évènement. Cette fonction peut également être exercée par l’organisateur.
- Responsabilités
91. L’organisateur et le directeur de course doivent :
- Respecter le règlement de sécurité;
- a) informer le ou les centres hospitaliers le plus près du lieu de compétition, de la tenue de celle-ci et des principaux détails relatifs à cette compétition;
 - b) aviser un service ambulancier desservant le territoire où se déroule l’évènement, de la date et du lieu de la compétition et de tout autre détail relatif à celle-ci;
 - c) obtenir le permis d’évènements spéciaux du MTQ et l’autorisation de la Sûreté du Québec pour la tenue de l’évènement si la compétition se déroule en partie ou en entier sur une route entretenue par le ministère des Transports;
 - d) obtenir l’autorisation de la police municipale pour la tenue de l’évènement si la compétition se déroule en partie ou en entier sur une route entretenue par une corporation municipale;
 - e) faire approuver tous les parcours par Triathlon Québec au plus tard à la mi-avril;
 - f) choisir l’équipe de bénévoles nécessaire à l’organisation d’une compétition sécuritaire;
 - g) élaborer un plan d’intervention médicale efficace de façon à coordonner le personnel et assurer la rapidité des soins à tout participant ou spectateur victime d’un accident. Ce plan doit être communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués dans le déroulement de la compétition. Ce plan doit être approuvé par des personnes qualifiées;
 - h) élaborer un plan d’urgence efficace précisant les marches à suivre pour gérer les situations imprévues et soudaines. L’objectif est d’être

prêt à : prévenir les accidents mortels et les blessures, réduire les dommages causés aux bâtiments, aux stocks et à l'équipement, protéger l'environnement et la communauté et accélérer la reprise des activités normales. Ce plan doit être approuvé par TQ et communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués dans le déroulement de la compétition;

- i) élaborer un plan de sécurité nautique qui décrit les normes nécessaires à la tenue d'une natation sécuritaire, coordonne le personnel nautique et assure la rapidité d'intervention à tout nageur nécessitant une intervention ou un retrait du parcours de natation. Ce plan doit être approuvé par TQ et communiqué par écrit à tous les intervenants impliqués au niveau de la natation;
- j) prévoir et animer une séance d'information destinée aux personnes qui partagent les dix fonctions clés (voir l'annexe 3). La séance d'information portera obligatoirement sur la sécurité, les difficultés de parcours, les zones à risques et les procédures d'urgence;
- k) s'assurer de la présence de bénévoles et désigner des responsables de secteur et d'officiels bénévoles en nombre suffisant;
- l) afficher les plans des parcours sur le site internet et sur le site de compétition pour chaque épreuve indiquant les détails techniques (distances, zone de transition, départ et arrivée, bouées, etc.);
- m) s'assurer que les pancartes de signalisation de la compétition sont installées pour orienter les participants;
- n) s'assurer que tous les véhicules utilisés pour l'évènement sont clairement identifiés.

Inspection des parcours

92. L'organisateur doit s'assurer que l'inspection des parcours a été effectuée dans les 48 dernières heures avant la tenue de la compétition et que les mesures correctives ont été effectuées au besoin. Il doit ensuite en informer Triathlon Québec.

Section 3 – Responsabilités de l’organisateur et du directeur de course pendant la compétition

- Présence 93. L’organisateur et le directeur de course doivent être présents au cours de la compétition afin de corriger, s’il y a lieu, un élément faible ou défaillant dans l’organisation matérielle de la compétition ou qui ne respecte pas les conditions de partenariat émises par la Fédération.
- Service de sécurité 94. L’organisateur et le directeur de course doivent s’assurer que l’ensemble des dispositifs de sécurité prévus aux chapitres VIII du présent règlement est en place et qu’ils conviennent au bon déroulement de l’activité. Ils doivent se tenir à la disposition du délégué technique, des officiels et des représentants de la Fédération et leur apporter, dans la mesure du possible, tout appui additionnel jugé nécessaire par ces derniers.
- Réunion d’avant-course 95. Le directeur de course doit prévoir et animer avec le délégué technique de Triathlon Québec la réunion d’avant-course pour les participants 15 minutes avant chaque départ.
- Intervention 96. L’organisateur et le directeur de course doivent s’assurer du bon suivi des différents plans par les intervenants concernés : plan d’intervention médicale, plan d’urgence et plan de sécurité nautique.
- Sécurité 97. Le directeur de course doit :
- a) s’assurer que le personnel et les équipements de sécurité exigés au présent règlement sont en place et qu’ils demeurent en fonction jusqu’à la fin de la compétition;
 - b) retarder, annuler ou mettre fin à la compétition s’il juge que c’est nécessaire pour la sécurité des participants;
 - c) s’assurer du contrôle de la circulation. Le parcours doit être libre de tout obstacle. Seuls les véhicules officiels et les personnes autorisées peuvent y circuler;
 - d) s’assurer qu’au moins un préposé à la sécurité est en fonction à chaque intersection sur le parcours;
 - e) s’assurer que les postes de ravitaillement et de rafraichissement sont installés sur le parcours et à l’aire d’arrivée;

- f) s'assurer que les véhicules munis de moteurs circulent de façon à ce qu'aucun concurrent ne soit incommodé par les gaz d'échappement;
- g) s'assurer que tous les conducteurs des véhicules obéissent sans délai aux directives d'un officiel;
- h) s'assurer que la personne qui manœuvre une embarcation allant récupérer ou assister un nageur place son moteur au neutre à l'approche de ce dernier et ne le redémarre qu'une fois que celui-ci est à bord ou éloigné à plus de 3 m des nageurs;
- i) veiller à ce qu'aucune boisson alcoolique, drogue ou substance dopante ne circule dans les zones réservées aux athlètes et aux officiels;
- j) s'assurer que les participants sont évacués du site de compétition et que l'accès en soit interdit dès que l'officiel en autorité l'exige. La compétition peut reprendre lorsque celui-ci l'autorise;
- k) faire parvenir à TQ, dans un délai de 24 heures après la fin de l'évènement, un rapport portant sur tout incident ou accident et faire les recommandations, s'il y a lieu.

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

Section 1 – Les installations sportives requises

Site de compétition

98. Le site de compétition doit respecter les normes énumérées au chapitre 1 et 2 du présent document.

Section 2 – Le déroulement et la supervision

Site de compétition

99. Le directeur de rencontre doit en tout temps suivre les responsabilités énumérées au chapitre 5 et 6..

Section 3 – L'accessibilité et la conformité des lieux

Site de compétition

100. Le site de compétition doit respecter les normes énumérées au chapitre 8.

CHAPITRE 8 – LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D’UN ÉVÉNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Section 1 – Parcours natation

Plan de sécurité nautique	101. Il est de la responsabilité du comité organisateur de diffuser le plan de sécurité nautique aux intervenants concernés et de le suivre en tout temps pendant la compétition. Ce plan doit être préalablement approuvé par TQ.
Changement de parcours	102. Le délégué technique et l’officiel en chef doivent travailler de concert avec l’organisation et le directeur de course dans la prise de décision sur le changement de parcours, le report de la compétition ou le retrait de la portion natation pour des raisons de sécurité.
Responsabilités	103. Le directeur de course doit : <ul style="list-style-type: none">a) signer une entente avec le propriétaire de la piscine publique ou de la plage publique l’autorisant à tenir une compétition de triathlon;b) définir l’horaire d’utilisation du plan d’eau pour la compétition et pour les périodes d’échauffement et en informer les participants;c) délimiter clairement les zones de compétition et d’échauffement qui seront utilisées et en informer les participants;d) définir la longueur de la plage utilisée pour le départ de la compétition. Minimalement elle devrait avoir 30 mètres de longueur. Si elle excède 125 mètres linéaires, les normes de surveillance doivent être adaptées;e) s’assurer que le propriétaire des installations lui fournisse des installations et des équipements conformes au Règlement de la sécurité dans les bains publics (R.R.Q., c. S-3, r. 3);f) Assurer la mise en œuvre du plan de sécurité nautique avec les

intervenants concernés.

Plage non publique

104. Triathlon Québec peut autoriser la tenue d'une compétition sur une plage non publique, c'est-à-dire qui n'est pas exploitée pour la baignade du public en général ou d'un groupe restreint du public.

Qualité de l'eau

105. Le contenu bactériologique de l'eau doit être conforme aux normes du [ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques](#), qui inclut la norme d'avoir moins de 200 coliformes fécaux/100 millilitres.

Débris

106. Les abords du plan d'eau et le fond de celui-ci doivent être exempts de tout débris pouvant causer des blessures aux nageurs tels qu'éclats de verre, métal, algues et roches.

107. Le parcours doit se situer dans une zone de plan d'eau identifiée par des bouées distinctives et exempte de tout objet flottant nuisible ou dangereux.

Vent et courant

108. Lorsque la vitesse du vent dépasse 25 km/h ou comporte des risques pour la sécurité des participants ou que la visibilité est de moins d'un kilomètre de la rive ou que le courant représente un potentiel danger, le délégué technique doit reporter le départ jusqu'à ce que les conditions le permettent ou faire le choix d'un parcours à l'abri du vent, de raccourcir le parcours ou d'annuler la portion natation si aucune solution sécuritaire n'est possible.

Surveillants-sauveteurs

109. Les surveillants-sauveteurs ne peuvent assumer d'autres fonctions que celles de surveiller les participants.

Nombre de sauveteurs

110. Lors d'une compétition en eau libre, un minimum de trois surveillants-sauveteurs + un par tranche de 50 participants à l'eau simultanément est requis sur l'eau, lorsqu'il y a moins que 200 nageurs en simultané. Lorsqu'il y a plus de 200 nageurs simultanément, le ratio d'un surveillant-sauveteur par 30 nageurs est applicable, comme indiqué dans le tableau suivant :

RATIO SURVEILLANTS-SAUVETEURS EN COMPÉTITION*		
NOMBRE DE PARTICIPANTS À L'EAU SIMULTANÉMENT (n)	CALCUL DU NOMBRE	NOMBRE TOTAL DE SURVEILLANTS-SAUVETEURS SUR L'EAU EN SIMULTANÉ
MOINS QUE 49	3 + 0	3
50 À 99	3 + 1	4
100 À 149	3 + 2	5
150 À 199	3 + 3	6
PLUS QUE 200	= (n/30)	= (n/30)

*L'organisation et le délégué technique peuvent juger d'un nombre additionnel de surveillant-sauveteur au besoin.

111. Les surveillants-sauveteurs doivent être sur des planches de surf, des kayaks ou des planches à pagaie, dispersés sur l'ensemble du parcours, comme indiqué dans le plan de sécurité nautique.

Zone de départ

112. La zone de départ sera définie de façon distinctive de la zone des spectateurs. Pour les compétitions en piscine, la zone des spectateurs doit être séparée par une clôture éloignée de 60 cm des côtés de la piscine ([article 38 du Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#)).

Départ

113. Un départ en eau profonde ou un départ de la rive sont autorisés. Un départ en plongeon à partir d'un quai doit être approuvé par TQ.

Vague de départ

114. Les vagues de départ ne peuvent dépasser 150 participants, sauf si autorisé par la Fédération.

Bonnet de natation

115. Chaque participant doit porter le bonnet de natation reçu par l'organisation, sauf avis contraire. Le bonnet doit être de couleur voyante.

Embarcation motorisée

116. Un bateau moteur doit être à la disposition de l'organisation. La carte de conducteur d'embarcation de plaisance est exigée pour utiliser une embarcation à moteur.

Des dispositions doivent être prises pour trouver un lieu sur la plage qui permet aux bateaux à moteur de décharger les blessés.

117. Aucune embarcation motorisée ne peut traverser le parcours de natation.

118. Les gaz d'échappement ne doivent pas affecter la qualité de l'air autour des participants. Les vagues causées par l'embarcation ne doivent

pas affecter la sécurité des nageurs.

119. Les bateaux de plaisance à moteur ne doivent pas circuler à moins de 50 mètres du parcours de natation. Des dispositifs doivent être mis en place pour faire respecter cette règle.

Bouées de virage

120. Les bouées de virage doivent être de couleur distincte et suffisamment grosses pour être vues à partir du point le plus éloigné du parcours.

Température de l'eau

121. La température de l'eau doit être vérifiée le jour de la compétition, une heure avant le premier départ, à trois endroits sur le parcours de natation, selon les règles de compétition (voir chapitre 2 articles 22-23). La température doit être connue des participants.

Ce contrôle doit être fait par un officiel ou le responsable du parcours natation s'il en reçoit la consigne de la part du délégué technique.

Combinaison isothermique

122. Le port de la combinaison isothermique est régi par les règles de compétition.

Retrait des participants

123. Pour des raisons de sécurité, les participants doivent être évacués de l'eau, sauf si indication contraire de la part du comité organisateur ou du délégué technique, après :

- a) 30 minutes pour une distance de natation de moins de 750 m;
- b) 1 h 10 pour une distance de natation entre 751 m et 1 500 m;
- c) 1 h 40 pour une distance de natation entre 1501 m et 3 000 m;
- d) 2 h 15 pour une distance de natation entre 3001 m et 4 000 m.

Section 2 – Zone de transition

Surface	124. La zone de transition peut être sur une aire gazonnée ou sur une surface dure, plate et lisse. Les débris (branches, cailloux, éclats de verre, etc.) doivent être retirés avant l'entrée des athlètes dans la zone de transition.
Périmètre zone de transition	125. Le périmètre de la zone de transition doit être défini de façon distinctive de la zone des spectateurs (barrières de rue, ruban de foule, délimitation naturelle, etc.).
Supports à vélo	126. Les supports à vélo doivent être de construction solide et permettre aux vélos de tenir de façon adéquate.
Largeur des corridors	127. Les corridors de circulation doivent avoir au moins 4 m de largeur.
Espace entre les participants	128. Un espace minimum de 0,75 mètre entre chaque participant doit être prévu.
Sens de la circulation et équité	129. La circulation dans la zone de transition doit être unidirectionnelle et sans croisement entre les participants. La conception de la zone doit être équitable pour tous.
Accès à la zone	130. L'accès à la zone de transition est réservé exclusivement aux participants, aux entraîneurs reconnus TQ, aux bénévoles, à l'équipe médicale ainsi qu'aux officiels et représentants de TQ. Certaines exceptions peuvent s'appliquer pour les catégories « Jeunesse », selon les règles TQ en vigueur.
Embarquement/Débarquement	131. Les lignes d'embarquement et de débarquement doivent couvrir la largeur complète de la route utilisée pour le parcours. Les compétiteurs doivent monter sur leur vélo après la ligne d'embarquement et descendre de leur vélo avant la ligne de débarquement.
Intervention médicale	132. Toute intervention médicale en zone de transition doit suivre le guide d'intervention médicale en place pour l'évènement.

Section 3 – Parcours vélo

- Course en circuit fermé
133. La personne responsable de l’entretien d’un chemin public peut, au moyen d’une signalisation appropriée lors d’évènements exceptionnels, d’épreuves ou de compétitions sportives, restreindre ou interdire sur ce chemin, pendant une période de temps qu’elle spécifie, la circulation des véhicules ou de certains d’entre eux.
134. Nul ne peut conduire un véhicule en contravention au présent article pendant la période de temps où la circulation est restreinte ou interdite ([CSR article 293](#)).
135. Pendant toute la compétition, le parcours doit être complètement fermé à toute circulation extérieure selon les normes du MTQ. L’organisation doit obtenir le permis d’évènements spéciaux émis par le MTQ.
- Personnel sur le parcours
136. Des responsables du service de la sécurité doivent être en place à chaque virage et à chaque intersection du parcours pour toute la durée des épreuves. Ceux-ci doivent porter un signe distinctif (tel qu’un brassard ou un gilet) et ils doivent veiller à ce qu’aucune personne, animal ou objet ne se trouve sur le chemin emprunté par les participants. Ils doivent veiller à ce que les spectateurs ne traversent pas le circuit à l’approche des participants. Le bénévole ou le personnel de la sécurité ne fait office que de rappel que la circulation est interdite.
- Signalisation du parcours
137. La signalisation du parcours doit suivre les recommandations du MTQ lorsque la route est sous leur juridiction et celles de la ville où l’évènement a lieu pour les autres évènements. La signalisation doit être installée par une personne ou une compagnie qualifiée, ce qui veut dire qu’elle a reçu la formation nécessaire d’un organisme reconnu.
- Parcours
138. Le parcours doit être en bon état, ce qui veut dire que la surface de la route doit être dure, lisse et dans la mesure du possible, sans trou. Les travaux de remise en condition doivent être faits si nécessaire.
139. La route et les virages doivent être débarrassés de tous débris. Des correctifs aux bouches d’égout et trous d’homme doivent être apportés s’ils représentent un danger pour le participant.
140. Les chemins en construction, les ponts de fer et les artères trop achalandées, qui pourraient s’avérer dangereux pour le participant, doivent

être évités.

141. La largeur minimale de la partie de la route utilisée pour l'évènement doit être de 3,4 m par direction, soit une voie automobile.

142. Aucun virage à angle droit ne doit être situé après une descente abrupte et le tracé ne doit pas comporter de partie en « S ».

143. Tout tracé comportant une voie ferrée doit être signalé aux participants avant le départ. L'organisateur doit s'assurer qu'aucun train n'est prévu aux heures de la course.

Véhicule motorisé autorisé

144. Lors d'un évènement, seules les motos ou mobylettes autorisées peuvent se déplacer sur le parcours. D'autres véhicules motorisés peuvent s'ajouter pour supporter les opérations de l'équipe médicale.

Accès

145. Des accès au parcours doivent être prévus et ils doivent être libres de tout obstacle pouvant nuire à une intervention d'urgence.

Limite zones de spectateurs

146. Il est nécessaire de décourager les spectateurs de pénétrer sur le parcours. Aux endroits d'achalandage accru, la limite des zones de spectateurs doit être définie de façon distinctive (barrières de rue, ruban de foule, délimitation naturelle, etc.).

Zones à risque

147. Des mesures de protection doivent sécuriser les zones à risque et doivent être mentionnées aux participants avant la compétition.

Gestion de la circulation

148. L'équipe de sécurité doit signaler aux véhicules routiers la tenue d'un évènement ainsi que les intersections fermées. En aucun cas les bénévoles ne peuvent faire de la gestion de véhicules ou donner des directives aux usagers de la route.

Les seules personnes autorisées en vertu du CSR à donner des directives aux usagers de la route sont les agents de la paix, les brigadiers scolaires et les signaleurs dans le cas de travaux. Un bénévole de l'organisation peut donc seulement donner des directives aux participants de l'évènement, mais pas aux usagers de la route ([CSR article 311](#)).

Changement de direction

149. Des bénévoles peuvent être requis pour indiquer la direction à prendre aux participants lors des changements de direction sur le parcours.

45 Voiture stationnée

150. Aucune voiture ne doit être stationnée sur le parcours. Toutefois, le délégué technique prendra la décision finale quant à la possibilité de tenir

l'évènement si un ou plusieurs véhicules sont stationnés sur le parcours, si ceux-ci n'affectent pas la sécurité de l'évènement.

- Personnel médical 151. Le service médical doit être présent sur le parcours vélo 30 minutes avant le début de la compétition et pendant toute la durée de celle-ci.
- Intervention médicale 152. Toute intervention médicale sur le parcours vélo doit suivre le guide d'intervention médicale en place pour l'évènement.(Annexe 4)

Section 4 – Parcours course à pied

- Parcours 153. Le parcours doit être en bon état, ce qui veut dire que la surface doit être dure et lisse. Le parcours doit permettre aux participants de se dépasser.
154. Le parcours doit être sécuritaire pour les participants et les spectateurs.
- Ravitaillement 155. Des points de ravitaillement doivent être installés sur le parcours course à pied selon les normes en vigueur dans le guide d'organisation TQ.
- Signalisation 156. Le parcours doit être bien signalé aux participants.
- Personnel médical 157. Une équipe médicale doit pouvoir circuler sur le parcours de course à pied pendant toute la durée de la compétition.
- Intervention médicale 158. Toute intervention médicale sur le parcours course à pied doit suivre le guide d'intervention médicale en place pour l'évènement.

Section 5 – Aire d’arrivée et points de ravitaillement

Aire d’arrivée	<p>159. Le périmètre de l’aire d’arrivée doit être défini de façon distinctive de la zone des spectateurs (barrières de rue, ruban de foule, délimitation naturelle, etc.).</p> <p>160. L’aire d’arrivée doit avoir un minimum de 3 mètres de largeur et 12 mètres de longueur.</p>
Accès à la zone	<p>161. L’accès à l’aire d’arrivée est réservé exclusivement aux participants, aux bénévoles, à l’équipe médicale ainsi qu’aux officiels et représentants de TQ.</p>
Points de ravitaillement	<p>162. Des points de ravitaillement doivent être minimalement installés aux endroits suivants, selon les normes en vigueur dans le guide d’organisation TQ en vigueur :</p> <ul style="list-style-type: none">• dans les 400 premiers mètres suivant la 2e transition;• sur le parcours de course à pied;• À l’aire d’arrivée.
Items disponibles	<p>163. Selon la température ambiante et la distance à parcourir, on doit retrouver les items suivants aux points de ravitaillement :</p> <ul style="list-style-type: none">• de l’eau de bonne qualité;• de la boisson avec électrolytes;• de la glace;• des éponges d’eau.
Intervention médicale	<p>164. Toute intervention médicale à l’aire d’arrivée doit suivre le guide d’intervention médicale en place pour l’évènement. Article 151</p>

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

Section 1 — Communication

Communication

165. Le directeur de course doit être rejoignable en tout temps pendant la compétition avec un cellulaire ou une Radio

Celui-ci doit fournir l'équipement nécessaire pour assurer la communication entre les responsables des différents secteurs.

Chacun des services doit pouvoir entrer en contact avec l'équipe médicale à l'aide d'un moyen de communication fonctionnel, rapide et efficace, afin d'intervenir rapidement en cas d'urgence.

Appareils de communication

166. Radios ou cellulaires ou tous autres systèmes de communication fonctionnels, rapides et efficaces doivent permettre au minimum le contact entre les personnes suivantes :

1. le directeur de course;
2. le responsable de la sécurité;
3. le responsable médical;
4. le responsable du secteur natation;
5. le responsable de la zone de transition;
6. le responsable du parcours vélo;
7. le responsable du parcours course à pied;
8. l'officiel en chef de TQ;
9. le délégué technique de TQ;
10. la personne-ressource de TQ;

Idéalement :

11. toutes les personnes qui partagent les dix fonctions clés.

Section 2 – Responsabilités

Responsabilités

Directeur de course

167. Avant une compétition, le directeur de course doit :
- a) désigner un responsable de la sécurité;
 - b) désigner un responsable médical;
 - c) positionner les stations et les équipements de premiers soins;
 - d) coordonner les activités du personnel impliqué dans le service de sécurité et le service médical;
 - e) assurer, avec le personnel, la sécurité des participants le long du parcours et à l'arrivée;
 - f) s'assurer du suivi des différents plans par les intervenants concernés : plan d'intervention médicale, plan d'urgence et plan de sécurité nautique (voir articles 83, 84 et 85 de ce document).

Responsabilités sécurité

168. Le service de sécurité doit :
- a) prendre connaissance, diffuser et s'assurer de la mise en œuvre du plan d'urgence lorsque la situation l'exige (voir article 84 de ce document);
 - b) coordonner l'équipe de bénévoles, de policiers ou tout autre intervenant identifié pour assurer la sécurité;
 - c) être en place aux virages et aux intersections du parcours pour toute la durée de la compétition;
 - d) porter un signe distinctif (tel qu'un brassard ou un gilet);
 - e) contrôler les spectateurs et les véhicules motorisés de façon à ce qu'ils ne constituent pas un risque pour les participants;
 - f) veiller à ce qu'aucune personne, aucun animal ou objet ne se trouve sur le chemin emprunté par les participants;
 - g) veiller à ce que les spectateurs ne traversent pas le parcours à

l'approche des participants.

Responsabilités
équipe médicale

169. Le responsable de l'équipe médicale coordonne une équipe de bénévoles, de médecins ou tout autre intervenant qualifié qui auront à dispenser les premiers soins aux participants, aux spectateurs, aux bénévoles et aux officiels en cas de besoin. Le responsable doit:

- a) prendre connaissance, diffuser et s'assurer de la mise en œuvre du plan d'intervention médicale lorsque la situation l'exige (voir article 83 de ce document);
- b) s'assurer de la présence du personnel de son équipe;
- c) distribuer une identification aux membres de l'équipe médicale;
- d) s'assurer que le personnel médical ait en sa possession un moyen de communication fonctionnel comme cellulaire et radio, rapide et efficace afin d'intervenir rapidement en cas d'urgence;
- e) positionner, approvisionner et organiser l'emplacement de la centrale médicale sur le site;
- f) fournir les trousse de premiers soins au personnel mobile et fixe;
- g) fournir les moyens de transport nécessaires et adaptés au site pour transporter les personnes nécessitant des premiers soins vers la centrale médicale;
- h) recommander à l'officiel en chef, au délégué technique ou à l'entraîneur le retrait d'un participant pour raison de santé.

Section 3 – Équipe médicale

Équipe médicale

170. L'équipe médicale doit être présente au moins 60 minutes avant le début de la compétition et pendant toute la durée de celle-ci.

Plan d'intervention médicale

171. L'équipe médicale doit suivre le plan d'intervention médicale mis en place pour l'évènement. Le plan d'intervention médicale vise la mise en œuvre efficace des secours médicaux en définissant des procédures de gestion adaptées selon le site de compétition.

Intervention	<p>172. L'équipe doit intervenir et procurer les premiers soins à toute personne présente sur le site (participants, spectateurs, bénévoles, officiels, etc.) lorsque nécessaire.</p> <p>L'équipe doit prendre les mesures nécessaires pour acheminer les blessés au centre hospitalier le plus proche.</p>
Communication	<p>173. Le personnel médical doit avoir, en sa possession, un moyen de communication fonctionnel rapide et efficace, comme un cellulaire ou une radio, lui permettant d'être rejoint facilement afin d'intervenir rapidement en cas d'urgence.</p>
Installation	<p>174. Une tente, un bâtiment ou une zone couverte à caractère médical doit être situé dans une zone calme, près de l'aire d'arrivée. Cette installation doit permettre le traitement de la déshydratation, des insulations, de l'hypothermie, des chutes et d'autres problèmes médicaux.</p> <p>Idéalement, ce même genre d'installation doit être installé près de la sortie de la natation.</p>
Identification	<p>175. Les membres de l'équipe médicale doivent porter un signe distinctif (tel qu'un brassard ou un gilet) et doivent avoir accès à toutes les zones de la compétition.</p>
Qualifications	<p>176. L'équipe médicale doit être composée de personnes ayant suivi avec succès au minimum une formation en premiers soins en RCR et DEA équivalente au cours de secourisme reconnu par un des organismes suivants, soit la Croix-Rouge canadienne, l'Ambulance Saint-Jean, la Société de sauvetage et la Patrouille canadienne de ski, et doit détenir un certificat à jour.</p>
Nombre	<p>177. Il doit y avoir au minimum deux personnes qualifiées avec un ratio minimum de 1 pour 100 participants. Le nombre final de membres de l'équipe médicale requis est déterminé en fonction de la complexité d'intervention sur le site de compétition et peut varier grandement. Référez-vous au guide d'intervention médicale pour plus de détails (annexe 4).</p>
Positionnement	<p>178. Au moins une personne qualifiée doit être mobile avec une trousse de premiers soins portative. Les autres membres de l'équipe médicale doivent se tenir aux endroits spécifiques pour identifier les participants, les spectateurs ou les bénévoles en détresse. Ils appliquent sur place les premiers soins ou les escortent vers la centrale médicale.</p> <p>Les endroits plus à risque sont identifiés dans le plan d'intervention</p>

médicale spécifique à chaque événement. Cela étant dit, une assistance médicale peut-être nécessaire aux endroits suivants :

- a) à la sortie de la natation;
- b) sur le parcours vélo;
- c) dans la zone de transition, près de la sortie course à pied;
- d) à la course à pied;
- e) à l'aire d'arrivée;
- f) dans la zone de ravitaillement après la course.

Le personnel de l'équipe médicale doit disposer d'une trousse de premiers soins qui comprend au moins les articles prévus à l'annexe 1.

Transport

179. L'équipe médicale doit avoir les moyens de transport nécessaires et adaptés au site pour transporter les personnes nécessitant des premiers soins vers la centrale médicale.

Matériel

180. Une trousse de premiers soins complète doit être disponible dans l'installation fixe et une trousse mobile doit être portée par les personnes qualifiées mobiles. Le contenu de la trousse de premiers soins est décrit à l'annexe 1.

En plus de la trousse de premiers soins, le matériel suivant est suggéré dans l'installation fixe :

- a) des bandages et matériaux pour attelles;
- b) une planche d'immobilisation;
- c) de l'eau en bonne quantité.

DEA

181. Au moins un défibrillateur externe automatisé (DEA) doit être présent et facile d'accès sur chaque site de compétition. Un nombre supplémentaire de DEA peut être prévu sur le site selon le plan d'intervention médicale.

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

PRÉAMBULE

Dans le cadre de sa mission, Triathlon Québec 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, Triathlon Québec 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.

Triathlon Québec 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

182. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération de Triathlon Québec 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 Triathlon Québec 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

183. [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 triathlon. À cette fin, La Fédération de Triathlon Québec 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 Triathlon Québec s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.

Filtrage

184. La Fédération de Triathlon Québec 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

185. La Fédération de Triathlon Québec 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 Triathlon Québec. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La Fédération de Triathlon Québec 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

1861. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la Fédération de Triathlon Québec, 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 triathlon, 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 Triathlon Québec 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

1871. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la fédération de Triathlon Québec a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueurs ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur, assistant-entraîneur, soigneur, etc.)

La 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

Section 1 — PRÉVENTION DU DOPAGE

188. Le dopage sportif constitue un problème important que le Comité international olympique (CIO) désigne comme l'ennemi numéro un du sport. L'utilisation de produits dopants soulève principalement des préoccupations relatives à l'éthique sportive et à la santé des participants. La lutte contre le dopage, tout comme la lutte contre la violence et la tricherie, s'inscrit dans un vaste mouvement de protection du sportif, qui inclut aussi le sport et les valeurs qu'on lui associe.

Le dopage sportif est l'utilisation intentionnelle ou accidentelle d'une substance ou d'une méthode interdite. Il est interdit d'encourager ou d'aider un athlète à en faire usage parce qu'il donne un avantage injuste à son usager, porte atteinte à son intégrité et peut affecter sa santé.

Triathlon Québec est partenaire du Centre canadien pour l'éthique dans le sport. En ce sens, TQ adhère au Programme canadien antidopage (PCA).

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 les participants peuvent encourir un risque d'impact néfaste sur leur santé s'ils adoptent certains comportements. Parmi ceux-ci, on notera notamment l'usage de drogues ou d'alcool, l'ingestion de boissons énergisantes et le recours aux substances dopantes.

189. En participant à un événement partenaire de Triathlon Québec, les athlètes doivent se conformer au PCA et qu'ils doivent respecter toutes les règles antidopage et assumer les responsabilités énoncées dans le PCA.

190. Tous les athlètes ont donc la responsabilité de se familiariser avec les règles antidopage du PCA, y compris les tests médicaux et de contrôle antidopage, les obligations, droits, responsabilités et procédures de test, les pénalités et les procédures d'appel, ainsi que les substances interdites.

191. Le PCA s'applique aux membres de Triathlon Québec (membres annuels et membres d'un jour) et ceux-ci peuvent être sélectionnés pour des contrôles antidopage lors des compétitions partenaires de TQ.

192. Il est recommandé que les athlètes et entraîneurs s'informent adéquatement à ce sujet. Plusieurs organismes fournissent des ressources à ce sujet :

- [Prévention du dopage du ministère de l'Éducation](#)
- [Je performe sans drogue \(guide de l'entraîneur\)](#)
- [Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport \(CCES\)](#)

- [Le programme canadien antidopage \(CCES\)](#)
- [Le programme mondial antidopage](#)
- [Le code mondial antidopage](#)
- [La plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence Mondiale Antidopage \(AMA\)](#)
- [Liste des produits interdits de l'AMA](#)

Section 2 – LA SANTÉ GÉNÉRALE DES PARTICIPANTS

193. Le triathlon et les autres épreuves multisports sont des sports exigeants. Pour pouvoir concourir, les compétiteurs doivent être en bonne condition physique. Leur santé et leur bien-être sont d'une importance primordiale. En se présentant à la ligne de départ d'une course, les athlètes déclarent qu'ils sont en bonne santé et dans une condition physique appropriée pour effectuer la course.

La protection des participants doit être une préoccupation importante des organisations sportives, entraîneurs, administrateurs, organisateurs et parents et des moyens raisonnables doivent être mis en œuvre afin de protéger leur santé et assurer leur sécurité.

194. Les entraîneurs ont le devoir de s'informer de l'état de santé général des athlètes sous sa responsabilité.

Par exemple :

- Allergies
- Maladies chroniques
- Particularités / conditions individuelles
- Suivi des blessures

195. Les organisateurs et les entraîneurs doivent prendre en considération les actions possibles en matière de contrôle de l'état de santé des participants afin d'assurer une pratique sportive sécuritaire. Ils doivent s'informer entre autres sur les notions suivantes :

- Protocole d'échauffement sécuritaire ;
- Politique de gestion des commotions cérébrales ;
- Normes de sécurité ;
- Antidopage ;
- Sensibilisation aux diverses conditions climatiques ;

Boissons énergisantes

196. L'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice (AQMSE) ne recommande pas la prise de boisson énergisante avant, pendant ou immédiatement après la pratique d'activités sportives. [Consulter leur Énoncé concernant les boissons énergisantes et le sport.](#)

CHAPITRE 12 — LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

La Fédération reconnaît que la pratique du triathlon peut comporter des risques 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.

Section 1 — LA PRÉVENTION, L'INFORMATION ET LA SENSIBILISATION

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

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

Section 2 — LA DÉTECTION ET LA GESTION

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

Voici le lien pour y accéder :

www.education.gouv.qc.ca/commotion

www.education.gouv.qc.ca/concussion

Ce protocole fait état notamment :

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

Triathlon Québec rappelle qu'il est important :

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

CHAPITRE 13 — LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

Organisateur/directeur de course	199. Un organisateur ou un directeur de course qui contrevient au présent règlement peut se voir retirer le droit de présenter une compétition partenaire de Triathlon Québec.
Annulation évènement	200. Un organisateur ou un directeur de course qui ne respecte pas les différentes lois et règlements en cours au Québec pourrait voir son évènement être annulé sur-le-champ.
Participant, entraîneur ou officiel	201. Un participant, entraîneur ou officiel qui contrevient au présent règlement peut être suspendu ou expulsé par la Fédération.
Avis d'infraction et d'audition	202. La Fédération doit aviser par écrit le contrevenant de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai de 30 jours.
Décision et demande de révision	203. La Fédération doit expédier, par courrier recommandé une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre.

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

ANNEXE 1 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Le contenu minimum d'une trousse de premiers soins est le suivant :

- 1 manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins.
- 4 paires de gants en nitrile;
- 1 paire de ciseaux à bandage;
- 1 pince à échardes;
- 12 épingles de sureté;
- 25 pansements adhésifs stériles (2,5 cm x 7,5 cm) enveloppés séparément;
- 25 compresses de gaze stérile (10 cm x 10 cm) enveloppées séparément;
- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm x 9 m) enveloppés séparément;
- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm x 9 m) enveloppés séparément;
- 4 pansements compressifs stériles (10 cm x 10 cm) enveloppés séparément;
- 6 bandages triangulaires;
- 1 rouleau de diachylon de 2,5 cm de largeur;
- 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément;
- 1 masque de poche;
- 3 compresses froides instantanées (ou avoir accès à de la glace);
- 150 ml d'antiseptique en usage dans les centres hospitaliers.

Selon les conditions météorologiques, le nombre de participants et la longueur des parcours, il est recommandé d'ajouter et de prévoir certains éléments :

- pour réchauffer les participants, prévoir des couvertures et des boissons chaudes;
- pour réhydrater les participants, prévoir des points de ravitaillement avec de l'eau et/ou des boissons contenant des électrolytes;
- pour abaisser la température corporelle des participants, prévoir à des points stratégiques des éponges mouillées et de la glace;
- pour alimenter les participants, prévoir des fruits et des barres énergétiques.

ANNEXE 2 – CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF

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

Article 1

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

Article 2

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

Article 3

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

Article 4

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

Article 5

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

Article 6

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

Article 7

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

Article 8

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

Article 9

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

Article 10

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

ANNEXE 3 — DIX FONCTIONS CLÉS POUR UN TRIATHLON SÉCURITAIRE AU QUÉBEC

La responsabilité associée à chacune de ces fonctions est décrite aux articles notés ci-après.

Toutes les personnes qui partageront ces fonctions seront réunies, avant l'évènement, pour une réunion animée par le directeur de course et un représentant de Triathlon Québec (article 87. k). La séance d'information portera obligatoirement sur la sécurité, les difficultés de parcours, les zones à risques et les procédures d'urgence :

1) Directeur de course	Chapitre 5 section 2-3 et Chapitre 8 section 2
2) Délégué technique TQ	Article 72
3) Officiel en chef TQ	Article 73
4) Responsable de sécurité	Article 161
5) Responsable équipe médicale	Article 162
6) Responsable de la natation	Article 75
7) Responsable de la zone de transition	Article 76
8) Responsable lignes embarquement/débarquement	Article 77
9) Responsable du parcours à vélo	Article 78
10) Responsable course à pied et aire d'arrivée	Article 79

Autres ressources humaines impliquées

- 1) Les bénévoles;
- 2) Les surveillants-sauveteurs, les policiers, les ambulanciers, les cols bleus, etc.;
- 3) Les officiels de secteur;
- 4) Les participants;
- 5) Les entraîneurs;
- 6) Les spectateurs.

ANNEXE 4 – EXEMPLE DE GUIDE D’INTERVENTION MÉDICALE

Plan d’urgence

Important : ouvrir tous les cellulaires ou allumer les radios et choisir la bonne fréquence

Ambulance, Police : 911

Organisateur de course : xxx-xxx-xxx

Directeur de course : xxx-xxx-xxx

Premiers soins : xxx-xxx-xxx

Responsable des parcours : xxx-xxx-xxx

Sécurité nautique : xxx-xxx-xxx

Responsable des bénévoles : xxx-xxx-xxx

Coordonnées du centre hospitalier le plus proche :

Localisation des trousse de Premiers soins :

Blessure sur le parcours :

- Contacter au plus tôt l’équipe de premiers soins pour qu’elle se rende à votre rencontre. Elle contactera directement l’ambulance si elle le juge nécessaire. Si vous ne les rejoignez pas, assurez-vous qu’un autre officiel s’occupe de les contacter. Précisez :
 - Votre nom
 - Lieu où vous êtes
 - Dossard du coureur
 - Type de blessure
 - Matériel nécessaire
- Si le type de blessure ne requiert pas une évacuation immédiate, le bénévole attend l’arrivée des premiers soins.
- Gardez le contact radio avec l’équipe médicale.
- Débuter les premiers soins en suivant les consignes par radio et en installant la personne confortablement (couvrir, assise ou couchée).
- Le directeur de course doit être mis au courant et restera en contact avec les premiers soins.

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

7665, Bd Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org