

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ  
DE LA  
FÉDÉRATION DE PLONGEON AMATEUR DU QUÉBEC

DÉCEMBRE 2011

## AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., 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 courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix 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.<br><br><hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;<br/>1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p>          |
| 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.<br><br><hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p>  |
| Infraction et peine | 60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.<br><br><hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38.<br/>1988, c.26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;</p>  |
| Infraction et peine | 61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.<br><br><hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40.<br/>1990, c. 4, a. 809;</p> |

## TABLE DES MATIÈRES

### INTERPRÉTATION

CHAPITRE		PAGE
I	Les normes concernant les installations et les équipements d'entraînement	1
II	Les normes concernant l'entraînement des participants	6
III	Les normes concernant la participation à un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif	9
IV	Les normes concernant la formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants	10
V	Les normes concernant la formation et les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles du jeu et des règles de sécurité	16
VI	Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif sanctionné par Plongeon Québec	17
VII	Les normes concernant les lieux où se déroule un événement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif sanctionné par Plongeon Québec	20
VIII	Les normes concernant les installations et les équipements utilisés lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif sanctionné par Plongeon Québec	21
IX	Les normes concernant les services et équipements requis lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif sanctionné par Plongeon Québec	22
X	Les sanctions en cas de non-respect du règlement	24

### ANNEXES

## INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

Association :	l'Association canadienne de plongeur amateur communément appelé Diving Plongeur Canada;
Équipements pour la pratique du plongeur à sec :	les trampolines, les tremplins à secs et les praticables ( <i>springfloor</i> );
Fédération :	la Fédération de plongeur amateur du Québec, communément appelé Plongeur Québec;
Fil à plomb :	Point de référence des mesures des installations de plongeur. La ligne du fil à plomb est une ligne verticale passant par le centre de l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme;
LRR :	Le Livre des règlements et références (Association canadienne de plongeur amateur inc.);
PNCE :	le Programme national de certification des entraîneurs;
RQE :	le Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins d'eau (Q-2, r.39);
RSBP :	le Règlement sur la sécurité dans les bains publics (S-3, r.3).

## CHAPITRE I

### LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS

#### ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

##### Section I

##### Installations de plongeon et équipements aquatiques

- |   |  |
|---|--|
| Généralités                                 | 1. Les installations de plongeon utilisées lors de l'entraînement ou d'une compétition doivent être conformes aux exigences du Règlement sur la sécurité dans les bains publics (R.R.Q., c. S-3, r.3).   |
| Dimensions                                  | 2. Les dimensions minimales des tremplins et plates-formes doivent être conformes à l'article 16 du RSBP, reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.   |
| Surface                                     | 3. Toute la surface des tremplins et des plates-formes doit être antidérapante et cette surface doit être aussi efficace à sec que lorsque mouillée. La qualité antidérapante de cette surface ne doit pas être altérée par des produits de nettoyage ou par une rénovation. |
| Accès aux tremplins et plate-formes         | 4. La partie non au-dessus de l'eau d'un tremplin ou d'une plate-forme de plus de 1 mètre doit être munie d'un garde-corps, de chaque côté, d'une hauteur minimale de 900 millimètres.   |
| Installation à niveau                       | 5. Les plates-formes doivent être rigides et horizontales. Les tremplins doivent être installés horizontalement dans toutes les positions de réglage du pivot.   |
| Profondeur de l'eau                         | 6. La profondeur de l'eau où se pratique le plongeon doit être conforme à l'article 16 du RSBP, reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.   |
| Hauteur                                     | 7. La hauteur libre au-dessus des plates-formes et tremplins doit être conforme à l'article 16 du RSBP, reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.   |
| Fixation des tremplins et des plates-formes | 8. Les tremplins et plates-formes doivent être fixés solidement et utilisés uniquement aux fins pour lesquelles ils sont conçus. Les boulons doivent être en bon état et vissés solidement.  |
| Éclairage                                   | 9. Des sources de lumière ainsi que des moyens visant à éviter l'éblouissement doivent être prévus. Le niveau d'éclairage doit être conforme aux exigences de l'article 21 a) du RSBP reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.   |

- Surface de l'eau 10. Un dispositif d'agitation de la surface de l'eau doit être en opération sous une installation de plongeon à partir de laquelle des plongeurs sont effectués d'une hauteur de 3 m ou plus.
- Ligne de sécurité 11. Lorsqu'il y a des baigneurs dans la piscine durant une séance d'entraînement en plongeon, une ligne de sécurité double doit séparer la zone de baignade de la zone de plongeon. Les lignes de sécurité séparées minimalement de 300 mm sont supportées par des bouées.
- 1° La distance minimale de la ligne de sécurité devant le fil à plomb doit être conforme à l'article 17 du RSBP tel que reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.
- 2° La distance minimale de la ligne de sécurité latérale à partir du fil à plomb :
- | <u>Tremplin</u> | <u>Distance latérale<br/>au fil à plomb</u> |
|-----------------|---|
| 5 m et moins    | 3,5 m                                       |
| 7,5 m           | 4,5 m                                       |
| 10 m            | 5,25 m                                      |
- Accès 12. Les accès réguliers à la piscine et les sorties d'urgence doivent être opérationnels et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.
- Propreté 13. La promenade d'une piscine doit être propre et sa surface doit être antidérapante.
- Circulation 14. La disposition de l'aire d'entraînement doit permettre une circulation ne comportant aucun risque.

## Section II

### Installations et équipements pour la pratique du plongeon à sec

- Exigences de sécurité 15. En plus d'être conformes aux normes de la section II de ce chapitre, les installations et les équipements pour la pratique du plongeon à sec doivent être conformes et utilisés selon les normes établies par Plongeon Canada et reproduites à l'annexe 2 du présent règlement.

## **TRAMPOLINE**

- Généralités 16. Un trampoline doit reposer solidement au sol et être utilisé uniquement aux fins pour lesquelles il est conçu. Les boulons d'assemblage d'un trampoline doivent être en bon état et vissés solidement.

- Hauteur requise 17. Il doit y avoir une hauteur libre d'au moins 6 m au-dessus du sol sur lequel repose le trampoline.
- Environnement sécuritaire 18. On doit pourvoir le matériel de sécurité suivant :
- 1° Pour exécuter des techniques de base :
- a) un trampoline autonome doit comporter des matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2 m ou plus de large placés au sol tout autour du cadre du trampoline,
  - b) les trampolines juxtaposés doivent posséder des matelas semi-rigides de 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés au sol sur les côtés exposés du trampoline,
  - c) le ou les murs immédiatement adjacent doit (doivent) être couvert d'un matelas semi-rigide d'au moins 1,5 m de hauteur depuis le cadre du trampoline. Il ne doit pas y avoir d'espace entre le cadre du trampoline et le mur.
- 2° Pour exécuter des techniques avancées :
- a) un filet de sécurité doit entourer au moins trois côtés du cadre du trampoline, dont les deux largeurs ou;
  - b) une plateforme d'au moins 0,6 m de large doit entourer le cadre du trampoline ou;
  - c) des matelas de 3,8 cm d'épaisseur d'une largeur de 1,2 m ou plus devraient être installés sur les côtés exposés du trampoline.
- Harnais 19. Lors de l'utilisation d'un harnais, les dispositions prévues à l'article 18 sont optionnelles.
20. Pour utiliser un harnais, l'entraîneur doit être formé entraîneur compétition-introduction en plongeon.
- Matelas de sécurité 21. Le cadre et les ressorts du trampoline doivent être entièrement recouverts d'une protection absorbant les chocs dont l'épaisseur doit être de 3,0 à 5,0 cm :
- 1° Ce matelas ne doit couvrir aucune partie de la toile.
- 2° La protection peut dépasser la toile de 3 cm au maximum, mais la zone de travail libre de tout obstacle ne doit pas être inférieure à la surface minimum de la toile.
- 3° La protection doit être fixée au cadre sans toutefois gêner le mouvement de la toile et des ressorts. Il ne doit pas créer de bruit de battements.

- Toile 22. La toile doit être en bon état et tendue correctement.
- Installation et remisage 23. L'installation et le remisage doivent se faire selon les règles suivantes :
- 1° un trampoline doit être installé horizontalement;
  - 2° l'installation et le remisage d'un trampoline doivent se faire de façon ordonnée, sous la direction de la personne qui supervise l'entraînement;
  - 3° les personnes autorisées à prêter main forte au remisage doivent surveiller le déroulement de l'opération et se tenir à proximité;
  - 4° Une affiche bien en vue doit indiquer qu'il est défendu d'utiliser le trampoline sans la supervision d'une personne qualifiée et autorisée.

### TREMPLIN À SEC

- Hauteur libre au-dessus du tremplin 24. L'espace libre au-dessus du fil à plomb et au-dessus du matelas d'atterrissage doit être minimalement de 5 mètres.
- Matelas d'atterrissage 25. L'épaisseur et la densité du matelas doivent être suffisantes pour amortir les chocs.
- Partie attenante au tremplin 26. La partie de chaque côté du tremplin doit être doté :
- 1° de matelas semi-rigide au sol d'une épaisseur minimale de 3,8 cm et d'une largeur de 1,2 m et attenant à chaque côté du tremplin ou;
  - 2° d'un garde-corps de 900 mm de hauteur ou;
  - 3° de plateformes placées de chaque côté du tremplin à sec qui doivent débiter de la ligne du fil à plomb et suivre les côtés des tremplins en direction du rouleau amovible sur au moins 2m de long. La plateforme ne doit pas avoir moins de 0,6 m de large. La plate-forme ne doit pas excéder 0,2 m à partir du bord du tremplin. La plateforme doit être à égalité avec le bord supérieur du tremplin, ou ne pas être à moins de 0,05 m du bord supérieur. La plateforme doit être recouverte d'un tissu doux comme un tapis ou un matelas.
- Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, elle ne peut être inférieure à 0,35 m du bord supérieur du tremplin
- Harnais 27. Lors de l'utilisation d'un harnais, les dispositions prévues à l'article 26 sont optionnelles.



28. Pour utiliser un harnais, l'entraîneur doit être formé entraîneur compétition-introduction en plongeon.

### Section III

#### Équipements de sécurité

#### Équipement de secours

29. Une piscine doit être pourvue, en des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours décrit à l'article 35 du RSBP, reproduit à l'annexe 1 du présent règlement.
30. Une trousse de premiers soins conforme au Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins (c. A-3, r.8.2), reproduit à l'annexe 3 du présent règlement doit être facilement accessible.
31. Les équipements suivants doivent également être accessibles :
- 1° un système pour immobiliser la tête et quatre courroies pour la planche dorsale servant en cas de blessure à la colonne;
  - 2° un masque de poche avec valve anti-reflux;
  - 3° deux paires de gants chirurgicaux en nitrile;
  - 4° de la glace ou des compresses froides instantanées ou réutilisables;
  - 5° un bandage élastique :
  - 6° un inhalateur.

#### Communication

32. Un moyen de communication doit être mis à la disposition du préposé à la surveillance pour communiquer avec les services d'urgence :
- 1° le moyen de communication doit être situé dans l'enceinte de la piscine;
  - 2° la procédure à suivre en cas d'urgence doit être affichée.

## CHAPITRE II

### LES NORMES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

- |   |  |
|---|--|
| Aire d'entraînement                               | 33. L'entraînement doit se faire dans une aire où les installations et équipements sont conformes aux dispositions du présent règlement.   |
| Surveillance                                      | 34. Des personnes certifiées en sauvetage doivent être présentes sur le bord de la piscine pendant toute la durée de l'entraînement, tel que précisé à l'extrait de l'article 26 du RSBP, reproduit à l'annexe 1.<br><br>Aux fins du calcul du nombre minimal de surveillants-sauveteurs et d'assistants-surveillants-sauveteurs, un entraîneur qualifié comme surveillant-sauveteur peut agir à ce titre et cumuler les deux fonctions.   |
| Ratio entraîneurs ou instructeur par participants | 35. Lors d'une séance d'entraînement, le ratio maximal entraîneur/instructeur par participants doit être :<br><br>1° Plongeon récréatif :<br>Supervisé par un Instructeur certifié 1 : 20*<br><br>2° Plongeon de compétition :<br>Supervisé par un Entraîneur formé compétition-introduction 1 : 15*<br><br>Supervisé par un Instructeur certifié 1 : 10*<br><br>* Si des participants de 6 ans et moins sont présents dans le groupe, le ratio maximal doit être de 1 : 10.   |
| Évacuation et fermeture de l'accès au bassin      | 36. L'entraîneur ou l'instructeur doit faire sortir les personnes de l'eau et fermer l'accès au bassin concerné aussitôt :<br><br>1° qu'une vérification de sécurité est nécessaire; OU;<br><br>2° que se présente un risque attribuable à :<br>a) un manque de limpidité de l'eau;<br>b) la présence de matières dangereuses dans l'eau ou sur la promenade ou;<br>c) à toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants.<br><br>3° lors de tout événement décrit à l'article 17 du RQE reproduit à l'annexe 4 du présent règlement. |
| Contenants de verre                               | 37. Il est interdit d'apporter un contenant de verre sur la promenade ou dans la piscine.  |

## Responsabilité du participant

## 38. Le participant doit :

- 1° connaître les règles de sécurité et les risques inhérents à la pratique du plongeon;
- 2° respecter la progression d'apprentissage proposée par son entraîneur ou son instructeur;
- 3° ne jamais plonger près des bords de la piscine et près d'objets faisant saillie, tels qu'échelles, marches submergées ou autres;
- 4° éviter d'accompagner un partenaire sur le tremplin ou sur le trampoline sans l'autorisation de l'entraîneur ou de l'instructeur;
- 5° s'abstenir de plonger avant que le participant précédent n'ait quitté l'aire de sécurité sous le tremplin;
- 6° s'abstenir de sauter d'un tremplin à l'autre;
- 7° éviter de rebondir sur le tremplin de façon dangereuse;
- 8° éviter de nager sous les tremplins et les plates-formes;
- 9° ne pas porter de bijoux, objets coupants, ceinture, boutons ou fermeture-éclair;
- 10° s'abstenir de sauter directement d'un trampoline au sol;
- 11° éviter d'exécuter des mouvements de rotation sans autorisation et sans avoir acquis la compétence technique nécessaire;
- 12° en tout temps, ne pas se bousculer ou se tirer dans la piscine, sur un trampoline, la promenade ou dans les aires attenantes à la piscine.
- 13° Le participant ne doit pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool, de drogue ou de substance dopante.
- 14° Le participant doit déclarer à l'entraîneur ou l'instructeur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du plongeon ou qui, sans en empêcher la pratique normale, risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle.
- 15° Le participant doit connaître et respecter le code d'éthique des membres et le code de conduite des athlètes reproduit aux annexes 5 et 6 du présent règlement.

Assurance-accident 39. Les participants doivent souscrire à une assurance-accident.

Formulaire de consentement 40. Une personne âgée de 18 ans ou plus peut participer à un programme de plongeon si elle signe un formulaire d'affiliation à la Fédération.

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

### CHAPITRE III

## LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF SANCTIONNÉ PAR PLONGEON QUÉBEC

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Affiliation                        | 41. Seuls les participants affiliés à la Fédération ou à l'Association peuvent participer aux événements sanctionnés par la Fédération.   |
| Périodes d'échauffement            | <p>42. Les périodes d'échauffement doivent être conformes aux normes suivantes :</p> <p style="margin-left: 40px;">1° une période d'échauffement doit être supervisée par une personne qualifiée en sauvetage, tel que précisé à l'extrait de l'article 26 du RSBP, reproduit à l'annexe 1 du présent règlement;</p> <p style="margin-left: 40px;">2° une période d'échauffement doit être réservée au début de la journée à tous les participants en fonction des spécifications du LRR reproduit à l'annexe 7 du présent règlement;</p> <p style="margin-left: 40px;">3° une période d'échauffement doit être réservée avant chacune des épreuves, en fonction des spécifications du LRR reproduit à l'annexe 7 du présent règlement.</p> |
| Code d'éthique et code de conduite | 43. Les plongeurs, officiels et entraîneurs doivent respecter les codes de conduite des athlètes, des officiels et des entraîneurs et le code d'éthique des membres, reproduits aux annexes 5, 6, 8 et 9.   |
| Règles de compétition              | 44. Les participants, entraîneurs, officiels et organisateurs doivent respecter le LRR reproduits à l'annexe 7 du présent règlement.  |

## CHAPITRE IV

### LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS

#### Section I Qualifications

#### ASSISTANT INSTRUCTEUR

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Admissibilité        | 45. Pour agir en tant qu'assistant instructeur, une personne doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être formée instructeur de plongeon du PNCE, tel que précisé à l'annexe 10;</li> <li>2° être âgée de 14 ans et plus;</li> <li>3° être affiliée à la Fédération comme assistant instructeur;</li> <li>4° être détentrice d'une police d'assurance-responsabilité.</li> </ul>  |
| Champ d'intervention | 46. Un assistant instructeur peut assister un instructeur ou un entraîneur certifié lors de séances d'entraînement.  |
| Restrictions         | 47. Un assistant instructeur ne peut pas : <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;</li> <li>2° utiliser le trampoline à moins de détenir le niveau compétition-introduction en trampoline, délivré par la Fédération de gymnastique du Québec ou d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeon ou l'équivalent;</li> <li>3° utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeon ou l'équivalent;</li> <li>4° utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec</li> <li>5° entraîner des athlètes lors de compétitions;</li> <li>6° entraîner des athlètes au programme Sport-études.</li> </ul> |

**INSTRUCTEUR**

- Admissibilité**
48. Pour agir en tant qu'instructeur, une personne doit :
- 1° être certifiée instructeur de plongeur du PNCE, tel que précisé à l'annexe 10;
  - 2° être âgée de 16 ans et plus;
  - 3° être affiliée à la Fédération comme instructeur;
  - 4° être détentrice d'une police d'assurance-responsabilité.
- Champ d'intervention**
49. Un instructeur peut :
- 1° être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;
  - 2° entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux Espoir, Junior et Senior de même qu'à la Super Finale Espoir;
  - 3° entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à la condition d'avoir 18 ans;
- Restrictions**
50. Un instructeur ne peut pas :
- 1° utiliser le trampoline à moins de détenir le niveau compétition-introduction compétition en trampoline, délivré par la Fédération de gymnastique du Québec ou d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeur ou l'équivalent;
  - 2° utiliser un tremplin à sec à moins d'être supervisé par un entraîneur formé compétition-introduction en plongeur ou l'équivalent;
  - 3° utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec
  - 4° entraîner des athlètes lors de compétitions de niveau national, aux Jeux du Canada ni a aucun grand Jeux multisports;
  - 5° entraîner des athlètes au Sport-études.

**ENTRAÎNEUR COMPÉTITION-INTRODUCTION  
(OU ANCIENNEMENT ENTRAÎNEUR NIVEAU I ET II)**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Admissibilité        | <p>51. Pour agir en tant qu'entraîneur compétition-introduction, une personne doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être formée ou certifiée entraîneur compétition-introduction (ou ancien niveau I et II) en plongeon du PNCE, décerné par la Fédération, tel que précisé à l'annexe 10;</li> <li>2° être âgée de 16 ans et plus;</li> <li>3° être affiliée à la Fédération comme entraîneur;</li> <li>4° être détentrice d'une police d'assurance-responsabilité.</li> </ul>  |
| Champ d'intervention | <p>52. Un entraîneur compétition-introduction peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;</li> <li>2° entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux Espoir, Junior et Senior de même qu'à la Super Finale Espoir;</li> <li>3° entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à condition d'avoir 18 ans;</li> <li>4° entraîner des athlètes aux Championnats nationaux à condition d'être formé compétition-introduction ou encore certifié niveau II de l'ancien système;</li> <li>5° utiliser le trampoline et le tremplin à sec;</li> <li>6° utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec.</li> </ul> |
| Restrictions         | <p>53. Un entraîneur compétition-introduction ne peut pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° entraîner des athlètes aux Jeux du Canada ni à aucun grand Jeux multisports.</li> <li>2° entraîner des athlètes au programme Sport-études.</li> </ul>   |



**ENTRAÎNEUR COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT  
(OU ANCIENNEMENT ENTRAÎNEUR NIVEAU III)**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Admissibilité        | <p>54. Pour agir en tant qu'entraîneur compétition-développement, une personne doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être formée ou certifiée entraîneur compétition-développement (ou ancien niveau III) en plongeon du PNCE, décerné par l' Association, tel que précisé à l'annexe 10;</li> <li>2° être âgée de 16 ans et plus;</li> <li>3° être affiliée à la Fédération comme entraîneur;</li> <li>4° être détentrice d'une police d'assurance-responsabilité.</li> </ul>   |
| Champ d'intervention | <p>55. Un entraîneur compétition-développement peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être la personne responsable ou en charge d'un groupe de participants;</li> <li>2° entraîner des athlètes dans les Championnats provinciaux et nationaux de même qu'à la Super Finale Espoir;</li> <li>3° entraîner des athlètes aux Jeux du Québec à condition d'avoir 18 ans;</li> <li>4° entraîner des athlètes aux Jeux du Canada à condition d'être entièrement certifié compétition-développement ou encore certifié niveau III de l'ancien système;</li> <li>5° utiliser le trampoline et le tremplin à sec;</li> <li>6° utiliser le harnais avec un trampoline ou un tremplin à sec;</li> <li>7° entraîner des athlètes au programme Sport-études.</li> </ul> |
| Restrictions         | <p>56. Un entraîneur compétition-développement ne peut pas entraîner des athlètes à aucun grand Jeux multisports.</p>   |

**ENTRAÎNEUR NIVEAUX IV ET V  
(OU FUTUR ENTRAÎNEUR COMPÉTITION HAUTE PERFORMANCE)**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Admissibilité        | 57. Pour agir en tant qu'entraîneur compétition-haute performance, une personne doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>1° être formée ou certifiée entraîneur compétition-haute performance (ou ancien niveau IV et V) en plongeon du PNCE, décerné par l' Association, tel que précisé à l'annexe 10 du présent règlement;</li> <li>2° être âgée de 16 ans et plus;</li> <li>3° être affiliée à la Fédération comme entraîneur;</li> <li>4° être détentrice d'une police d'assurance-responsabilité;</li> </ul> |
| Champ d'intervention | 58. En plus du champ d'intervention de l'entraîneur compétition-développement, l'entraîneur compétition-haute performance, peut entraîner des athlètes à tous grand Jeux multisports  |

**ENTRAÎNEURS ET INSTRUCTEURS**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Requalification | 59. Tous les instructeurs et les entraîneurs, sauf les assistants instructeurs, doivent se requalifier selon les étapes décrites à l'annexe 10 du présent règlement. |
|-----------------|--|

Section II  
Responsabilités

- |  |  |
|--|--|
| Responsabilités des<br>Instructeurs et des entraîneurs | 60. Les instructeurs et les entraîneurs sont responsables : <ul style="list-style-type: none"> <li>1° de faire respecter le présent règlement et les règlements de la Fédération;</li> <li>2° de respecter le code d'éthique des membres et de conduite des entraîneurs reproduits aux annexes 5 et 9 du présent règlement;</li> <li>3° de prendre les moyens raisonnables afin qu'un participants ne soit pas sous l'influence de drogue, alcool ou substance dopante lors de l'entraînement et afin qu'aucun alcool, drogue ou substance dopante ne circule dans l'aire d'entraînement lors de l'entraînement;</li> <li>4° de voir à ce qu'un participant blessé puisse recevoir les soins nécessaires;</li> </ul> |
|--|--|

- 5° de connaître les modalités d'évacuation des lieux d'entraînement ou de compétition ainsi que toutes les mesures d'urgence prévues pour de tels cas;
- 6° de connaître l'emplacement du poste téléphonique le plus rapidement accessible et d'avoir à sa disposition les numéros d'urgence suivants sur les lieux d'entraînement :
  - a) ambulance;
  - b) centre hospitalier;
  - c) police;
  - d) prévention des incendies.

**CHAPITRE V****LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES****PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DU JEU ET DES****RÈGLES DE SÉCURITÉ****OFFICIELS MAJEURS**

Description	61. Les officiels majeurs sont les juges et le juge-arbitre de la compétition.
Général	62. Lors de compétitions provinciales sanctionnées par la Fédération, il doit y avoir au moins 5 officiels majeurs, dont un juge-arbitre.
Affiliation	63. Tous les officiels majeurs doivent être affiliés à la Fédération comme officiels.
Responsabilités	64. Les officiels doivent connaître et respecter le code d'éthique des membres et le code de conduite des officiels reproduit aux annexes 5 et 8 du présent règlement.

**JUGE-ARBITRE**

Âge minimum	65. Le juge-arbitre doit être âgé d'au moins 18 ans.
Formation	66. Le juge-arbitre doit posséder minimalement le niveau officiel II, décerné par la Fédération.
Nomination	67. La nomination du juge-arbitre se fait : <ul style="list-style-type: none"> <li>1° par la Fédération dans une compétition provinciale;</li> <li>2° par le comité organisateur dans une compétition régionale.</li> </ul>
Responsabilités	68. Le juge-arbitre doit respecter le LRR reproduit à l'annexe 7 du présent règlement.

## CHAPITRE VI

### LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN

### ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE

### SPORTIF SANCTIONNÉ PAR PLONGEON QUÉBEC

Organisation et déroulement  
d'une compétition

69. Lors d'un championnat provincial, d'une compétition local ou régionale sanctionnée par la Fédération ou une association régionale, le comité organisateur ou le directeur de la compétition doit :
- 1° respecter le LRR reproduit à l'annexe 7 du présent règlement ainsi que les exigences du présent règlement;
  - 2° faire une demande de sanction auprès de la Fédération ou de l'association régionale concernée, selon les modalités et délais prévus. La Fédération ou l'association régionale se réserve le droit d'inspecter les lieux, les installations et les équipements avant le déroulement de la compétition. Le directeur de la compétition se doit d'être disponible à cet effet alors que, pour les championnats provinciaux, la Fédération s'assurera aussi de la présence d'un juge-arbitre;
  - 3° être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité que le directeur de la compétition ou un de ses préposés peut encourir en raison de faute commise dans l'exercice de ses fonctions, ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie;
  - 4° voir à ce que les lieux, installations, équipements et services soient conformes à ceux mentionnés aux chapitres VII, VIII et IX du présent règlement. Il doit en faire l'inspection avant le début de la compétition et faire corriger toute lacune ou irrégularité;
  - 5° rester disponible pour toute demande d'inspection ou de correction apportée par toute personne en faisant la demande;

- 6° prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de drogue, alcool ou substance dopante lors d'une compétition et afin qu'aucun alcool, drogue ou substance dopante ne circule dans les aires réservées aux participants, entraîneurs et officiels durant la compétition;
- 7° fournir à la Fédération dans un délai de 30 jours un rapport écrit sur tout accident ou infraction au présent règlement;
- 8° avoir à sa disposition les numéros de téléphone suivants durant la compétition :
  - a) ambulance;
  - b) centre hospitalier;
  - c) police;
  - d) prévention des incendies.
- 9° De rédiger un plan d'urgence qui inclut, les types d'urgence et soins pouvant être administrés incluant les blessures à la tête et à la colonne, la localisation des équipements de sauvetage et de premiers soins, les moyens de communication d'urgence, la communication aux services pré-hospitaliers d'urgence, la chaîne de commande, l'administration des soins à un participant blessé et les modalités d'évacuation des lieux de compétition.

Le plan d'urgence doit être communiqué aux entraîneurs, officiels et athlètes avant la compétition et idéalement mis en pratique.

Directeur de compétition

- 70. Dans le cas où un directeur de compétition est nommé, il doit :
  - 1° être âgé de 18 ans et plus;
  - 2° posséder une expérience d'au moins 2 ans dans le domaine du plongeon amateur;
  - 3° connaître les règlements de la Fédération ainsi que le présent règlement.

Rapport pré-événement

- 71. En plus de la requête pour sanction, un rapport pré-événement doit être fourni. Il doit contenir :
  - 1° une copie de la police d'assurance pour la responsabilité exigée par la Fédération;
  - 2° une description des facilités, installations, équipements, services et personnel dont il dispose.

Organisation et déroulement  
Gala aquatique ou démonstration  
de plongeon

72. Dans le cas d'activités aquatiques où se déroulent des démonstrations de plongeon, l'organisateur de l'événement doit, pour recevoir la sanction de la Fédération :

- 1° informer la Fédération en lui mentionnant le nom et l'adresse de l'organisateur, le lieu et la date de l'événement de même qu'une description de l'activité en question.
- 2° donner la liste des participants qu'il entend y faire participer.

De son côté, lorsqu'informée, la Fédération a comme responsabilités :

- 1° d'informer l'organisateur de l'activité aquatique de l'existence du présent règlement de sécurité;
- 2° d'exiger de l'organisateur de l'activité aquatique la correction des mesures de sécurité déficientes;
- 3° de refuser la sanction de l'événement si le risque dépasse le risque inhérent à la pratique de la discipline et d'en informer les participants et les entraîneurs ou instructeurs.

**CHAPITRE VII**

**LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE  
COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF SANCTIONNÉ PAR  
PLONGEON QUÉBEC**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| Zone des spectateurs       | 73. La zone des spectateurs doit être conforme à l'article 38 du RSBP, tel que précisé à l'annexe 1 du présent règlement.            |
| Accès et sorties d'urgence | 74. Les accès à la piscine et les sorties d'urgence doivent être opérationnels et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide. |



**CHAPITRE VIII****LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS  
UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE  
À CARACTÈRE SPORTIF SANCTIONNÉ PAR PLONGEON QUÉBEC****Section I**  
**Installations**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Installations        | 75. Les installations doivent être conformes aux normes édictées au chapitre I du présent règlement.  |
| Température de l'eau | 76. La température de l'eau, lors d'une compétition intérieure, ne doit pas être inférieure à 26 °C. Toutefois, pour une plus grande sécurité du participant, la température idéale est de 29 °C. |
| Aires d'échauffement | 77. Les aires d'échauffement doivent être libres de tout obstacle.  |

**Section II**  
**Équipements**

- |             |  |
|-------------|--|
| Équipements | 78. Les équipements doivent être conformes aux normes édictées au chapitre I.                    |
| Disposition | 79. Tout équipement doit être disposé de façon à ce qu'il soit possible de circuler sans danger. |

## CHAPITRE IX

### LES NORMES CONCERNANT LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF SANCTIONNÉ PAR PLONGEON QUÉBEC

#### Section I Services de sécurité

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Service de sécurité   | 80. Le directeur de la compétition ou le comité organisateur est responsable de la sécurité sur le site de la compétition ou de l'événement. Selon l'ampleur de la compétition ou de l'événement, il peut être requis d'assigner des gardiens de sécurité. Si c'est le cas, les personnes assignées doivent être membre du personnel ou d'une agence reconnue par le service de police de votre municipalité.           |
| Âge minimum           | 81. Les personnes préposées au service de sécurité doivent être âgées de 16 ans et plus.  |
| Premiers soins        | 82. Un nombre suffisant de secouristes certifiés par une des organisations mentionnées à l'annexe 11, doit être présent pour la durée de l'événement.   |
| Transport ambulancier | 83. Le directeur de la compétition ou le comité organisateur doit avant la tenue de la compétition ou de l'événement, contacter le service ambulancier de la communauté de l'installation aquatique pour les aviser de la tenue de l'événement.   |
| Service de sauvetage  | 84. Des personnes certifiées en sauvetage doivent être présentes sur le bord de la piscine pendant toute la compétition, tel que précisé à l'article 26 du RSBP, reproduit à l'annexe 1.<br><br>Aux fins du calcul du nombre minimal de surveillants-sauveteurs et d'assistants-surveillants-sauveteurs, un entraîneur qualifié comme surveillant-sauveteur peut agir à ce titre et, ainsi, cumuler les deux fonctions. |
| Circulation           | 85. Les accès aux zones réservées aux participants et aux officiels doivent être contrôlés par le directeur de la compétition, par le propriétaire ou l'exploitant de l'installation aquatique.   |

Section II  
Équipements de sécurité

- Équipement de secours et moyen de communication en cas d'urgence      86.    Une piscine doit être pourvue, en des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours et du moyen de communication d'urgence tel qu'édicte à la section 3 du chapitre 1 du présent règlement.

## CHAPITRE X

### LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- |  |   |
|--|---|
| Participant, accompagnateur<br>Instructeur, entraîneur et officiel | <p>87. Toute personne manquant à l'une ou l'autre des dispositions du présent règlement peut être disqualifiée, suspendue, ou les deux, à la discrétion du juge-arbitre ou des responsable de la Fédération.</p> <p>Toute décision rendue par le juge-arbitre est exécutoire immédiatement et ne peut faire l'objet d'un appel au Ministre.</p>   |
| Organisateur   | <p>88. Tout organisateur ne rencontrant pas les exigences du présent règlement de sécurité peut se voir retirer le droit de présenter une activité sanctionnée par la Fédération.</p>   |
| Officiel   | <p>89. Tout officiel ne rencontrant pas les exigences du présent règlement de sécurité en omettant d'en faire appliquer les différents articles qui sont sous sa juridiction sera remplacé ou suspendu, pour une période déterminée par la Fédération.</p>  |
| Procédure  | <p>90. Avant de rendre sa décision, la Fédération doit, dans un délai raisonnable, par lettre recommandée, aviser le membre de la date et de l'heure de l'audition de son cas pour lui donner la possibilité de se faire entendre.</p>  |
| Appel  | <p>91. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de la décision à la personne visée dans les 10 jours à compter de la date de cette décision, et lui indiquer qu'elle peut en demander la révision par le ministre.</p> <p>Cette demande doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., C.S-3.1).</p> |

## LISTE DES ANNEXES

Annexe 1	Extraits du Règlement sur la sécurité dans les bains publics (S-3, r.3)
Annexe 2	Recommandations pour l'utilisation sécuritaire de trampolines, tremplins à secs et praticables ( <i>springfloor</i> ) pour le plongeon
Annexe 3	Extrait du Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins (A-3, r.8.2)
Annexe 4	Extrait du Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins (Q-2, r.39)
Annexe 5	Code d'éthique des membres
Annexe 6	Code de conduite des athlètes
Annexe 7	Le Livre des règlements et références publié annuellement par l'Association
Annexe 8	Code de conduite des officiels
Annexe 9	Code de conduite des entraîneurs
Annexe 10	Programme de certification des entraîneurs
Annexe 11	Organisations de secourisme reconnus

**ANNEXE 1**

**EXTRAITS DU**

**RÈGLEMENT SUR LA SÉCURITÉ DANS LES BAINS PUBLICS (S-3, r3)**

## ANNEXE 1

### EXTRAITS DU

#### RÈGLEMENT SUR LA SÉCURITÉ DANS LES BAINS PUBLICS (S-3, r3)

13. La surface des tremplins et des plates-formes doit être recouverte d'un revêtement antidérapant.

La surface d'une plateforme submersible doit être sans fissure ni encoignure. Cette surface doit être recouverte d'un revêtement antidérapant et être de couleur contrastante.

14. La partie non au-dessus de l'eau d'un tremplin ou d'une plateforme de plus de 1 mètre doit être munie d'un garde-corps d'une hauteur minimale de 900 millimètres.

15. La profondeur de l'eau à l'extrémité du tremplin ou de la plateforme et pour un demi-cercle d'un rayon de 3 m au-delà de l'extrémité du tremplin ou de la plateforme ne doit pas être inférieure à:

- a) 2.7 m pour un tremplin ou une plateforme d'une hauteur de 0,5 m ou moins au-dessus de l'eau;
- b) 3 m pour un tremplin ou une plateforme d'une hauteur supérieure à 0,5 m mais inférieure à 1 m.

16. En prenant comme point de référence pour les mesures la ligne du fil à plomb qui est une ligne verticale passant par le centre de l'extrémité du tremplin ou de la plateforme, les installations pour le plongeon doivent respecter les dimensions minimales indiquées à l'annexe 1.

Cependant, les installations de plongeon dont les plans ont été approuvés ou qui ont été construites avant le 31 août 1977 peuvent respecter les dimensions indiquées à l'annexe 2.

17. Une piscine pourvue d'une plateforme d'une hauteur excédant 3 mètres doit :

- a) être munie d'une barrière pouvant être verrouillée au niveau de la promenade pour contrôler l'accès à la plateforme;

- b) être :
- i. conçue exclusivement pour le plongeur; ou
  - ii. pourvue d'une barrière rigide ou être pourvue d'accessoires en retrait auxquels peut être attachée une ligne double de sécurité dont les deux parties sont séparées par 300 millimètres et qui est supportée par des bouées. La distance minimale entre la paroi sous la plate-forme et la ligne double de sécurité ou la barrière rigide doit correspondre au tableau suivant:

Hauteur de la plateforme (m)	Distance de la paroi (m)
5	11,5
7,5	12,5
10	15

21. Une piscine extérieure utilisée après le coucher du soleil ou une piscine intérieure doivent être pourvues :
- a) d'un système d'éclairage permettant de voir la partie sous l'eau de la piscine et de maintenir en tout point de la promenade et à la surface de l'eau un niveau d'éclairage minimal de :
    - i. 30 décalux, pour une piscine intérieure; et
    - ii. 10 décalux, pour une piscine extérieure;
26. Le propriétaire doit s'assurer que le nombre minimal de surveillants-sauveteurs et d'assistants surveillants-sauveteurs est conforme à l'annexe 3 ou, lorsque la piscine est utilisée exclusivement pour des cours ou de la compétition, à l'annexe 4.

Toutefois, lorsque la piscine est utilisée exclusivement pour des cours dispensés par un professeur d'éducation physique, l'annexe 4 ne s'applique pas et le propriétaire doit s'assurer que le nombre minimal de personnes préposées à la surveillance est conforme au tableau suivant :

Nombre de baigneurs	Nombre de professeurs d'éducation physique	Nombre minimal de :	
		Surveillants-sauveteurs	Assistants surveillants-sauveteurs
0 - 30	1	0	0
31 - 60	2	0	0
61 et plus	ou		
	1	1	0
	3	0	0
	ou		
	2	1	0
	ou		
	1	1	1

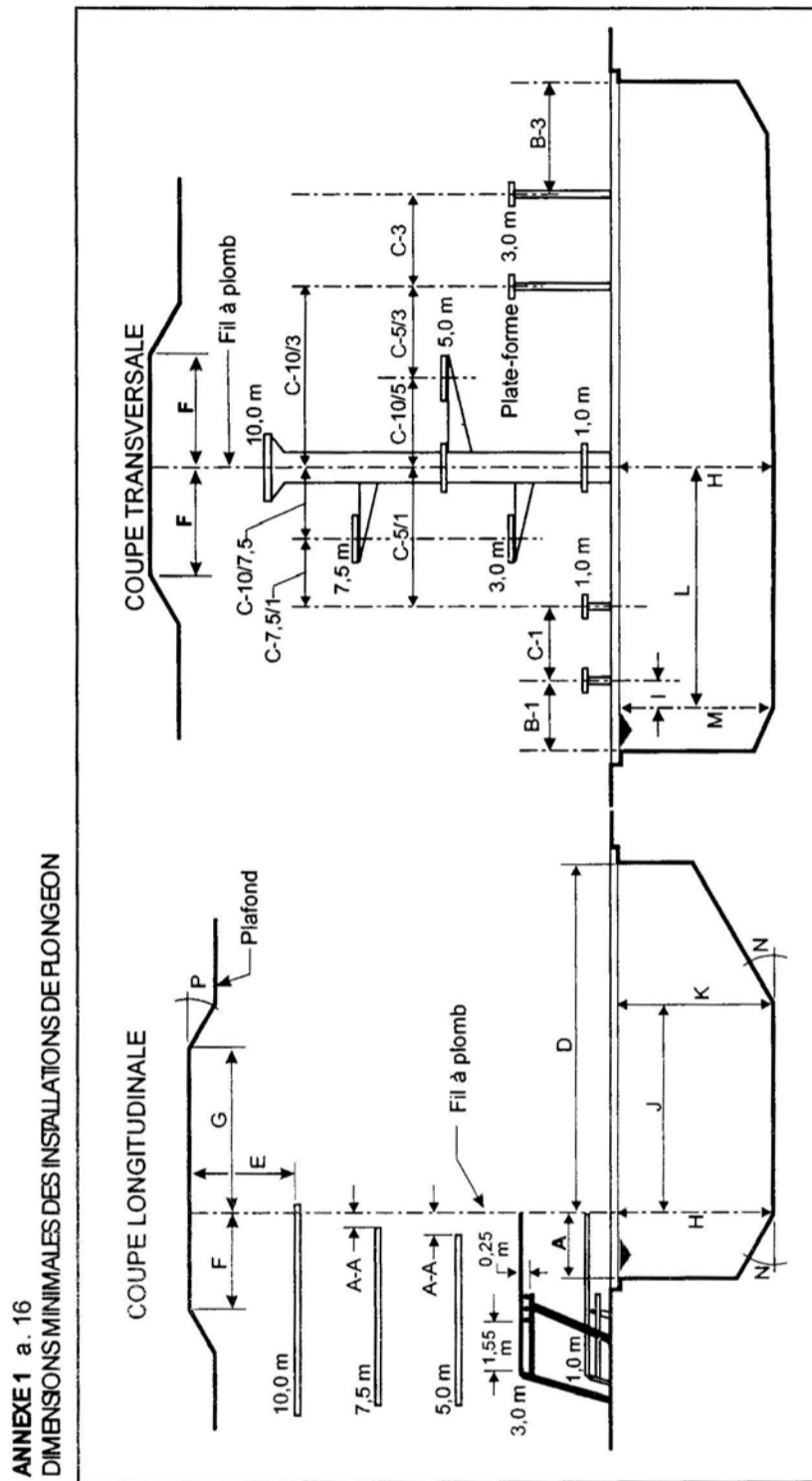


Aux fins de cet article, un « professeur d'éducation physique » désigne une personne qui détient un diplôme en éducation physique émis par une université du Québec, ou un diplôme équivalent émis par une autre université et reconnu par le ministre de l'Éducation et qui a complété, au sein de sa formation universitaire, un minimum de 90 heures d'activités pédagogiques en natation. Ce nombre d'heures doit comprendre un minimum de 15 heures le rendant apte à assumer les tâches de sauvetage, de surveillance, de respiration artificielle et de premiers soins. Il doit posséder une attestation à cet effet.

35. Une piscine doit être pourvue, en des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours suivant :
- a) une perche électriquement isolée ou non conductrice d'une longueur d'au moins 3,6 mètres;
  - b) deux bouées de sauvetage qui peuvent être :
    - i. de type annulaire d'un diamètre intérieur compris entre 275 et 380 millimètres, solidement attachées à un câble d'une longueur de 3 mètres plus la moitié de la largeur de la piscine et placées sur un support à la station de surveillance; ou
    - ii. de type «torpille» avec une boucle pour les épaules et au moins 2 mètres de câble;
  - c) une planche servant en cas de blessure à la colonne vertébrale;
  - d) supprimé;
  - e) une trousse de premiers soins conforme à l'annexe 5;
  - f) une couverture.
38. Des bancs ou des sièges à l'usage de spectateurs, lors d'événements, peuvent être placés temporairement sur la promenade pourvu que :
- a) la zone réservée aux spectateurs et son accès soient séparés du reste de la promenade par une clôture placée à au moins 600 millimètres des côtés de la piscine;
- et
- b) ces bancs ou sièges soient entreposés immédiatement après usage à l'extérieur de la promenade.

# Annexe 1

## Dimensions minimales des installations de plongeon



## Annexe 1

	TREMP LIN		PLATEFORME				
	1 m	3 m	1 m	3 m	5 m	7,5 m	10 m
A. De l'arrière du fil à plomb au mur de la piscine	1,50	1,50	1,25	1,25	1,50	1,50	1,50
AA. De l'arrière du fil à plomb au fil à plomb de la plate-forme qui se trouve au-dessous					0,75	0,75	0,75
B. Du fil à plomb au mur latéral de la piscine	2,50	3,50	2,30	2,90	4,25	4,50	5,25
C. Du fil à plomb au fil à plomb adjacent	1,90	1,90			5/3 2,10 m 5/1 2,10 m	7,5/5 2,50 m 7,5/3/1 2,10 m	10/7,5/5 2,75 m 10/3 ou 1 2,75 m
D. Du fil à plomb au mur de la piscine situé devant	9,00	10,25	8,00	9,50	10,25	11,00	13,50
E. Au-dessus du fil à plomb jusqu'au plafond au-dessus	5,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,20	3,40
F. Espace libre au-dessus, derrière et de chaque côté du fil à plomb	2,50	2,50	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75
G. Espace libre au-dessus et devant le fil à plomb	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	6,00
H. Profondeur de l'eau au fil à plomb	3,40	3,80	3,40	3,40	3,80	4,10	4,50
J/K. Distance et profondeur en avant du fil à plomb	à une distance de 6,00 profondeur min. de 3,30	à une distance de 6,00 profondeur min. 3,70	5,0 dist. 3,30 prof.	6,00 3,30	6,00 3,70	8,00 4,00	12,00 4,25
L/M. Distance et profondeur de chaque côté du fil à plomb	à une distance de 2,50 profondeur min. de 3,30	à une distance de 3,25 profondeur min. de 3,70	2,05 3,30	2,65 3,30	4,25 3,70	4,50 4,00	5,25 4,25
N. Angle maximum d'inclinaison pour réduire le fond de la piscine au-delà de la profondeur totale requise	30 degrés	30 degrés		30 degrés			
P. Angle maximum d'inclinaison pour réduire la hauteur du plafond au-delà des dimensions requises pour l'espace libre en hauteur	30 degrés	30 degrés		30 degrés			

## Annexe 2

	TREMPIN ET PLATEFORME	
	1 m	3 m
J/K Distance et profondeur en avant du fil à plomb	à une distance de 6,00/ profondeur min. de 3 m	à une distance de 6,00/ profondeur min. de 3,50 m
L/M Distance et profondeur de chaque côté du fil à plomb	à une distance de 2,50/ profondeur min. de 3 m	à une distance de 3,25/ profondeur min. de 3,50 m
N Angle maximum d'inclinaison pour réduire le fond de la piscine au-delà de la profondeur totale requise	45 degrés *	45 degrés *

\* À la condition que la profondeur minimale de l'eau à la paroi de la piscine sous le tremplin ou la plate-forme soit de 1,8 m.

## Annexe 4

Surveillance additionnelle requise, en plus du moniteur aquatique lorsque la piscine est utilisée exclusivement pour des cours ou de la compétition

Nombre de baigneurs	Nombre minimal de :	
	Surveillants-sauveteurs	Assistants surveillants-sauveteurs
0 - 30	0*	0
31 - 50	1	0
51 et plus	1	1

\* Un surveillant-sauveteur est requis si le moniteur aquatique n'est pas qualifié comme surveillant-sauveteur.

## **ANNEXE 2**

### **RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION SÉCURITAIRE DE TRAMPOLINES, TREMPAINS À SEC ET PRATICABLES (*SPRINGFLOOR*) POUR LE PLONGEON**

## ANNEXE 2

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

**Consignes de sécurité pour l'usage de trampolines, tremplins à sec et praticables en plongeon recommandées par Plongeon Canada.**

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

#### **Sécurité au trampoline**

##### 1. Généralités

Les recommandations de sécurité suivantes sont spécifiques à l'utilisation de trampolines pour des programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

- 1.1. Les plongeurs qui font du trampoline doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.
- 1.2. Un seul plongeur à la fois peut sauter sur le trampoline.
- 1.3. Avant d'utiliser le trampoline, enlever tous les obstacles en-dessous.
- 1.4. Les matelas doivent couvrir le cadre et une partie de tous les ressorts du trampoline.
- 1.5. S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.
- 1.6. Les ressorts doivent être fixés au trampoline, les crochets dirigés vers le sol.

Un environnement sécuritaire pour exécuter des habiletés de plongeon sur un trampoline suit les recommandations que voici :

2. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.
  - 2.1. Un trampoline autonome doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés au sol tout autour du cadre du trampoline.
  - 2.2. Les trampolines juxtaposés n'ont besoin que de matelas de 3,8 cm et de 1,2m ou plus de large, placés au sol sur les côtés exposés du trampoline.
  - 2.3. Lorsqu'un trampoline est situé à côté d'un ou de 2 murs, le(s) mur(s) immédiatement adjacent(s) doit(doivent) être couvert(s) d'un matelas semi-rigide d'au moins 1,5 m de hauteur depuis le cadre du trampoline. Le cadre du trampoline doit être placé contre le(s) mur(s) pour éliminer l'espace entre le mur et le cadre du trampoline.
  - 2.4. Au lieu de matelas comme le stipule l'article 2.3., le trampoline peut comporter un filet ou une plateforme de sécurité, selon les articles 3.1. et 3.1.1.
- 2.5 Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité des articles 2.1. à 2.4. ne s'appliquent pas.

3. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.
  - 3.1. Idéalement, un filet de sécurité doit entourer au moins trois côtés du cadre du trampoline, dont les deux largeurs. Le filet doit avoir au moins 1,5 m de hauteur et être fixé à un minimum de cinq poteaux, un poteau étant fixé à chacun des quatre coins du cadre et un autre fixé au milieu d'au moins une longueur du trampoline. Les mailles du filet ne doivent pas excéder 4 pouces de diamètre. Dans le cas où les quatre côtés du trampoline sont entourés d'un filet, un coin du filet peut être laissé ouvert afin de permettre l'accès au trampoline et la sortie. Les poteaux utilisés pour supporter le filet de sécurité doivent être recouverts d'un tissu doux, comme une mousse semi-rigide.
    - 3.1.1. Quand 3.1 n'est pas possible, une plateforme d'au moins 0,6 m de large doit entourer le cadre du trampoline. La plateforme doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm et de 1,2m ou plus de large.
    - 3.1.2. Lorsqu'un filet ou une plateforme de 0,6 m de large ne peuvent être utilisés, des matelas de 1,2 m ou plus de large devraient être installés sur les côtés exposés du trampoline.
  - 3.2. Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité des articles 3.1. à 3.1.2. ne s'appliquent pas.

### **Sécurité au tremplin à sec**

#### 4. Généralités

Les recommandations de sécurité suivantes sont spécifiques à l'utilisation de tremplin à sec pour des programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

- 4.1. Tous les programmes de plongeon où les tremplins à sec sont utilisés doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.
- 4.2. Un tremplin à sec doit être installé assez haut pour que les plongeurs ne puissent toucher le plancher avec la planche du tremplin à sec.
- 4.3. S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.
- 4.4. Si l'on utilise plus d'un matelas, ceux-ci doivent être de même hauteur et de même densité, être retenus ensemble de sorte qu'ils ne se séparent pas. Il faut aussi recouvrir ces derniers d'un matelas de dessus pour empêcher les matelas de se séparer.

Un environnement sécuritaire pour exécuter des habiletés de plongeon sur un tremplin à sec suit les recommandations que voici :

5. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.
  - 5.1. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.
  - 5.2. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 152 cm de largeur et 243 cm de longueur (5' x 8').

- 5.3. La distance latérale à partir de la ligne du fil à plomb au bord extérieur du matelas ne doit pas être inférieure à 0,75 m.
  - 5.4. La distance de la ligne du fil à plomb au matelas d'atterrissage ne doit pas excéder 0,2 m.
  - 5.5. On recommande que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.
  - 5.6. Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm et de 1,2m ou plus de large placés sur le sol attenant à chaque côté du tremplin.
    - 5.6.1. Lorsqu'on n'utilise pas de matelas semi-rigides au sol, des plateformes placées de chaque côté du tremplin à sec doivent débiter de la ligne du fil à plomb et suivre les côtés du tremplin en direction du rouleau amovible sur au moins 2 m de long. La plateforme ne doit pas avoir moins de 0,6 m de large. La plateforme ne doit pas excéder 0,2 m à partir du bord du tremplin. La plateforme doit être à égalité avec le bord supérieur du tremplin, ou ne pas être à moins de 0,05 m du bord supérieur. La plateforme doit suivre les deux largeurs du tremplin et être recouverte d'un tissu doux comme un tapis ou un matelas.
    - 5.6.2. Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, elle ne peut être inférieure à 0,35 m du bord supérieur du tremplin.
  - 5.7. Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité des articles 5.1. à 5.6.2. ne s'appliquent pas.
6. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.
    - 6.1. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.
    - 6.2. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 183 cm de largeur et 274 cm de longueur (6' x 9').
    - 6.3. La distance latérale entre la ligne du fil à plomb et le bord du matelas extérieur ne doit pas être inférieure à 0,91 m.
    - 6.4. La distance entre la ligne du fil à plomb et le matelas d'atterrissage ne doit pas être supérieure à 0,2 cm.
    - 6.5. On recommande que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.
    - 6.6. Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2 m ou plus de large placés sur le sol attenant à chaque côté du tremplin.
      - 6.6.1. Lorsqu'on n'utilise pas de matelas semi-rigides au sol, se référer aux consignes de sécurité des articles 5.6.1.
      - 6.6.2. Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, se référer aux consignes de sécurité des articles 5.6.2.
    - 6.7. Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité des articles 6.1. à 6.6.2. ne s'appliquent pas.



## 7. Tremplins à sec parallèles

- 7.1. Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés en alternance par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à l'article 5 ou 6, selon la technique exécutée.
- 7.2. Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés de façon synchronisée par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à l'article 5 ou 6 selon la technique exécutée et la distance latérale entre les centres des deux tremplins est d'au moins 140 cm.
- 7.3. Les tremplins à sec parallèles doivent comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2 m ou plus de large placés sur le sol attenant à chaque côté du tremplin.
  - 7.3.1. Lorsqu'on n'utilise pas de matelas semi-rigides au sol, une plateforme doit entourer les tremplins conformément aux consignes de sécurité des articles 6.6. et 6.6.1.
- 7.4. Les tremplins à sec parallèles qui sont à moins de 140 cm de chaque bord intérieur des tremplins doivent avoir une plateforme simple entre les deux tremplins conformément aux consignes de sécurité des articles 6.6. et 6.6.1.

## 8. Tremplins à sec en face l'un de l'autre

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

## 9. Praticables (*springfloor*)

- 9.1. Un praticable doit avoir au moins 1,5 m de largeur et être à niveau.
- 9.2. Un praticable doit être recouvert d'une surface lisse et continue. Si le praticable comporte une section ou plus, les sections adjacentes doivent être fixées solidement et de façon sécuritaire pour éviter qu'elles se séparent à l'usage.
- 9.3. Lorsqu'un praticable est situé à côté d'un mur ou d'une colonne, la structure adjacente doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm et mesurant au moins 1,5 m à partir du dessus de la surface du praticable.
  - 9.3.1. Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques sur le plancher à 0,5 m du mur ou de la colonne.
  - 9.3.2. Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques en parallèle au mur adjacent.

**ANNEXE 3**

**EXTRAIT DU RÈGLEMENT SUR LES NORMES MINIMALES  
DE PREMIERS SECOURS ET DE PREMIERS SOINS (A-3, r.8.2)**

### ANNEXE 3

#### EXTRAIT DU RÈGLEMENT SUR LES NORMES MINIMALES DE PREMIERS SECOURS ET DE PREMIERS SOINS (A-3, r.8.2 article 4)

4. L'employeur doit munir son établissement d'un nombre adéquat de trousse.

Les trousse doivent être situées dans un endroit facile d'accès, situées le plus près possible des lieux de travail et disponibles en tout temps.

Le contenu minimal d'une trousse est le suivant:

- a) un manuel de secourisme approuvé par la Commission;
- b) les instruments suivants :
  - 1 paire de ciseaux à bandage,
  - 1 pince à écharde,
  - 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
- c) les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :
  - 25 pansements adhésifs (25 mm × 75 mm) stériles enveloppés séparément,
  - 25 compresses de gaze (101,6 mm × 101,6 mm) stériles enveloppées séparément,
  - 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm × 9 m) enveloppés séparément,
  - 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm × 9 m) enveloppés séparément,
  - 6 bandages triangulaires,
  - 4 pansements compressifs (101,6 mm × 101,6 mm) stériles enveloppés séparément,
  - 1 rouleau de diachylon (25 mm × 9 m);
- d) antiseptique :
  - 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément.

D. 1922-84, a.

**ANNEXE 4**

**EXTRAIT DU RÈGLEMENT SUR LA QUALITÉ DE L'EAU  
DES PISCINES ET AUTRES BASSINS (Q-2, r.39)**

## ANNEXE 4

### EXTRAIT DU RÈGLEMENT SUR LA QUALITÉ DE L'EAU DES PISCINES ET AUTRES BASSINS (Q-2, R.39)

17. Le responsable d'un bassin doit faire sortir immédiatement toutes les personnes de l'eau et fermer l'accès du bassin concerné lorsque des événements tels que des accidents fécaux, vomitifs ou autres, des défaillances dans l'équipement de traitement de l'eau ou toute autre panne d'infrastructure, peuvent dégrader la qualité des eaux et exposer les êtres humains aux souillures ou à la contamination.

Il doit faire de même dans les situations suivantes :

- 1° présence de bactéries en concentration supérieure aux normes fixées à l'article 5 lors du deuxième prélèvement visé au deuxième alinéa de l'article 16;
- 2° présence de chlore résiduel libre supérieur à 5,0 mg/l;
- 3° présence de chloramines au-delà de 1,0 mg/l durant plus de 24 heures;
- 4° présence de turbidité supérieure à 5 UTN;
- 5° présence de chlore résiduel libre inférieur à 0,3 mg/l ou de brome résiduel total inférieur à 0,6 mg/l.

**ANNEXE 5**

**CODE D'ÉTHIQUE DES MEMBRES**

## CODE D'ÉTHIQUE DES MEMBRES

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

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

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

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

**ANNEXE 6**

**CODE DE CONDUITE DES ATHLÈTES**



**INTRODUCTION :**

Le code de conduite des athlètes en plongeon permet de transmettre plus précisément les valeurs du code d'éthique de Plongeon Québec. Le code de conduite vise à décrire l'attitude et la conduite générale qui sont essentielles au bon fonctionnement de notre sport et à la création d'un climat favorable.

Pour plus de clarté, ce code de conduite s'applique à la conduite des participants engagés dans les programmes, les activités et les compétitions organisés sous la juridiction de Plongeon Québec. Bien qu'encouragé, ce code ne s'applique pas à la conduite des personnes engagées dans les programmes, les activités et les compétitions organisés sous la juridiction d'autres entités, incluant les clubs de plongeon et Diving Plongeon Canada.

**SECTION A : DIGNITÉ**

Respect des individus — aucun risque pour la santé et la sécurité d'un être humain, tant physique que mentale, ne sera toléré.

**Courtoisie**

- 1. Créer un contexte propice aux échanges courtois en faisant preuve de considération, de politesse et en utilisant un langage approprié.**
  - a. *L'athlète est conscient de son environnement et reconnaît le lieu et le moment propices pour communiquer une information de nature délicate, relativement à son développement.*
  - b. *L'athlète est réceptif aux commentaires et suggestions qui lui sont transmis de façon courtoise et respectueuse.*
  
- 2. S'abstenir de toute forme d'harcèlement et de pratiques discriminatoires.**
  - a. *L'athlète s'abstient d'exercer sur une autre personne toute pratique discriminatoire ayant pour but ou pour effet d'insulter, d'intimider, d'humilier, d'offenser ou de dominer cette personne.*
  - b. *L'athlète s'abstient d'utiliser son pouvoir ou son autorité en vue de contraindre une personne à se livrer à un acte sexuel ou à le tolérer, y compris les promesses de récompenses et les menaces explicites ou implicites de représailles pour désobéissance. L'athlète s'abstient également d'utiliser son pouvoir ou son autorité de façon délibérée ou répétée, formuler des commentaires, raconter des anecdotes, poser des gestes ou faire des attouchements à caractère sexuel si de tels agissements sont offensants et importuns, créent un contexte de travail déplaisant, hostile ou intimidant, ou sont vraisemblablement susceptibles de nuire à la personne visée ou à ses coéquipiers.*
  - c. *L'athlète se garde les rapprochements avec une autre personne pour son intimité. Il se doit de rester professionnel sur le bord de la piscine et garder des interactions saines.*
  - d. *L'athlète rapporte à une personne d'autorité, tel un entraîneur, un officiel ou un parent, toute situation d'harcèlement ou toute pratique discriminatoire dont il est témoin.*

## Sécurité

### **3. S'assurer que les règles de sécurité sont appliquées.**

- a. *L'athlète s'assure de connaître les règlements de sécurité et d'utiliser les installations et les équipements de manière respectueuse et civilisée, en respectant ses propres limites. L'athlète participe ainsi à diminuer les risques d'accidents et de blessures pour lui-même et pour son entourage.*
- b. *L'athlète s'assure d'être supervisé en tout temps par un entraîneur certifié qui est à une distance raisonnable.*
- c. *L'athlète restera attentif à toute consigne demandant un arrêt par ses coéquipiers, les entraîneurs et/ou les officiels.*
- d. *L'athlète rapporte à son entraîneur, ou aux autorités concernées, toute anomalie qui pourrait mettre en péril la sécurité des participants.*

#### **Exemples d'applications de la section A : Dignité**

- *À la suite d'une compétition, un athlète est furieux contre les officiels qui, d'après lui, n'ont pas donné des notes suffisantes. Un officiel vient le voir pour lui expliquer ses erreurs et l'athlète reste calme et à l'écoute pour effectuer les corrections avec son entraîneur dans les semaines suivantes. (Courtoisie)*
- *Sur le tremplin à côté de l'athlète, un plongeur exécute un saut et il dévie de sa trajectoire. L'athlète prend le temps de s'assurer que le plongeur dans l'eau se tasse. Le plongeur dans l'eau fait en sorte de corriger son comportement dangereux sur le tremplin. (Sécurité)*

#### **SECTION B : INTÉGRITÉ**

##### **Respect des règlements — seule la performance des plongeurs dictera l'issue de la compétition.**

#### **Compétence et professionnalisme**

### **4. Connaître les règlements et procédures de compétition; se conformer aux règles énoncées.**

- a. *L'athlète agit avec respect envers l'autorité du personnel d'entraînement, le responsable de l'équipe et les différents intervenants.*
- b. *L'athlète s'assure de suivre les règles de fonctionnement pour déposer une requête, soumettre ses feuilles de plongeon ou de modifications, faire un protêt et toute autre démarche connexe liée à une compétition. Il s'assure que le tout est fait dans le temps permis et de manière professionnelle et respectueuse.*
- c. *L'athlète et son entraîneur adoptent des stratégies permises par la réglementation.*
- d. *L'athlète s'assure de connaître les numéros de plongeurs, de vérifier le tableau de numéro et d'attendre le signal du juge-arbitre de l'épreuve.*
- e. *L'athlète est attentif au déroulement de sa compétition et est prêt sur le tremplin lorsque c'est à son tour d'exécuter sa figure.*

### **5. Développer des bonnes habitudes de vie, adopter une attitude sportive et gagnante.**

- a. *L'athlète a l'obligation d'aviser son entraîneur s'il n'est pas en état physique ou psychologique de pratiquer son sport.*
- b. *L'athlète adopte un comportement qui contribue positivement à sa condition physique et à son rendement personnel ainsi qu'à tout autre participant.*

- c. *L'athlète ne consomme aucun breuvage alcoolisé sauf avec la connaissance et l'approbation de son responsable. La permission du responsable ne sera consentie qu'à des athlètes majeurs et lors d'occasions particulières. L'athlète devra, lorsqu'il fait usage de ce privilège, se conduire de manière responsable.*
- d. *L'athlète mineur est prohibé de fumer. Pour tout athlète majeur, l'usage du tabac est fait de manière modérée et discrète.*
- e. *L'usage, la consommation ou la possession de drogues et/ou de médicament sont strictement défendus à moins d'une ordonnance du médecin.*
- f. *L'usage, la consommation ou la possession de substances interdites visant à améliorer la performance sont strictement défendus.*

**6. Faire preuve de ponctualité.**

- a. *L'athlète est présent à l'heure indiquée lors des événements tels que le début des épreuves, les camps d'entraînement, les formations, les réunions d'équipe et toute autre activité. S'il devait arriver en retard ou ne pouvoir être présent, il se doit d'en aviser la personne responsable dans les plus brefs délais.*

**7. Respecter le code vestimentaire.**

- a. *L'athlète porte des vêtements et un maillot décent relativement à la société québécoise ainsi qu'au règlement FINA et qui valorise le respect de son corps.*
- b. *L'athlète a une tenue soignée et appropriée lorsqu'il participe à des fonctions.*

**8. Respecter ses engagements.**

- a. *L'athlète respecte ses engagements pris au sein de Plongeon Québec.*
- b. *L'athlète se doit de donner son meilleur à tout entraînement, activité, fonction de promotion et événement.*

**Esprit sportif**

**9. Aider à créer un environnement propice à l'esprit sportif.**

- a. *L'athlète encourage en respectant les personnes autour de lui.*
- b. *L'athlète reconnaît le bon travail fait par les autres athlètes et les félicite.*
- c. *L'athlète doit conserver un esprit sportif et faire preuve d'empathie tant dans la victoire que dans la défaite.*

**10. Faire preuve d'enthousiasme, engouement et ardeur.**

- a. *L'athlète s'engage à s'entraîner et à compétitionner avec passion, intensité et qualité.*
- b. *L'athlète démontre une attitude positive lors des entraînements et des compétitions.*

**11. Favoriser le sentiment d'appartenance.**

- c. *L'athlète démontre une fierté à l'égard de sa discipline sportive.*
- d. *L'athlète utilise avec respect les installations et les équipements.*

## Autorité

### 12. Respecter l'autorité.

- a. *L'athlète respecte les décisions rendues par les autorités compétentes.*
- b. *Lors de protêts, l'athlète respecte les décisions prises à huis clos.*

#### **Exemples d'applications de la section B : Intégrité**

- *Un athlète a mal à une épaule depuis plusieurs jours mais ne veut pas arrêter de plonger. Il en parle avec son entraîneur pour voir quels types de mouvements il peut continuer à faire et ceux qu'il devrait éviter. En plus d'éviter que la douleur se transforme en blessure, il peut bénéficier des conseils de son entraîneur pour faire des exercices de prévention et/ou de réhabilitation. **(Compétence et professionnalisme)***
- *L'athlète donne la main et félicite tous les plongeurs de sa catégorie lors de la remise de médailles, et ce, qu'il ait connu une bonne ou une mauvaise performance. **(Esprit sportif)***
- *Un plongeur est sur le tremplin, en attente pour exécuter son plongeon. Le juge-arbitre déclare un temps d'arrêt et demande au plongeur de descendre du tremplin et d'attendre quelques minutes. Bien qu'un peu contrarié, l'athlète respecte la décision, descend du tremplin et attend que la compétition reprenne. **(Autorité)***

**ANNEXE 7**

**LIVRE DES RÈGLEMENTS ET RÉFÉRENCES**

**Ce livre est réédité annuellement,  
il est disponible sur demande à Plongeon Québec**

**ANNEXE 8**

**CODE DE CONDUITE DES OFFICIELS**

**INTRODUCTION :**

Le code de conduite des officiels permet de transmettre plus précisément les valeurs du code d'éthique de Plongeon Québec. Le code de conduite vise à décrire l'attitude et la conduite générale qui sont essentielles au bon fonctionnement de notre sport et à la création d'un climat favorable. Pour plus de clarté, ce code s'applique à la conduite des officiels engagés dans les programmes, les activités et les compétitions organisés sous la juridiction de Plongeon Québec.

**SECTION A : DIGNITÉ**

Respect des individus — tout risque pour la santé et la sécurité tant physiques que mentales d'un être humain ne sera toléré.

**Courtoisie**

**1. Créer un contexte propice aux échanges courtois en faisant preuve de considération, de politesse et en utilisant un langage approprié.**

- a. *Le juge donne, avec courtoisie et tact, les explications et les interprétations dont les entraîneurs et les plongeurs ont besoin, en tenant compte de l'expérience, de l'aptitude et de l'âge de son interlocuteur.*
- b. *Le juge choisit le lieu et le moment propice pour communiquer une information de nature délicate.*
- c. *Le juge est réceptif aux commentaires et suggestions qui lui sont transmis de façon courtoise et respectueuse.*
- d. *Le juge-arbitre de la rencontre conserve une attitude serviable et professionnelle envers tous les intervenants (officiels, entraîneurs, plongeurs, bénévoles, organisateurs de la compétition).*

**2. Éviter de divulguer des renseignements dits personnels.**

- a. *Le juge conserve le caractère confidentiel de tout renseignement personnel qui pourrait lui être communiqué dans le cadre de ses fonctions concernant un officiel, un entraîneur, un plongeur ou tout autre intervenant.*
- b. *Le juge évite de se laisser influencer par des faits obtenus confidentiellement lorsqu'il prend une décision.*

**3. S'abstenir de toute forme d'harcèlement et de pratiques discriminatoires.**

- a. *Le juge s'abstient d'exercer sur une autre personne toute pratique discriminatoire ou un pouvoir abusif et non justifié ayant pour but ou pour effet d'insulter, d'intimider, d'humilier ou d'offenser cette personne.*
- b. *Le juge rapporte ou corrige, selon les limites de son autorité, toute situation d'harcèlement ou toute pratique discriminatoire dont il est témoin.*
- c. *Le juge évite de commenter le rendement ou l'évaluation d'un autre officiel à moins que ce ne soit fait à la connaissance ou avec la permission de l'autre officiel.*

## Sécurité

### 4. S'assurer de la sécurité des installations et des équipements.

- a. *L'officiel comprend la raison d'être des règlements et connaît les principes sur lesquels ils sont fondés.*
- b. *S'assurer que les règles de sécurité sont appliquées.*
- c. *Rapporter au juge-arbitre de la rencontre toute anomalie qui mettrait en péril la sécurité des participants.*

#### **Exemples d'applications de la section A : Dignité**

- *Un entraîneur furieux injure un juge pendant une compétition. Le juge lui explique de manière courtoise et respectueuse le jugement derrière sa décision. Le juge-arbitre de la rencontre appuie le juge dans ses démarches et explique de manière courtoise et respectueuse à l'entraîneur le règlement qui s'impose vis-à-vis de son comportement. (Courtoisie)*
- *Plusieurs intervenants remarquent que les tremplins ne sont pas conformes aux règlements de sécurité et qu'il y a un risque. Le juge-arbitre de la rencontre prend rapidement la décision de suspendre la compétition afin de permettre aux organisateurs de réparer la situation. (Sécurité)*

## **SECTION B : INTÉGRITÉ**

**Respect des règlements — seule la performance des plongeurs dictera l'issue de la compétition.**

## Compétence et professionnalisme

### 5. Connaître les règlements et leur interprétation; se conformer aux règles énoncées.

- a. *Avant toute compétition, le juge révise les règlements spécifiques applicables à la compétition et aux catégories concernées (A, B, C, D, E, senior).*
- b. *Le juge respecte les règlements de la compétition, les consignes des organisateurs ainsi que du juge-arbitre de la rencontre.*

### 6. Respecter les procédures et les politiques de manière à favoriser un climat d'égalité.

- a. *Le juge-arbitre s'assure que toutes les étapes pour préparer l'épreuve ont été rigoureusement respectées.*
- b. *Le juge-arbitre traite toutes les infractions d'une façon ferme, cohérente et juste.*

### 7. Mettre en application tous les règlements de manière juste et uniforme.

- a. *Le juge évalue le plongeon exécuté en appliquant les déductions appropriées prescrites par les règlements.*
- b. *Le juge-arbitre rend ses décisions avec assurance et de manière juste.*

### 8. Faire preuve de ponctualité.

- a. *Le juge est responsable d'aviser le juge-arbitre de la rencontre advenant le cas d'un retard ou d'une absence non prévue.*



- b. *Le juge respecte le début des compétitions et se présente au moins 15 minutes avant l'heure prévue.*

**9. Respecter le code vestimentaire défini.**

- a. *Le juge a une tenue soignée et porte les vêtements réglementaires.*
- b. *Le juge a une tenue soignée et appropriée lorsqu'il participe à des fonctions mandatées par Plongeon Québec.*

**10. Faire preuve de jugement et respecter ses engagements.**

- a. *Le juge est attentif pour toute la durée de l'épreuve (au plongeon exécuté, à l'annonce faite, aux notes annoncées).*
- b. *Le juge donne sa note de façon indépendante, du début à la fin de l'épreuve. Il lui est possible de discuter brièvement afin d'améliorer son jugement.*

**11. Comprendre et remplir ses tâches avec justesse et précision.**

- a. *Le juge valide l'annonce de sa note.*
- b. *Le juge et le juge-arbitre apportent le matériel nécessaire à l'exercice de leurs fonctions.*
- c. *Le juge-arbitre vérifie les feuilles de plongeon avant l'épreuve, valide l'annonce des notes de chacun des juges et vérifie le pointage final avant de signer la feuille de résultats.*

**12. Reconnaître son propre niveau de compétence et respecter les autres intervenants plus expérimentés.**

- a. *Le juge tient compte des limites de ses aptitudes, de ses connaissances ainsi que des moyens dont il dispose.*
- b. *Le juge coopère avec ses collègues et demeure ouvert aux critiques constructives.*
- c. *Le juge recherche activement les occasions d'échanger avec des juges plus expérimentés afin d'améliorer ses propres connaissances.*

**13. Contribuer au développement par l'échange de ses connaissances et de son expérience.**

- a. *Le juge, dans la mesure de ses capacités, contribue au développement des juges et des officiels mineurs par l'échange de ses connaissances et de son expérience ainsi que par sa participation aux activités, cours et ateliers de formation.*
- b. *Le juge est encouragé à s'engager sur différents projets tels que les comités et la commission des officiels dans la mesure du possible.*
- c. *Le juge-arbitre procède à la formation et/ou à la supervision des officiels mineurs lors de chaque compétition dont il est responsable.*

**14. Accroître ses connaissances afin d'être à la fine pointe de la technique.**

- a. *Le juge est encouragé à participer à au moins une activité de formation continue ou de perfectionnement par année offerte par différents organismes.*

**15. Rester calme en présence du plongeur et conserver en tout temps son objectivité lors de prises de décisions**

- a. *La note du juge ne doit jamais être influencée par le lien qu'il entretient avec le plongeur.*

## Esprit sportif

### **16. Aider à créer un environnement propice à l'esprit sportif.**

- a. *Le juge met l'accent sur l'esprit de la compétition plutôt que sur le résultat.*
- b. *Le juge se conduit en tout temps de façon à inspirer un respect mutuel dans toutes les circonstances et doit faire preuve de dignité et de sincérité.*

### **17. S'acquitter de ses fonctions avec enthousiasme, engouement et ardeur.**

- a. *Le juge s'engage à accomplir ses tâches avec la même intensité et la même qualité d'une épreuve à l'autre.*
- b. *Le juge démontre une attitude positive dans l'exécution de ses tâches.*

### **18. Favoriser le sentiment d'appartenance.**

- a. *Le juge démontre une fierté à l'égard de sa discipline sportive.*
- b. *Le juge utilise avec respect les installations et les équipements.*

### **19. Respecter l'application des règlements nonobstant la divergence des plongeurs.**

- a. *Le juge évite de compenser pour une erreur déjà commise et continue d'agir avec calme et confiance.*
- b. *Le juge s'abstient d'exercer ses fonctions dans des situations où il y aurait une apparence de conflit d'intérêts.*

## Autorité

### **20. Respecter son niveau d'autorité en fonction du niveau d'expertise atteint.**

- a. *Le juge est conscient de l'influence qu'il peut exercer sur les entraîneurs, les plongeurs et les autres officiels.*
- b. *Le juge respecte les décisions rendues par les autorités compétentes.*
- c. *Lors de protêts, le juge respecte les décisions prises à huis clos.*

#### **Exemples d'applications de la section B : Intégrité**

- *À la suite d'un protêt, le parent du plongeur impliqué dans la situation demande à un des juges des explications. Le juge s'abstient de répondre et incite le parent à s'informer auprès de l'entraîneur en chef de son club. (**Compétence**)*
- *Un entraîneur est en désaccord avec la décision du juge-arbitre. Il demande l'opportunité d'en discuter et d'échanger. La discussion est abordée avec respect, courtoisie et dans le but d'apprendre et de s'améliorer. (**Esprit sportif**)*
- *Lors d'une demande du plongeur, les juges s'assurent de ne pas contredire la décision du juge-arbitre au moment où le plongeur et/ou l'entraîneur approchent le panel des juges. Ils devront attendre qu'ils aient quitté avant d'engager la discussion et voir à offrir leur aide pour corriger la situation s'il y a erreur. (**Autorité**)*

**ANNEXE 9**

**CODE DE CONDUITE DES ENTRAÎNEURS**

**INTRODUCTION :**

Le code de conduite des entraîneurs permet de transmettre plus précisément les valeurs du code d'éthique de Plongeon Québec. Le code de conduite vise à décrire l'attitude et la conduite générale qui sont essentielles au bon fonctionnement de notre sport et à la création d'un climat favorable.

Pour plus de précisions, ce code de conduite s'applique à la conduite des entraîneurs engagés dans les programmes, les activités et les compétitions organisés sous la juridiction de Plongeon Québec. Bien qu'encouragé, ce code ne s'applique pas à la conduite des entraîneurs engagés dans les programmes, les activités et les compétitions organisés sous la juridiction d'autres entités, incluant les clubs de plongeon et Diving Plongeon Canada.

**SECTION A : DIGNITÉ**

**Respect des individus — aucun risque pour la santé et la sécurité d'un être humain, tant physique que mentale, ne sera toléré.**

**Courtoisie**

**1. Créer un contexte propice aux échanges courtois en faisant preuve de considération, de politesse et en utilisant un langage approprié.**

- a. *L'entraîneur donne, avec courtoisie et tact, les explications dont les plongeurs ont besoin, en tenant compte de l'expérience, de l'aptitude et de l'âge de ceux-ci.*
- b. *L'entraîneur choisit le lieu et le moment propice pour communiquer une information de nature délicate.*
- c. *L'entraîneur est réceptif aux commentaires et suggestions qui lui sont transmis de façon courtoise et respectueuse.*
- d. *L'entraîneur conserve une attitude serviable et professionnelle envers tous les intervenants (officiels, entraîneurs, plongeurs, bénévoles, organisateurs de la compétition).*
- e. *L'entraîneur s'abstient de faire publiquement des jugements de valeur sur la qualité du travail de leurs collègues. Ces observations personnelles doivent être objectives et constructives et, autant que possible, discutées en privé.*

**2. Éviter de divulguer des renseignements dits personnels.**

- a. *L'entraîneur conserve le caractère confidentiel de tout renseignement personnel qui pourrait lui être communiqué dans le cadre de ses fonctions concernant un officiel, un entraîneur, un plongeur ou tout autre intervenant.*

**3. S'abstenir de toute forme d'harcèlement et de pratiques discriminatoires.**

- a. *L'entraîneur s'abstient d'exercer sur une autre personne toute pratique discriminatoire, et/ou un pouvoir abusif ayant pour but ou pour effet d'insulter, d'intimider, d'humilier ou d'offenser cette personne.*
- b. *L'entraîneur rapporte aux autorités concernées ou corrige, selon les limites de son autorité, toute situation d'harcèlement ou toute pratique discriminatoire dont il est témoin.*
- c. *L'entraîneur évite de critiquer publiquement le rendement des officiels.*

## Sécurité

### **4. S'assurer que les règles de sécurité sont appliquées.**

- a. *L'entraîneur s'assure de connaître et d'appliquer les règles de sécurité et d'utiliser les installations et les équipements de manière respectueuse et civilisée, en respectant ses propres limites.*
- b. *L'entraîneur est tenu de rapporter au juge-arbitre de la rencontre, ou aux autorités concernées, toute anomalie qui mettrait en péril la sécurité des participants.*
- c. *L'entraîneur choisit des activités et des moyens de contrôle qui conviennent à l'âge, à l'expérience, au niveau d'habileté et de forme physique des athlètes.*

### **Exemples d'applications de la section A : Dignité**

- *Un entraîneur n'est pas content du comportement d'un de ses plongeurs pendant une épreuve et tient à adresser la situation. Comme ce comportement ne dérange aucune autre personne, il attend la fin de l'épreuve et prend le plongeur en question en retrait pour lui faire part de la situation. Ainsi, le plongeur est plus réceptif en plus de ne pas se sentir diminué face à ses pairs. (Courtoisie)*
- *Un entraîneur remarque le manque de contrôle dans la gestion du groupe d'athlète de son collègue. Afin d'apporter un soutien à son collègue, il lui propose son aide et fait des suggestions. Par la suite, il rencontre l'entraîneur pour discuter de la problématique. (Sécurité)*

## **SECTION B : INTÉGRITÉ**

### **Respect des règlements — seule la performance des plongeurs dictera l'issue de la compétition.**

#### **Compétence et professionnalisme**

### **5. Connaître les règlements et leur interprétation; se conformer aux règles énoncées.**

- a. *Avant toute compétition, l'entraîneur révise les règlements spécifiques applicables à la compétition et aux catégories concernées (A, B, C, D, E, senior) et en informe ses athlètes.*
- b. *L'entraîneur comprend la raison d'être des règlements et connaît les principes sur lesquels ils sont fondés.*
- c. *L'entraîneur respecte les règlements de la compétition, les consignes des organisateurs ainsi que du juge-arbitre de la rencontre.*
- d. *L'athlète et son entraîneur adoptent des stratégies permises par la réglementation.*

### **6. Connaître les techniques utilisées dans une activité mais également les stratégies à employer avec les athlètes.**

- a. *L'entraîneur efficace comprend non seulement la technique utilisée dans une activité mais également les stratégies à employer avec les athlètes dans leur performance en compétition.*
- b. *L'entraîneur se tient au courant des nouveautés scientifiques et stratégiques pertinentes à son sport.*
- c. *L'entraîneur encourage les athlètes à développer de bonnes habitudes de vie et les sensibilise aux dangers liés à l'usage de drogues et de substances améliorant les performances.*

**7. Respecter les procédures et les politiques de manière à favoriser un climat d'égalité.**

- a. L'entraîneur s'assure que toutes les étapes de préparation à l'épreuve ont été rigoureusement respectées.*
- b. L'entraîneur doit adopter une attitude honnête et un comportement sincère envers tous les participants.*

**8. Faire preuve de ponctualité.**

- a. L'entraîneur s'assure d'arriver à l'heure prévue par respect envers ses athlètes et ses coéquipiers. S'il devait arriver en retard ou ne pouvoir être présent, il avise la personne concernée dans les plus brefs délais.*
- b. L'entraîneur se présente à l'heure indiquée lors des événements tels que le début des épreuves, les camps d'entraînement, les formations, les réunions d'équipe et toute autre activité.*
- c. L'entraîneur fait en sorte que les délais soient respectés en tout temps.*

**9. Respecter le code vestimentaire défini.**

- a. L'entraîneur a une tenue appropriée et sécuritaire en cas d'urgence.*
- b. L'entraîneur a une tenue soignée et appropriée lorsqu'il participe à des événements relatifs au plongeon.*

**10. Reconnaître son propre niveau de compétence et respecter les autres intervenants plus expérimentés.**

- a. L'entraîneur tient compte des limites de ses aptitudes, de ses connaissances ainsi que des moyens dont il dispose.*
- b. L'entraîneur coopère avec ses collègues et demeure ouvert aux commentaires constructifs.*
- c. L'entraîneur recherche activement les occasions d'échanger avec d'autres entraîneurs plus expérimentés afin d'améliorer ses propres connaissances.*

**11. Accroître ses connaissances et contribuer au développement par l'échange de ses connaissances et de son expérience.**

- a. L'entraîneur, dans la mesure de ses capacités, contribue au développement des entraîneurs et des officiels par l'échange de ses connaissances et de son expérience ainsi que par sa participation aux activités, cours et stages de formation.*
- b. L'entraîneur est encouragé à s'impliquer sur différents projets, comités et sur la commission des entraîneurs dans la mesure du possible.*
- c. L'entraîneur est encouragé à participer à au moins une activité de formation continue ou de perfectionnement par année offerte par différents organismes.*
- d. Lorsqu'il travaille avec des plongeurs mineurs, l'entraîneur communique et coopère avec les parents (ou les tuteurs) et les implique à un niveau approprié dans les décisions concernant le développement de l'athlète.*

## **12. Connaître les structures administratives relatives à sa discipline.**

- a. *L'entraîneur connaît la structure administrative relative à son niveau d'implication (local, régional, provincial, national et international). Plus précisément, l'entraîneur doit être concerné par son rôle dans le processus de prise de décision au sein de sa discipline.*
- b. *L'entraîneur comprend par quelles filières administratives et processus la modification ou la création de règlements doivent passer.*
- c. *L'entraîneur comprend sa relation avec l'appareil administratif, quel que soit le niveau de compétition auquel il exerce ses fonctions. Il utilise adéquatement les moyens mis à sa disposition pour faire valoir son point de vue et/ou déposer une requête.*

### **Esprit sportif**

## **13. Aider à créer un environnement propice à l'esprit sportif.**

- a. *L'entraîneur met au moins la même emphase sur l'esprit de la compétition que sur le résultat.*
- b. *L'entraîneur se conduit en tout temps de façon à inspirer un respect mutuel dans toutes les circonstances et doit faire preuve de dignité et de sincérité.*
- c. *L'entraîneur reconnaît le bon travail fait par les autres entraîneurs et athlètes et les félicite.*
- d. *L'entraîneur conserve un esprit sportif tant dans la victoire que dans la défaite.*
- e. *L'entraîneur ne doit pas s'énerver et s'emporter inutilement. La bonne attitude d'un entraîneur lui attirera rapidement la confiance.*

## **14. S'acquitter de ses fonctions avec enthousiasme, engouement et ardeur.**

- a. *L'entraîneur démontre une attitude positive dans l'exécution de ses tâches.*

## **15. Favoriser le sentiment d'appartenance.**

- a. *L'entraîneur démontre une fierté à l'égard de sa discipline sportive.*
- b. *L'entraîneur comprend et s'adapte au groupe avec lequel il travaille s'il veut établir une coopération harmonieuse entre les intervenants.*
- c. *L'entraîneur utilise avec respect les installations et les équipements.*
- d. *Dans la mesure du possible, l'entraîneur s'abstient d'exercer ses fonctions dans des situations où il y aurait une apparence de conflit d'intérêts.*

### **Autorité**

## **16. Respecter son niveau d'autorité en fonction du niveau d'expertise atteint.**

- a. *L'entraîneur est conscient de l'influence qu'il peut exercer sur les athlètes, les officiels et les autres entraîneurs et évite tout abus de confiance.*
- b. *L'entraîneur respecte les décisions rendues par les autorités compétentes.*
- c. *Lors de protêts, l'entraîneur respecte les décisions prises à huis clos.*

### **Exemples d'applications de la section B : Intégrité**

- *Lorsqu'il fait un plan de conditionnement physique, l'entraîneur s'assure que les exercices proposés, les charges, le nombre des répétitions et de séries de même que le temps de récupération soient en accord avec les principes de croissance et de développement selon l'âge, l'expérience et les particularités de ses athlètes. (**Compétence et professionnalisme**)*
- *Un entraîneur donne le même niveau d'attention, d'instruction et la même quantité d'énergie aux plongeurs qui compétitionnent en fin de journée que ceux qui ont compétitionné en début de journée. De la même manière, un entraîneur donne le même niveau d'attention, d'instruction et la même quantité d'énergie à tous ses plongeurs, indépendamment de leur niveau de performance. (**Esprit sportif**)*
- *En situation de désaccord, l'entraîneur a recours aux procédures prévues pour faire valoir son point de vue. Il n'entrave pas le processus décisionnel de l'autorité chargée de rendre un verdict, ne tient pas de propos diffamatoires et respecte la décision rendue sans lui en tenir rigueur. (**Autorité**)*

\* Le terme entraîneur se réfère ici à toutes les personnes qui possèdent une certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Ceci inclut le niveau moniteur, instructeur, entraîneurs 1 à 5, Compétition-Introduction, Compétition-Développement et Compétition-Haute performance.



## **ANNEXE 10**

### **PROGRAMME DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

(Le programme est disponible sur demande à Plongeon Québec)

**ANNEXE 11**

**ORGANISMES DE PREMIERS SOINS RECONNUS**

## **ANNEXE 11**

### **ORGANISMES DE PREMIERS SOINS RECONNUS**

- Ambulance St-Jean;
- Commission de santé et sécurité au travail;
- Fondation des maladies du cœur du Québec.
- Membre d'une corporation professionnelle médicale ou para-médicale;
- Organisation de la patrouille canadienne de ski;
- Société canadienne de la Croix-Rouge;
- Société de sauvetage.