



# FÉDÉRATION D'HALTHÉROPHILIE DU QUÉBEC

Règlement de Sécurité

Août 2023

## Table des matières

<b>AVIS AUX MEMBRES.....</b>	<b>3</b>
<b>OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ.....</b>	<b>4</b>
<b>INTERPRÉTATION.....</b>	<b>4</b>
<b>CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT.....</b>	<b>5</b>
<b>CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS.....</b>	<b>7</b>
<b>CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÈNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF.....</b>	<b>10</b>
<b>CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS.....</b>	<b>11</b>
<b>CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS.....</b>	<b>13</b>
<b>CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF.....</b>	<b>15</b>
<b>CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÈNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF.....</b>	<b>17</b>
<b>CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARATÈRE SPORTIF.....</b>	<b>18</b>
<b>CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARATÈRE SPORTIF.....</b>	<b>19</b>
<b>CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES.....</b>	<b>20</b>
<b>CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS.....</b>	<b>23</b>
<b>CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES.....</b>	<b>25</b>
<b>CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT.....</b>	<b>26</b>
<b>ANNEXE 1 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS.....</b>	<b>27</b>
<b>ANNEXE 2 – DLTA.....</b>	<b>28</b>

## AVIS AUX MEMBRES

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

### Décision

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

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

### Ordonnance

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

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

### Infraction et peine

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

Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.

1979, c. 86, a. 60; 1988, c. 26, a. 23; 1990, c. 4, a. 810; 1992, c. 61, a. 555; 1997, c. 79, a. 38.

**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 \$.

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

## Lois et règlements

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, il est recommandé de respecter l'ensemble des lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique de l'haltérophilie.

### OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

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

Le règlement de sécurité permet à la Fédération d'haltérophilie du Québec d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité et ainsi pourvoir à son obligation de les faire respecter.

Les décisions et sanctions rendues par un officiel, un arbitre ou un juge en application des règles de jeu et qui ne relèvent pas du champ d'application du présent règlement de sécurité sont exécutoires dans l'immédiat et ne peuvent faire l'objet d'une révision par la ministre.

### INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

CIO : Comité international olympique

DLTA : Développement à long terme de l'athlète

Entraîneur : Personne responsable d'un participant ou d'un groupe de participants qui pratiquent la natation. L'entraîneur possède une certification à cet effet et est membre de la Fédération.

Fédération : Fédération d'haltérophilie du Québec

FHQ : Fédération d'haltérophilie du Québec

IWF : International Weightlifting Federation

PNCE : Programme national de certification des entraîneurs

Surface de levée : La surface où les participants exécutent leurs mouvements à l'aide d'haltère.

IWF TCRR : International Weightlifting Federation Technical and Competition Rules & Regulations

WCH : Weightlifting Canadian Halterophilie

# CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

## Section 1 - Les installations

**Article 1.** Pour l'entraînement ou lors de la période de réchauffement, la surface de levée doit être de 3 mètres de largeur et de 2,5 à 3 mètres de longueur minimums.

**Article 2.** La surface de levée doit être lisse pour l'emplacement de l'athlète et en un matériau caoutchouté pour la réception des plaques d'haltère. L'ensemble doit être stable.

**Article 3.** La hauteur minimale d'une salle d'entraînement doit être de 2 m 50 au-dessus des surfaces de levée.

**Article 4.** Il doit y avoir une aire libre d'au moins un mètre au dos d'un appareil, d'une machine ou d'une surface de levée.

**Article 5.** Les voies de circulation doivent avoir un minimum d'un mètre entre chacune des surfaces de levée, l'aire libre de deux surfaces de levée parallèles peut constituer une voie de circulation.

## Section 2 - Les équipements

**Article 6.** La tenue vestimentaire se compose du maillot de compétition ou d'un short (modèle cuissard) et d'un gilet (avec manches, modèle t-shirt). Le port d'une ceinture d'haltérophilie d'une largeur maximale de 12 cm est autorisé.

**Article 7.** Les vêtements portés doivent permettre une amplitude articulaire complète.

**Article 8.** Le participant doit porter des chaussures de type bottine d'haltérophilie ou des espadrilles.

**Article 9.** Le participant ne doit pas porter de bijoux ou tout autre objet susceptible de causer des blessures, à l'exception de lunettes correctrices.

**Article 10.** Les haltères se composent des parties suivantes :

- Barre
- Disques
- Collets

**Article 11.** Il y a deux sortes de barres, celle des hommes et celle des femmes.

- La barre de femme doit peser 15 kg
- La barre d'homme doit peser 20 kg

Il est aussi possible d'utiliser des barres de 10 kg ou 7,5 kg.

**Article 12.** Des barres selon le système de mesure impériale sont aussi disponibles pour l'entraînement.

- La barre de femme doit peser 35 lb
- La barre d'homme doit peser 45 lb
- La barre de 15 lb est pour les débutants

**Article 13.** Les disques pour l'entraînement sont respectivement de 25, 20, 15, 10, 5, 2.5, 2, 1.5, 1, 0.5 kg.

**Article 14.** Des disques selon le système de mesure impériale sont aussi disponibles pour l'entraînement c'est-à-dire : 45, 35, 25, 15, 10, 5, 2.5 lb.

**Article 15.** Les collets pour l'entraînement doivent permettre de sécuriser les disques sur la barre.

### **Section 3 - Les équipements de sécurité et de communication**

**Article 16.** Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'Annexe 1 doit être bien indiquée et disponible en tout temps près de la salle d'entraînement.

**Article 17.** Une affiche installée dans la salle d'entraînement doit indiquer la localisation du téléphone accessible le plus près. Les numéros d'urgence doivent être affichés à un endroit visible près du téléphone s'ils diffèrent du 911.

**Article 18.** Les accès et les sorties d'urgence d'une salle d'entraînement doivent être déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant une sortie rapide.

### **Section 4 - Les dispositions générales**

**Article 19.** La Fédération d'haltérophilie du Québec et/ou son mandataire a le pouvoir d'inspecter les installations et les équipements d'une salle d'entraînement avant la reconnaissance d'affiliation à un club.

**Article 20.** La FHQ et/ou son mandataire a le pouvoir d'inspecter les installations et les équipements d'une salle d'entraînement d'un club déjà reconnu, et ce, sans aucun préavis pour s'assurer de la conformité des installations.

**Article 21.** Le certificat d'inspection démontrant la conformité des installations délivrée par la FHQ doit être affiché à l'intérieur de la salle d'entraînement.

## CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

### Section 1 – La formation

**Article 22.** Les athlètes doivent être membre d'un club reconnu par la FHQ et être inscrit en tant que membre de la FHQ pour s'entraîner.

**Article 23.** Il existe deux types d'affiliations pour les membres individuels :

- Le niveau RÉCRÉATIF qui permet de s'entraîner dans un club affilié à la FHQ et participer à des compétitions locales.
- Le niveau COMPÉTITIF qui permet de s'entraîner et de participer à des compétitions de niveaux local, provincial, national et international.

### Section 2 – L'entraînement

**Article 24.** Ratio : Il doit y avoir au moins un entraîneur par groupe de 30 participants ou moins.

**Article 25.** Système auto sécuritaire : Un participant ne doit pas être seul dans la salle d'entraînement lors de l'utilisation de poids et haltères libres ou de machines qui n'ont pas de système auto sécuritaire.

**Article 26.** Nombre de participants : Il ne doit pas y avoir plus de 5 participants par surface de lever ou par aire de travail à station multiples.

### Section 3 – L'entraînement et le déroulement de la séance d'entraînement

Voir l'Annexe 2.

**Article 27.** Pour les jeunes athlètes débutants, la Fédération canadienne suggère les stades « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner ». Il est recommandé de faire trois séances d'entraînement par semaine, avec 48 heures de repos entre les séances (ex. : lundi-mercredi-vendredi).

De plus, un jour par semaine devrait être réservé pour les jeux seulement. Les séances d'entraînement pour ces jeunes athlètes ne devraient pas excéder une heure. L'emphase devrait être mise sur l'aspect plaisir du sport. La capacité d'attention limitée des jeunes rend donc la variation des exercices essentiels lors de la séance d'entraînement.

**Article 28.** Les athlètes qui ont atteint l'âge de la puberté peuvent pleinement participer au sport de l'haltérophilie et commencer le stade « S'entraîner à la compétition ». De façon arbitraire, nous avons divisé nos programmes par âge. Les athlètes de 15 ans et plus peuvent commencer à s'entraîner pour les compétitions d'haltérophilie impliquant les deux levés olympiques; l'arraché et l'épaulé-jeté en plus des exercices d'assistance utilisés pour ces deux mouvements (les jeunes de 15 ans et moins sont éligibles pour les compétitions, mais il est essentiel de mettre l'emphase sur une bonne technique et que le poids n'est pas important à ce stade-ci). Lorsque l'athlète atteint 18-19 ans, il peut entrer dans le stade « S'entraîner à gagner ».

**Article 29.** Les études nous disent que les gains les plus importants en performance athlétique se produisent lorsqu'il y a une variation de la charge de travail et de l'intensité au cours d'une période de temps donnée. Cette variation de la charge de travail et de l'intensité est faite pour le plan d'entraînement à court et à long terme. Ceci réfère au type d'entraînement effectué à une période donnée de l'année. Ce plan d'entraînement annuel est habituellement divisé selon les phases suivantes :

·Phase de préparation :

- Un nombre de différents exercices est utilisé
- 4 à 5 séries de 3 à 10 répétitions selon les exercices
- Ce type de résultats d'entraînement résulte en un volume de travail élevé et un niveau d'intensité faible à moyen
- Le poids utilisé devrait être de 60 à 70 % du poids maximum d'une répétition.

·Phase de pré-compétition (phase de gain de force maximale) :

- Le nombre d'exercices différents est réduit
- 4 à 5 séries de 2 à 6 répétitions selon les exercices
- Ceci résulte en une charge de travail réduite et un niveau d'intensité plus élevé que la phase précédente
- Le poids utilisé est 75 à 85 % du maximum du poids d'une répétition.

Phase de compétition :

- Exercices plus spécifiques au sport
- 5 séries de 1 à 3 répétitions à 90 % du poids maximum d'une répétition selon les exercices.
- Phase post-compétition (transition) : Repos actif.

#### **Section 4 – Les règles de sécurité à respecter**

**Article 30.** Il faut s'assurer que les barres et les disques sont placés de façon sécuritaire dans la zone d'entraînement et aussi s'assurer que les autres individus dans la zone d'entraînement savent qu'ils doivent s'éloigner du plateau lorsque celui-ci est utilisé.

**Article 31.** L'entraîneur assure que toutes les mesures de sécurité sont en place. Il faut aussi s'assurer que les athlètes savent où ils doivent être situés par rapport au plateau lorsqu'ils n'effectuent pas de leviers. S'assurer que les bons poids sont utilisés pour un athlète. Garder la zone d'entraînement propre.

**Article 32.** Règlements importants :

- Une seule personne doit être sur le plateau à la fois à moins que des athlètes soient assignés pour offrir de l'assistance
- Aucun disque ne doit être laissé sur le plateau
- Les athlètes doivent se concentrer sur la tâche à accomplir
- Les athlètes qui n'effectuent pas de leviers devraient être calmes en bordure du plateau et ne pas émettre de commentaires qui dérangeaient l'athlète sur le plateau

## Section 5 – Les responsabilités

**Article 33.** Lors d'une séance d'entraînement ou d'une compétition, le participant doit déclarer à son entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de l'haltérophilie où il risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique.

**Article 34.** Le participant doit déclarer à son entraîneur s'il utilise des médicaments.

**Article 35.** Le participant ne peut pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool, de drogue, ou d'une substance dopante telle que dans la liste du Conseil canadien de la médecine sportive et du Code mondial de l'anti-dopage.

## CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÈNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

### Section 1 – La formation

Voir le chapitre 2 du présent règlement de sécurité.

### Section 2 – L'affiliation

Voir la section 1 du chapitre 2 du présent règlement de sécurité.

### Section 3 – Les catégories d'athlètes

**Article 36.** La IWF reconnaît 3 groupes d'âge de compétition international :

- Jeunesse entre 13 et 17 ans
- Junior entre 15 et 20 ans
- Senior 15 ans et +

Tous les groupes d'âge sont calculés avec l'année de naissance de l'athlète.

**Article 37.** Les catégories de poids sont:

pour les femmes : 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87 et plus de 87 kg.

Pour les hommes : 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109 et plus de 109 kg.

**Article 38.** Les pesées : Tous les athlètes de 17 ans et moins doivent obligatoirement faire leur pesée en maillot de compétition. Pendant la pesée, un paravent est installé pour tous les athlètes.

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

### Section 1 – La formation

**Article 39.** Un entraîneur doit être membre de la FHQ.

**Article 40.** Un entraîneur doit être âgé de plus de 16 ans.

**Article 41.** Une personne qui satisfait aux exigences de la FHQ reçoit une attestation qu'elle doit présenter à toute personne qui en fait la demande.

La formation des entraîneurs est basée sur le modèle du « programme de certification des entraîneurs » proposé par l'Association canadienne des entraîneurs. Ainsi, il existe actuellement deux niveaux de certification des entraîneurs.

**Article 42.** Le premier est appelé « Compétition-Introduction ». Ce niveau de formation permet à un instructeur de diriger une séance d'entraînement dans un club fédéré et d'agir à titre d'entraîneur lors d'une compétition de niveau provincial.

**Article 43.** Les étapes nécessaires à suivre :

- Suivre et participer aux meilleures de ses capacités à l'atelier de formation pratique d'entraîneur Compétition-Introduction.
- Réussir l'examen écrit Prise de décisions éthiques
- Suivre le cours en ligne Planification d'une séance d'entraînement
- Suivre le cours en ligne Élaboration d'un programme sportif de base
- Suivre le cours en ligne Enseignement et apprentissage

Pour donner suite à la complétion de ces étapes, l'entraîneur obtient le niveau « FORMÉ » et peut diriger un entraînement dans un club fédéré.

**Article 44.** Il est fortement recommandé que l'entraîneur participe à titre d'entraîneur dans une compétition de niveau local ou interrégional. Le candidat-entraîneur pourra ensuite faire son évaluation pratique lors d'une compétition de niveau provincial avec un athlète qu'il a entraîné pour une période de 4 à 6 mois auparavant. À la suite de la réussite de l'évaluation pratique, l'entraîneur se voit octroyer le titre d'entraîneur « CERTIFIÉ » de niveau compétition-Introduction.

**Article 45.** Le deuxième niveau est appelé « Compétition-Développement ». Ce niveau de formation permet à un instructeur de diriger une séance d'entraînement dans un club fédéré et d'agir à titre d'entraîneur lors d'une compétition de niveau national et international.

**Article 46.** Les étapes nécessaires à suivre :

- Suivre et participer aux meilleures de ses capacités à l'atelier de formation pratique d'entraîneur compétition-développement.
- Réussir les examens écrits Gestion des conflits et Sport sans dopage.
- Suivre les 9 modules en ligne.

**Article 47.** Pour donner suite à la complétion de ces étapes, l'entraîneur obtient le niveau « FORMÉ » et peut diriger un entraînement dans un club fédéré, être responsable d'un programme sport-étude et participer à titre d'entraîneur dans une compétition nationale et/ou internationale sous la supervision d'un entraîneur certifié de même niveau.

**Article 48.** Le candidat-entraîneur pourra ensuite faire son évaluation pratique lors d'une compétition de niveau provincial avec un athlète qu'il a entraîné pour une période de 12 mois auparavant. À la suite de la réussite de l'évaluation pratique et du portfolio de l'athlète entraîné, l'entraîneur se voit octroyer le titre d'entraîneur « CERTIFIÉ » de niveau Compétition-Développement.

**Article 49.** Chaque entraîneur doit avoir complété le programme national de certification des entraîneurs. Cette formation offre entre autres aux entraîneurs l'apprentissage et les outils nécessaires pour acquérir les connaissances requises pour garantir la sécurité de leurs athlètes.

## **Section 2 - Responsabilités des entraîneurs**

**Article 50.** L'entraîneur doit :

- Veiller à la sécurité physique et psychologique de l'athlète.
- Conseiller adéquatement l'athlète dans l'apprentissage du sport.
- Superviser l'athlète lors des compétitions.
- Se conformer à tous les règlements, politiques et obligations exigées par la FHQ.
- En cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir les premiers soins.
- S'assurer qu'aucun participant ne soit sous l'effet de l'alcool, de drogue ou de substance dopante.
- Ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique ou de drogue au moment de l'exercice de ses fonctions.

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

### Section 1 – La formation et les responsabilités des officiels

**Article 51.** Affiliation : Un officiel doit être membre de la FHQ.

**Article 52.** Classification : Les niveaux des officiels sont conformes aux exigences du programme national de certification des officiels.

Niveau 4 → Provincial sont éligibles pour officier toutes compétitions sous la sanction de la FHQ.

Niveau 3 → National sont éligibles pour officier toutes compétitions sous la sanction de la WCH.

Niveau 2 → International 2 : Les officiels de ce niveau sont éligibles pour officier à tous les événements de niveau international excluant les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde, les Jeux Olympiques jeunesse et les Championnats du monde Universitaire.

Niveau 1 → International 1 : Les officiels de ce niveau sont éligibles à participer à tous les événements internationaux incluant les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde, les Jeux Olympiques jeunesse et les Championnats du monde Universitaire, sauf dans les postes où l'IWF TO Card Catégorie 1 ou 2 est requis selon les règles et règlements techniques l'IWF.

**Article 53.** Certificat de service → Les détenteurs de cette carte sont admissibles à aider dans tous les niveaux d'événements internationaux, y compris les Jeux olympiques, Jeux olympiques de la jeunesse, Championnats du monde et Universiades, sauf dans les postes où l'IWF TO Card Catégorie 1 ou 2 est requis selon les règles et règlements techniques l'IWF.

Les cartes et certificats de service technique international sont délivrés à la demande des Fédérations membres.

**Article 54.** Pour devenir un officiel de niveau provincial, il faut suivre la formation offerte par la FHQ et réussir l'examen théorique avec une note de 75 % et plus. Pour qu'un officiel provincial soit promu au national, les conditions suivantes doivent s'appliquer.

Les candidats :

- Doivent avoir été officiel de niveau provincial pendant 2 ans
- Doivent réussir l'examen théorique avec 85 % et plus
- Doivent passer un examen technique avec jury sur 100 essais avec également 85 % et plus.

**Article 55.** Pour qu'un officiel de niveau national soit promu au niveau 2, les conditions suivantes doivent s'appliquer.

Les candidats :

- Doivent avoir été officiel national pendant au moins cinq (5) ans
- Doivent être proposées par leur Fédération respective
- Doit avoir une connaissance complète du IWF TCRR
- Doivent prouver leur compétence lors d'un examen technique organisé par leur Fédération respective sous IWF TCRR.

**Article 56.** Pour qu'un officiel niveau 2 soit promu au niveau 1, les conditions suivantes doivent s'appliquer.

Les candidats :

- a. Doivent avoir été officiel niveau 2 pendant au moins deux (2) ans
- b. Doivent être proposées par leur Fédération respective
- c. Doivent avoir une connaissance complète du IWF TCRR
- d. Doivent réussir l'examen théorique de l'IWF
- e. **Doivent prouver leur compétence lors d'un examen technique organisé par leur Fédération respective sous IWF TCRR.**

## **Section 2 – Responsabilités des officiels**

**Article 57.** Un officiel est la personne qui contrôle le jeu de compétition en appliquant les règlements du sport. Il porte attention et jugement sur l'infraction des règles, la performance, le temps et le classement. Un officiel agit comme juge impartial de la compétition sportive. Cela implique de faire preuve d'exactitude, de cohérence, d'objectivité et d'intégrité.

**Article 58.** Les officiels doivent :

- S'assurer de l'application des règlements techniques lors des compétitions
- Attester le poids des athlètes
- Juger les essais des athlètes
- S'assurer de la sécurité des athlètes

# CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

## Section 1 – L'organisation

**Article 59.** Le comité organisateur d'une compétition doit être la Fédération, un membre ou un regroupement de membres de cette dernière. Le comité organisateur doit avoir obtenu une sanction à cet effet.

**Article 60.** Les obligations du comité organisateur :

- S'assurer que le lieu de la compétition respecte les dispositions de sécurités prévues au chapitre 1 du présent règlement.
- S'assurer d'un plateau de compétition d'une superficie de 4 mètres par 4 mètres.
- S'assurer de la conformité des plateaux d'entraînement fournis aux athlètes et qu'il en est un nombre minimal de six (6).
- S'assurer d'avoir suffisamment de barres et de plaques pour chaque aire d'entraînement et de leur conformité.
- S'assurer du montage technique des tables, chaises, estrades de la salle pour être en mesure d'accueillir les officiels et les spectateurs.
- S'assurer que les athlètes ont accès à des vestiaires séparés pourvus de facilités sanitaires et de douches.
- S'assurer d'une salle prévue pour la pesée des athlètes qui ne comporte pas de fenêtre, ou à défaut, que celle-ci soit bloquée par des stores.
- S'assurer d'avoir suffisamment de chargeurs de plaques pour le plateau de compétition.
- S'assurer que tous les bénévoles adultes respectent la politique de vérification des antécédents judiciaires prévue par la FHQ. (Voir article 86)
- S'assurer que tous les bénévoles soient âgés de 14 ans et plus.
- S'assurer auprès de la FHQ de la présence suffisante d'officiels pour la compétition.

## Section 2 – Le déroulement

**Article 61.** Lors de la compétition, le comité organisateur de concert avec la direction technique de la FHQ s'assure :

- De la présence des officiels.
- Du respect des catégories de poids des athlètes.
- S'assurer de la présence des chargeurs sur les aires de compétition.
- S'assurer de la présence d'une trousse de premiers soins (en conformité avec l'Annexe 1) et d'un premier répondant.
- S'assurer de la paix et du bon ordre sur les plateaux d'entraînements, de compétition et des spectateurs.
- De palier à un bris d'équipement ou à un remplacement si nécessaire.

**Article 62.** En tout temps, la direction technique de la FHQ est celle qui a le pouvoir décisionnel face à toutes situations lors d'une compétition.

**Article 63.** Dans un délai de 24 heures suivant la compétition, le comité organisateur et la direction technique de la FHQ doivent se réunir afin de faire un compte-rendu du déroulement de l'événement, et le cas échéant transmettre des rapports d'infractions aux membres concernés.

### **Section 3 – La sécurité**

**Article 64.** Lors d'une compétition, les officiels présents lors d'une vague d'athlètes sont responsables de la sécurité de ceux-ci.

**Article 65.** La direction technique a le pouvoir d'expulser toute personne qui ne respecte pas les règles de compétition, ou qui ne respecte pas la paix et le bon ordre.

**Article 66.** Lors d'une compétition, au moins un membre du comité organisateur est certifié comme premier répondant en premiers soins dans le cas d'une urgence médicale.

## CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÈNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

### Section 1 – Les installations sportives requises

**Article 67.** Les installations sportives requises doivent respecter les règles énumérées au chapitre 2 du présent règlement.

### Section 2 – Le déroulement et la supervision

**Article 68.** Les officiels assignés à une vague de compétition s'assurent de la conformité des équipements.

## CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARATÈRE SPORTIF

### Section 1 - L'aire de compétition

**Article 71.** Chaque côté de la surface de levée doit avoir au moins 4 mètres. La surface de levée doit être antidérapante et stable.

**Article 72.** La hauteur minimale d'une salle aménagée à des fins de compétition doit être de 2,50 m.

**Article 73.** L'aire de réchauffement doit respecter les règles prévues au chapitre 1 du présent règlement.

**Article 74.** Une zone spécifique est attribuée aux accompagnateurs de l'équipe (entraîneurs) à côté de l'aire de compétition, mais non sur l'estrade.

**Article 75.** Une compétition doit se dérouler dans un endroit ventilé et bien éclairé.

### Section 2 - Les équipements

**Article 76.** Les haltères se composent des parties suivantes :

- Barre
- Disques
- Collets

**Article 77.** Il y a deux sortes de barres de compétition, celle des hommes et celle des femmes.

- La barre de femme doit peser 15 kg
- La barre d'homme doit peser 20 kg

**Article 78.** Les disques pour la compétition sont respectivement de 25, 20, 15, 10, 5, 2.5, 2, 1.5, 1, 0.5 kg.

**Article 79.** Les collets de compétition sont d'un poids de 2,5 kg et doivent avoir un système d'ancrage fixe pour permettre à une bague vissée de serrer les disques contre la barre.

## CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARATÈRE SPORTIF

### Section 1 – L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence

**Article 80.** Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'Annexe 1 doit être bien indiquée et disponible en tout temps près de la salle d'entraînement.

**Article 81.** Une affiche installée dans la salle d'entraînement doit indiquer la localisation du téléphone accessible le plus près. Les numéros d'urgence doivent être affichés à un endroit visible près du téléphone s'ils diffèrent du 911.

**Article 82.** Une civière doit être prévue près du plateau / de l'estrade.

## CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES

Dans le cadre de sa mission, la Fédération d'haltérophilie du Québec a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel on peut avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, la Fédération d'haltérophilie du Québec n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

La Fédération d'haltérophilie du Québec reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

### **Section 1 - La prévention, l'information et la sensibilisation en matière de sécurité et d'intégrité physique ou psychologique**

#### **Pratique saine et sécuritaire**

**Article 83.** Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération d'haltérophilie du Québec est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, la Fédération d'haltérophilie du Québec déclare adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, du ministère de l'Éducation, dont l'objectif principal est la reconnaissance des valeurs tels l'équité, la persévérance, le plaisir, la santé, la sécurité et l'intégrité, et la préservation d'un milieu du loisir et du sport sûr et accueillant pour tous.

#### **Aide, accompagnement, référencement**

**Article 84.** La Fédération incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique de l'haltérophilie. À cette fin, la FHQ a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres. Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.

De plus, la FHQ s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.

## Filtrage

**Article 85.** La FHQ a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.

**Article 86.** Tous les entraîneurs, officiels, bénévoles adultes et administrateurs (club et FHQ) de la Fédération devront se soumettre à la vérification de leurs antécédents judiciaires. Les membres devront procéder à une nouvelle vérification des antécédents judiciaires tous les 2 ans.

## Formation

**Article 87.** La FHQ s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière d'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par la FHQ. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La FHQ peut également exiger la participation de certaines catégories de membres à des formations, conférences ou autres outils en rapport avec l'intégrité. Elle peut contrôler et s'assurer de la présence des personnes convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

## Section 2 - Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

**Article 88.** Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la FHQ, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de la Fédération, le cas échéant.

Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu de l'haltérophilie, qu'elle soit mineure ou majeure.

Tout membre de la Fédération doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

La FHQ s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues par son Conseil d'administration.

### Section 3 - Bagarres

**Article 89.** Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la FHQ a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueurs ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur, assistant-entraîneur, soigneur, etc.).

La Fédération s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'un événement sportif implique la présence de personnes de moins de 18 ans.

Dès qu'une bagarre survient, les personnes impliquées doivent systématiquement être expulsées de l'événement sportif et ce, qu'elles soient initiatrices ou pas de la bagarre.

Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors du prochain événement sportif.

Le cas échéant, la Fédération pourrait demander à ses membres une liste des expulsions et suspensions survenues au cours d'une année.

## CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS

Dans le cadre de sa mission, la Fédération a la responsabilité de protéger ses membres en leur assurant une pratique sportive saine et sécuritaire. Elle reconnaît que compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique ainsi que l'historique et la culture de la discipline, les participants peuvent courir un risque faible d'impact néfaste sur leur santé.

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

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

### Section 1 - Antidopage

**Article 90.** Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, entraîneur, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la fédération (entraînement, partie, compétition, etc.).

**Article 91.** La Fédération d'Haltérophilie du Québec s'oppose sans équivoque, pour des raisons médicales, juridiques et d'éthique aux pratiques de dopage dans le sport et souscrit entièrement aux positions adoptées par Condition physique et Sport amateur, la Fédération Haltérophile Canadienne (W.C.H.), l'International Weightlifting Federation (I.W.F.), le Comité International Olympique (C.I.O.) et l'Agence mondiale antidopage (AMA) contre l'usage des substances interdites.

**Article 92.** La Fédération doit se conformer au programme canadien antidopage (PCA) géré par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) lequel se conforme entièrement au Code de l'Agence mondiale antidopage (Code).

**Article 93.** La Fédération incite ses membres à s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes Web de diverses organisations, notamment le Programme canadien antidopage (PCA), la plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence mondiale antidopage (AMA), les outils d'éducation du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), etc.

**Article 94.** La Fédération rappelle que les athlètes qui participent à certaines compétitions peuvent être soumis à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-dessus. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

## **Section 2 - La santé générale des participants**

**Article 95.** Le retour progressif suite à une commotion cérébrale  
Voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité.

**Article 96.** Toute personne (club, entraîneur-chef, entraîneur adjoint, moniteur, comité organisateur, juge-arbitre, officiel) doit prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolisée, de drogue ou de substance dopante au cours d'un entraînement ou d'une compétition.

**Article 97.** Au cours d'une séance d'entraînement ou d'une compétition, le participant doit cesser de s'entraîner dès que lui-même ou son entraîneur considère que son état de santé est susceptible d'empêcher la pratique normale de sa discipline ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique, notamment des symptômes liés à la commotion cérébrale. En cas de blessure ou d'indisposition, un participant doit recevoir les premiers soins requis.

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

La Fédération reconnaît que la pratique de l'haltérophilie peut comporter des risques faibles de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

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

### Section 1 - La prévention, l'information et la sensibilisation

**Article 98.** La Fédération informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition par l'entremise de différents outils publiés sur le site internet en matière :

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

### Section 2 - La détection et la gestion

**Article 99.** La FHQ recommande à tous ses membres de se référer au Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives du ministère de l'Éducation.

[www.quebec.ca/commotion](http://www.quebec.ca/commotion)

[www.quebec.ca/concussion](http://www.quebec.ca/concussion)

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

### Section 1 - Infractions et sanctions

**Article 100.** Un comité organisateur qui contrevient au présent règlement peut se voir refuser le privilège de présenter une autre compétition.

**Article 101.** Un club peut se voir refuser le droit de participer aux compétitions pendant la période où il ne se conforme pas au présent règlement.

**Article 102.** Un membre qui contrevient au présent règlement peut être suspendu, expulsé ou condamné à une amende par la Fédération.

**Article 103.** Les décisions rendues par un officiel conformément aux règles du jeu et les sanctions qu'il impose, le cas échéant, sont exécutoires immédiatement et ne peuvent faire l'objet d'un appel devant la ministre. Dans le cas d'infractions majeures ou de l'accumulation d'infractions, des sanctions peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel.

En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à la Fédération, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

**Article 104.** La Fédération doit aviser le contrevenant de chaque infraction qui lui est reprochée et l'inviter à se faire entendre lors d'une audience dans un délai raisonnable.

### Section 2 - Décision et révision

**Article 105.** La Fédération doit expédier par courrier recommandé une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours suivant la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par la ministre. Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1).

## ANNEXE 1 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Contenu de la trousse :

- 1- Défibrillateur cardiaque (DEA)
- 1- Masques de RCP avec valve à sens unique
- 2 - Pansements adhésifs assorties, boîte de 50
- 2 - Bandages triangulaires - 102 cm x 102 cm x 142 cm (40 po x 40 po x 56 po)
- 4 - Bandages de gaze extensibles conformes - 10,1 cm x 4,5 m (4 po x 5 verges)
- 2 - Bandages de gaze extensibles conformes - 5,1 cm x 4,5 m (2 po x 5 verges)
- 2 - Rouleau de bandage élastique, 7,62 cm (3 po)
- 1 - Pansement compressif avec attaches en crêpe, 11,4 x 15,2 cm (4 po x 6,5 po)
- 5 - Tampons de gaze stériles - 7,5 x 7,5 cm (3 po x 3 po)
- 20 - Tampons de gaze stériles - 10,2 x 10,2 cm (4 po x 4 po)
- 24 - Lingettes antiseptiques à l'alcool
- 12 - Tampons de préparation à la proviodine iodée
- 1 - Bouteille de gel pour brûlures 120 ml (4,2 oz)
- 2 - Couverture de sauvetage d'urgence Mylar
- 2 - Sacs poubelle Bio Hazard
- 1 - Ruban de diachylon 1 po x 5 verges
- 1 - Ruban adhésif sportif 2 po x 15 verges
- 5 - Compresse froide instantanée - 10,2 cm x 12,7 cm (4 po x 5 po)
- 5 - Compresse froide instantanée - 15,2 cm x 23 cm (6 po x 9 po)
- 1 - Paire de ciseaux paramédicaux, 14,6 cm (5,75 po)
- 1 - Pince à broyer, acier inoxydable, pointe fine, 11,4 cm (4,5 po)
- 4 - Paires de gants d'examen en vinyle, Grand
- 5 - Bandages de fermeture de plaie en papillon
- 2 - Tableaux d'évaluation du patient
- 1 - Crayon
- 1 - Bassin pour vomissements, jetable, plastique 500 ml
- 1- Comprimés de dextrose à la saveur
- 1- Paire de ciseaux

