

---

**RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ**  
**DE LA FÉDÉRATION DE FOOTBALL AMATEUR DU QUÉBEC**  
( FOOTBALL TACKLE )



---

Janvier 2002 (révisé le 27 avril 2015)

## AVIS AUX MEMBRES

LES ARTICLES SUIVANTS SONT TIRÉS DE LA LOI SUR LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS (L.R.O., 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 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; 1997, C. 43, A. 675; 1988, C. 26, A. 12; 1997, C. 79, A. 13.
Ordonnance	29.1	Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.	1988, C. 26, A. 13; 1997, C. 79, A. 14.
Infraction et peine	60.	Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.	1979, C. 86, A. 60; 1990, C. 4, A. 810; 1997, C. 79, A. 38. 1988, C.26, A. 23; 1992, C. 61, A. 555;
Infraction et peine	61.	En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme en application de ce règlement, commet une infraction et est passible d'une amende de 50 \$ à 500 \$.	1979, C. 86, A. 61; 1997, C. 79, A. 40. 1990, C. 4, A. 809;

# TABLE DES MATIÈRES

	pages
<b>INTERPRÉTATION</b>	<b>4</b>
<b>CHAPITRES</b>	
I Les normes concernant les installations et les équipements à l'entraînement et à la compétition	<b>6</b>
II Les normes concernant la participation à l'entraînement et à la compétition	<b>8</b>
III Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs	<b>12</b>
IV Les normes concernant la formation et les responsabilités des officiels	<b>13</b>
V Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition	<b>14</b>
VI Les normes concernant les lieux, les services et les équipements de sécurité requis au cours d'une compétition	<b>15</b>
VII Les sanctions en cas de non-respect du règlement	<b>16</b>
<b>LISTE DES ANNEXES</b>	<b>17</b>
Annexe 1 Le plan du terrain	<b>18</b>
Annexe 2 La trousse de premiers soins	<b>20</b>
Annexe 3 Le formulaire médical	<b>22</b>
Annexe 4 Extraits des codes d'éthique de la Fédération	<b>25</b>
A) Le code d'éthique de l'entraîneur	27
B) Le code d'éthique de l'officiel	30
C) Le code d'éthique du joueur	32
Annexe 5 Abrogée	<b>33</b>
Annexe 6 Recommandations	<b>34</b>
A) Recommandations pour l'entretien et l'ajustement de l'équipement de protection du joueur	35
B) Recommandations pour le secouriste	39
C) Autres recommandations	39
Annexe 7 Protocole de retour au jeu de la Corporation des Thérapeutes du Sport du Québec (CTSQ)	<b>40</b>
Annexe 8 Formulaire de rapport d'accident	<b>42</b>
Annexe 9 Tableau des prérequis de formation des entraîneurs	<b>45</b>

## INTERPRÉTATION

### Dans le présent règlement, on entend par :

- Blessure : Lésion corporelle qui nécessite des soins donnés par un professionnel de la santé ou par un secouriste.
- Championnat : Événement sanctionné par la Fédération visant à élire, en éliminant tour par tour, une équipe championne.
- Entraînement : Série d'exercices en équipe en vue de la préparation à une partie.
- Entraîneur : Toute personne enregistrée à la Fédération qui œuvre en vue de la formation et du perfectionnement d'une équipe.
- Fédération : Fédération de football amateur du Québec (Football-Québec).
- Joueur : Participant à un entraînement ou à une partie.
- Officiel : Personne reconnue par la Fédération pour diriger une partie sanctionnée par la Fédération, incluant l'arbitre, le juge de ligne, le juge de mêlée, etc.

- Organisateur : Personne reconnue par la Fédération pour l'organisation d'un championnat ou de parties ou d'entraînements autrement que dans le cadre d'une ligue.
- Partie : Toute rencontre entre deux équipes membres de la Fédération dans le cadre d'une ligue organisée, d'un championnat ou d'une partie-simulée.
- Professionnel de la santé : Personne qui détient un permis d'exercice émis par sa corporation professionnelle pour l'administration de soins, soit un médecin, un physiothérapeute ou un thérapeute du sport.
- Règles du jeu : Règles contenues dans le livre des règlements du football amateur canadien de Football Canada et règlements techniques et spécifiques édictés ou reconnus par Football Québec, disponibles à la Fédération.
- Secouriste: Personne ayant suivi avec succès un stage de formation en premiers soins, en RCR et en DEA équivalent au cours de secourisme général (1 ou 2 jours) attesté par la croix-rouge, la société de sauvetage ou l'ambulance saint-jean, et qui détient une certification encore à jour.
- Secouriste Football: Personne ayant suivi avec succès un stage de formation Secouristes Football offert par la Fédération de Football Amateur du Québec ou ayant obtenu une équivalence reconnu par la fédération ou un professionnel de la santé ayant obtenu une équivalence auprès de la Fédération. Dans tous les cas la certification doit être encore à jour.

---

Cette disposition entre en vigueur le 15 Août 2016 et modifie la fonction de Secouriste

# CHAPITRE I

## LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION

### SECTION I

#### Les installations

- |                  |    |   |
|------------------|----|---|
| Surface          | 1. | La surface de jeu doit être en gazon naturel ou synthétique. Elle doit être plane, exempte de bosse et de trou ou de tout objet non nécessaire à la pratique du football.   |
| Lignes           | 2. | Si le terrain est marqué, les limites, les lignes indicatrices et les lignes spéciales ne doivent pas être tracées à l'aide de chaux vive (oxyde de calcium, $\text{CaO}$ ) ou de chaux éteinte ou hydratée (hydroxyde de calcium, $\text{Ca}[\text{OH}]_2$ ).          |
| Indicateurs      | 3. | Les indicateurs marquant la zone des buts et les lignes de jeu doivent être flexibles.  |
| Poteaux des buts | 4. | Tous les poteaux des buts doivent être recouverts de matelas en caoutchouc mousse d'une épaisseur minimale de 10,16 cm (4 po) et d'une hauteur minimale de 1,52 m (6 pi).   |
| Zone de sécurité | 5. | Tout obstacle, tels gradins, clôtures, murs, poteaux d'éclairage ou spectateurs, doit être situé à une distance d'au moins 4,6 m (5 vg) de la surface de jeu.   |
| Protection       | 6. | Tout obstacle que l'on ne peut déplacer situé en deçà des limites mentionnées à l'article 5 doit être recouvert d'un matériel protecteur tel que des matelas en caoutchouc mousse d'une épaisseur minimale de 10,16 cm (4 po) ou d'un matériel de protection gonflable. |
| Terrain          | 7. | Les dimensions du terrain doivent être conformes aux règles du jeu, selon le plan reproduit en annexe 1.  |
| Dérogação        | 8. | Une dérogação doit être demandée à la Fédération lorsqu'un terrain n'est pas conforme à l'article 7.  |

---

## SECTION II

### Les équipements

- Équipements 9. Les équipements servant à l'entraînement du plaquage ou du blocage doivent être en bon état d'utilisation.
- Appareil d'entraînement 10. Les appareils pour l'entraînement du plaquage et du blocage doivent permettre une absorption du choc avec un coefficient de restitution minimum.
- Trousse de Premiers soins 11. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 2 doit être accessible sur le banc des joueurs durant un entraînement ou une partie.
- Téléphone 12. Abrogé.
- Inspection 13. Les installations et les équipements doivent être inspectés avant chaque séance d'entraînement par l'entraîneur ou un adjoint et avant une partie par un officiel.

#### SECTION I

##### Dispositions générales

- Affiliation 14. Un joueur qui s'entraîne au sein d'une équipe membre de la Fédération doit être inscrit à cette même équipe.
- Formulaire médical 15. Un joueur doit remplir et fournir à l'entraîneur un formulaire médical tel que décrit à l'annexe 3 déclarant qu'il est apte à entreprendre un programme d'entraînement.
- Équipements 16. Un joueur doit porter :
- 1° Genouillères molles d'au moins 0,95 cm (3/8 po) d'épaisseur;
  - 2° Protecteur de cuisses d'au moins 0,95 cm (3/8 po) d'épaisseur;
  - 3° Protecteur de hanches d'au moins 0,95 cm (3/8 po) d'épaisseur;
  - 4° Protecteur de coccyx d'au moins 0,95 cm (3/8 po) d'épaisseur;
  - 5° Épaulières;
  - 6° Souliers conformes aux spécifications de l'article 19;
  - 7° Protecteur buccal interne.
- Casque 17. Un joueur doit porter un casque certifié par le National Operating Committee on Safety in Athletic Equipment (NOCSAE) auquel se rattache un protecteur facial.
- Aucune altération ne doit être apportée au casque initial (ex : appareil de communication).
- La visière sur le casque doit être claire pour être autorisée par la Fédération.
18. L'équipe doit fournir au joueur un casque approprié à son niveau de pratique selon les normes dictées par le fabricant.
- L'équipe doit s'assurer du bon état des casques et du matériel de protection utilisés par les joueurs.
- L'équipe doit entretenir régulièrement le matériel de protection des joueurs et assurer la certification des casques en conformité avec l'article 17 du présent règlement.



Crampons 19. Un joueur qui porte des chaussures à crampons pour les parties disputées sur pelouse naturelle ou synthétique doit respecter les exigences suivantes :

- 1° Les chaussures doivent avoir au moins sept crampons par semelle, dont le diamètre minimal de l'extrémité du crampon est de 4,8 mm (3/16 po);
- 2° Abrogé;
- 3° Les crampons ne doivent pas mesurer plus de 12,7 mm (1/2 po) de long;
- 4° Les crampons ne doivent pas être de métal, à l'extrémité de métal, ou de tout autre matériel qui coupe;

Les chaussures à semelles traction caoutchoutées sont permises.

Catégories d'âge 20. Les catégories d'âge sont celles prévues dans les règlements techniques et spécifiques édictés ou reconnus par la Fédération.

À l'exception des catégories collégiale, universitaire, junior et senior, toute équipe doit aligner des joueurs dont l'écart d'âge maximal est de 36 mois.

Pour la catégorie collégiale, toute équipe doit aligner des joueurs dont l'écart d'âge maximal est de 48 mois.

Seuls les joueurs de 18 ans et plus peuvent être alignés au football universitaire, junior et senior.

Poids 21. Abrogé.

Responsabilités 22. Au cours d'une séance d'entraînement ou d'une partie, le joueur doit :

- 1° Déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du football ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle;
- 2° Déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicaments;
- 3° Déclarer à l'entraîneur qu'il porte des lentilles cornéennes;
- 4° S'abstenir de consommer ou d'être sous l'influence d'alcool, de drogue ou d'une substance dopante;
- 5° Porter à l'attention de l'entraîneur tout élément qu'il considère dangereux sur les lieux où se déroule l'activité;
- 6° Éviter de porter des objets qui puissent blesser un adversaire, exception faite des pièces constituant l'équipement protecteur et des équipements prescrits par un professionnel de la santé et dûment protégés (ex : attelles, plâtres, etc.).
- 7° Respecter le code d'éthique du joueur reproduit à la section c de l'annexe 4.

---

## SECTION II

### Déroulement de l'entraînement

- Entraîneur 23. Un entraîneur doit être présent pour superviser une séance d'entraînement.
- Secouriste 24. Un secouriste doit être présent durant un entraînement impliquant un contact physique.
- Lors d'entraînement impliquant un contact physique, un entraîneur certifié comme «Secouriste» peut être identifié comme «Secouriste» responsable.
- En aucun temps un entraîneur ne peut être responsable du protocole de retour au jeu.
- Éclairage 25. Une séance d'entraînement doit avoir lieu sous un éclairage adéquat.
- Durée 26. Tout entraînement impliquant des jeunes de 13 ans et moins ne doit pas durer plus de deux heures dans une même journée.
- Échauffement 27. Une période d'échauffement doit précéder une séance d'entraînement. Le temps d'échauffement est inclus dans le calcul du temps mentionné à l'article 26.

---

## SECTION III

### Participation à la compétition

- Adhésion club 28. Un club participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être membre de la Fédération.
- Adhésion joueur 29. Un joueur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit avoir signé un certificat de joueur de la Fédération ou apparaître sur une liste d'enregistrement reconnue par celle-ci.
- Surclassement âge 30. Le surclassement d'âge, lorsqu'il est permis dans un règlement technique et spécifique édicté ou reconnu par la Fédération, doit respecter les règles prévues à l'article 20 du présent règlement.
- Surclassement poids 31. Abrogé.
- Dérogation 32. Une ligue doit faire une demande par écrit à la Fédération lorsqu'elle veut obtenir une dérogation à l'article 20 du présent règlement.

## SECTION IV

### Protocole de retour au jeu

- Retour au jeu 33. L'équipe doit adopter un protocole reconnu de retour au jeu suite à une commotion cérébrale.
- Recommandation de protocole de retour au jeu de la Corporation des Thérapeutes du Sport du Québec (CTSQ) en Annexe 7.

Adhésion et affiliation 33. Un entraîneur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être membre de la Fédération.

Un entraîneur qui œuvre au sein d'une équipe membre de la Fédération doit être inscrit à cette même équipe.

Formation 34. Un entraîneur doit détenir une formation reconnue par la Fédération pour être admissible à diriger une équipe membre de la Fédération.

35. Abrogé.

Niveau d'intervention 36. Selon les différentes catégories, un entraîneur ou un entraîneur-adjoint doit posséder les niveaux établis apparaissant dans les règlements techniques et spécifiques de la Fédération.

Responsabilités 37. Un entraîneur doit :

- 1° S'assurer que les installations et les équipements sont conformes aux normes du chapitre I;
- 2° Voir au respect des normes de sécurité à l'entraînement mentionnées au chapitre II;
- 3° Avoir à sa disposition les numéros de téléphone suivants :
  - Joueurs ou parents des joueurs;
  - Police;
  - Service ambulancier.
- 4° En cas de blessures, s'assurer qu'un joueur puisse recevoir des soins;
- 5° S'assurer de faire parvenir à la Fédération dans un délai de 30 jours un rapport sur les blessures survenues à l'entraînement ou au cours d'une partie et ayant nécessité soit un transport ambulancier ou une visite à l'urgence ou dans une clinique dans les 24 heures suivantes (voir formulaire en annexe 8);
- 6° Interdire toute forme d'activités brutales ou contraires aux règles de jeu ou à l'Esprit Sportif;
- 7° Respecter le code d'éthique de l'entraîneur de la Fédération reproduit à la section a de l'annexe 4;
- 8° Faire respecter le code d'éthique du joueur de la Fédération reproduit à la section c de l'annexe 4;
- 9° Prendre les moyens raisonnables afin qu'un joueur ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolisée, de drogue ou de substance dopante à l'occasion d'un entraînement ou d'une partie;
- 10° S'engager dans un processus de formation et de perfectionnement continu dans le domaine de l'entraînement en football.

## CHAPITRE IV

### LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES OFFICIELS

- Adhésion 38. Un officiel participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être membre de l'association des officiels reconnue par la Fédération.
- Formation 39. Un officiel doit détenir une formation d'officiel reconnue par la Fédération pour être admissible à officier une partie sanctionnée par la Fédération.
40. Abrogé.
- Niveau d'intervention 41. Un assignateur doit assigner un officiel à une partie selon le niveau de formation qui lui est reconnu.
- Requalification 42. Un officiel inactif pendant une période d'un an doit se requalifier auprès de la Fédération. Pour se requalifier, il doit suivre un stage de formation reconnu par la Fédération.
- Responsabilités 43. Un officiel doit :
- 1° S'assurer avant la partie que les lieux, les installations et les équipements de sécurité sont conformes aux normes des chapitres I, V et VI;
  - 2° S'assurer que les règles de jeu soient appliquées d'une manière uniforme pour tous les participants;
  - 3° Faire parvenir à son assignateur un rapport sur toute infraction au présent règlement survenue durant une partie dans les 5 jours de son avènement;
  - 4° Respecter le code d'éthique de l'officiel de la Fédération reproduit à la section b de l'annexe 4.
- Rapport 44. L'assignateur doit faire parvenir à la Fédération le rapport de l'officiel dans les 5 jours de sa réception.

## CHAPITRE V

### LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

- Responsabilités au cours 45. Au cours d'un championnat, l'organisateur doit :
- d'une partie
- 1° S'assurer que les lieux, les installations et les équipements soient conformes aux norme des chapitres I, V et VI;
  - 2° S'assurer qu'un service d'ambulance soit disponible sur appel;
  - 3° S'assurer qu'aucune boisson alcoolisée, drogue ou substance dopante ne soit consommée dans les aires intérieures et extérieures réservées aux joueurs, au personnel d'équipes et aux officiels.
- Responsabilités au cours 46. Au cours d'un championnat, l'organisateur doit :
- d'un championnat
- 1° Obtenir une sanction de la Fédération;
  - 2° S'assurer de l'admissibilité des joueurs, entraîneurs et officiels;
  - 3° Prévoir le personnel d'encadrement nécessaire à la tenue du championnat;
  - 4° S'assurer que les lieux, les installations et les équipements soient conformes aux normes des chapitres I, V et VI;
  - 5° S'assurer qu'un service d'ambulance soit disponible sur appel;
  - 6° S'assurer qu'aucune boisson alcoolisée, drogue ou substance dopante ne soit consommée dans les aires intérieures et extérieures réservées aux joueurs, au personnel d'équipes et aux officiels;
  - 7° Faire parvenir un rapport à la Fédération dans un délai de 10 jours de la fin du championnat portant sur toute infraction au présent règlement survenue durant le championnat;
  - 8° Faire parvenir un rapport à la Fédération dans un délai de 10 jours de la fin du championnat portant sur tout accident ou blessure survenu durant une partie et ayant nécessité soit un transport ambulancier ou une visite à l'urgence ou dans une clinique dans les 24 heures suivantes, et faire les recommandations nécessaires, s'il y a lieu.

## CHAPITRE VI

### LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX, LES SERVICES ET LES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS AU COURS D'UNE COMPÉTITION

- Accès 47. Les accès à la surface de jeu doivent être libres de tout obstacle afin de faciliter un accès rapide à une ambulance.
- Zone des spectateurs 48. La zone des spectateurs doit être située à une distance d'au moins 4,6 m (5 vg) de la surface de jeu. Cette zone doit être clairement délimitée.
- Secouriste 49. Chaque équipe doit compter sur la présence d'un secouriste durant une partie. Les noms des 2 secouristes devront apparaître sur la feuille de pointage officielle.
- Lors d'une partie, la fonction de secouriste ne peut être occupée par un entraîneur de l'une ou de l'autre des équipes impliquées.
- Professionnel de la santé 50. Au cours d'un championnat, l'organisateur doit fournir en tout temps sur les lieux un professionnel de la santé également qualifié à titre de secouriste au sens du présent règlement.
- Procédure d'urgence 51. L'équipe locale ou l'organisateur doit s'occuper de faire diriger tout blessé vers un centre hospitalier lorsqu'exigé par le secouriste ou le professionnel de la santé.
- Trousse de premiers soins 52. Au cours d'une partie, les équipes doivent disposer d'une trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 2. Cette trousse doit être accessible sur le banc des joueurs.

## CHAPITRE VII

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

- Organisateur 53. Un organisateur qui contrevient au présent règlement peut se voir refuser, retirer ou suspendre par la Fédération le privilège de présenter un championnat sanctionné par celle-ci.
- Officiel, entraîneur ou joueur 54. Un officiel, un entraîneur ou un joueur qui contrevient au présent règlement est passible d'une suspension par la Fédération.
- Rapport écrit 55. Une infraction doit faire l'objet d'un rapport écrit à la Fédération dans un délai de 10 jours ouvrables suivant celle-ci, et le rapport doit être signé par la personne ayant l'autorité de faire appliquer le présent règlement.
- Avis d'infraction et d'audition 56. La Fédération doit aviser le contrevenant par écrit de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai de 30 jours.
- Décision 57. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne ou équipe visée, dans un délai de 10 jours de la date de sa décision, et l'informer qu'elle peut en interjeter appel ou en demander la révision par le ministre.
- Demande de révision 58. Une personne visée par une décision rendue par la Fédération peut demander au ministre de réviser cette décision.
- Cette demande de révision doit être présentée au ministre dans les 30 jours de la réception de la décision.
- La demande de révision ne suspend pas l'exécution de la décision à moins que le ministre n'en décide autrement.
- Appel 59. La décision de la Fédération peut faire l'objet d'un appel dans un délai de 10 jours en écrivant au commissaire de la Fédération et en indiquant les faits et les raisons de cet appel.



## LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 Le plan du terrain
  
- Annexe 2 La trousse de premiers soins
  
- Annexe 3 Le formulaire médical
  
- Annexe 4 Extraits des codes d'éthique de la Fédération
  - A) le code d'éthique de l'entraîneur
  - B) le code d'éthique de l'officiel
  - C) le code d'éthique du joueur
  
- Annexe 5 Abrogée
  
- Annexe 6
  - A) Recommandations pour l'entretien et l'ajustement de l'équipement de protection du joueur
    - 1. Entretien du casque : quelques renseignements importants pour l'entraîneur
    - 2. Procédure d'ajustement du casque de football
    - 3. Procédure d'ajustement des épaulières
    - 4. Comment établir un programme de remplacement et de recertification des casques de football
  - B) Recommandations pour le secouriste
  - C) Autres recommandations
  
- Annexe 7 Protocole de retour au jeu de la Corporation des Thérapeutes du Sport du Québec (CTSQ)
  
- Annexe 8 Formulaire de rapport d'accident
  
- Annexe 9 Tableau des prérequis de formation des entraîneurs

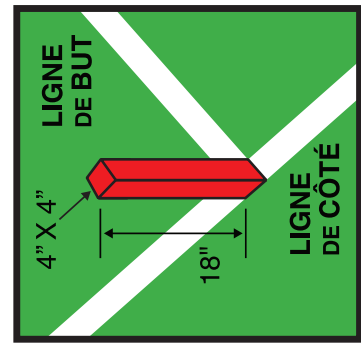
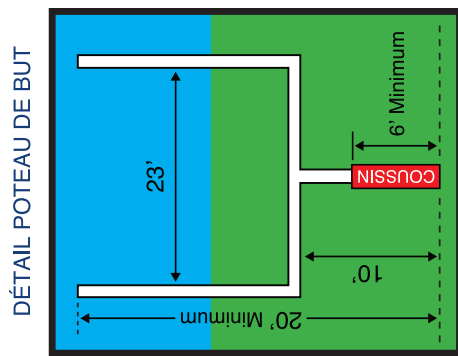
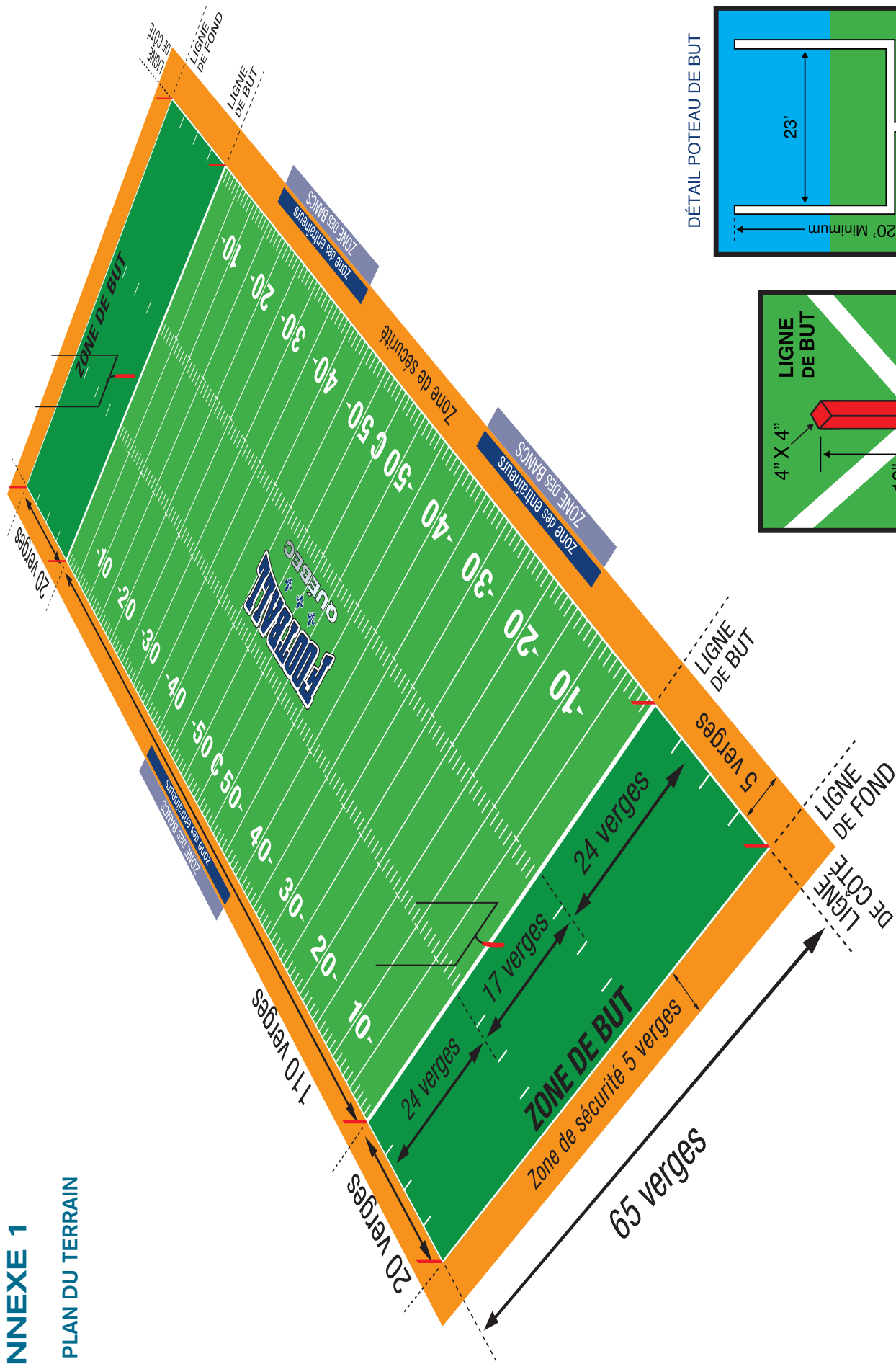
---

## **ANNEXE 1**

### **PLAN DU TERRAIN**

# ANNEXE 1

## LE PLAN DU TERRAIN



---

## **ANNEXE 2**

### **TROUSSE DE PREMIERS SOINS**

## ANNEXE 2

### TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Contenu approuvé par le Conseil de médecine du sport du Québec



Le contenu de la trousse doit être mis à jour après chaque entraînement, partie ou championnat.

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

- 1° un manuel de secourisme à jour, incluant les nouvelles normes de RCR et DEA, approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins;
- 2° les instruments suivants :
  - a) une paire de ciseaux à bandage;
  - b) une pince à échardes;
  - c) 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
  - d) un sécateur et un tournevis à batterie
- 3° les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :
  - a) 25 pansements adhésifs (25 mm x 75 mm) stériles enveloppés séparément;
  - b) 25 compresses de gaze (101,6 mm x 101,6 mm) stériles enveloppées séparément;
  - c) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm x 9 m) enveloppés séparément;
  - d) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm x 9 m) enveloppés séparément;
  - e) 10 bandages triangulaires;
  - f) 4 pansements compressifs (101,6 mm x 101,6 mm) stériles enveloppés séparément;
  - g) un rouleau de diachylon (25 mm x 9 m);
  - h) 5 rouleaux de tape athlétique (38 mm)
  - i) 1 pansement oculaire;
- 4° antiseptique :
  - a) 25 sachets d'alcool pour nettoyer les instruments;
  - b) petit tube d'antibiotique triple (ex : polysporin)
- 5° équipement suivant pour l'immobilisation d'une fracture:
  - a) des attelles pour membres supérieurs et inférieurs;
  - b) des serviettes pour insérer dans l'attelle;
  - c) des abaisse-langue pour immobilisation des doigts;
  - d) une couverture;
  - e) de la glace (boîte de sacs pour la glace, ex : ziploc).
- 6° un masque de poche avec valve anti-retour;
- 7° 5 paires de gants en nitrile par grandeur placés dans des sacs séparés et identifiés;
- 8° numéros de téléphone de l'ambulance et de la police.

---

## **ANNEXE 3**

### **LE FORMULAIRE MÉDICAL**

## ANNEXE 3

### LE FORMULAIRE MÉDICAL

Le football est une activité physique impliquant un effort physique important. Dans le cadre de ce questionnaire, nous voulons vérifier votre aptitude physique à pratiquer le football, afin de vous éviter un problème médical. Nous vous prions donc de répondre consciencieusement à ces quelques questions.

#### IDENTIFICATION

Nom : \_\_\_\_\_ Âge: \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Taille : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Poids : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ No. assurance maladie : \_\_\_\_\_

#### ÉTAT DE SANTÉ

	OUI	NON
<b>1. Affection des sens</b>		
a) Souffrez-vous d'une affection visuelle?	___	___
b) Portez-vous des lunettes?	___	___
c) Portez-vous des lentilles cornéennes?	___	___
d) Avez-vous des problèmes auditifs?	___	___
<b>2. Affections du système nerveux</b>		
a) Souffrez-vous d'évanouissements?	___	___
b) Souffrez-vous d'épilepsie?	___	___
c) Avez-vous déjà souffert de traumatisme Crânien (commotion cérébrale)? Si oui, quand? _____	___	___
d) Souffrez-vous de désordres cervicaux ou neurologiques autres que ceux mentionnés ci-dessus?	___	___
<b>3. Affections respiratoires</b>		
a) Souffrez-vous d'asthme ou de bronchite chronique?	___	___
<b>4. Problèmes rénaux</b>		
a) Avez-vous souffert ou souffrez-vous d'une maladie rénale quelle qu'elle soit?	___	___

<b>5. Problèmes musculo-squelettiques</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
a) Avez-vous une limitation de mouvements d'un de vos membres ou de la colonne vertébrale?	___	___
b) Souffrez-vous de faiblesses musculaires?	___	___
<b>6. Problèmes systémiques;</b>		
a) Souffrez-vous de diabète?	___	___
b) Avez-vous déjà souffert de rhumatisme aigu?	___	___
<b>7. Problèmes cardio-vasculaires</b>		
a) Souffrez-vous d'une affection cardiaque ou vasculaire?	___	___
b) Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au coeur?	___	___
c) Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez une tension artérielle trop élevée?	___	___
<b>8. Problèmes cutanés</b>		
a) Souffrez-vous de maladie contagieuse de la peau?	___	___
<b>9. Autres conditions;</b>		
a) Prenez-vous des médicaments?	___	___
b) Avez-vous déjà subi une intervention chirurgicale? Si oui, quand? _____	___	___
c) Avez-vous subi une blessure quelconque au cours des six derniers mois?	___	___
d) Souffrez-vous de maladie ou d'affection autre que celles mentionnées ci-dessus?	___	___
e) Souffrez-vous d'une allergie ? Si oui, laquelle ? _____	___	___

Pour votre propre sécurité, nous vous demandons de consulter votre médecin si vous avez répondu «oui» à une ou plusieurs questions mentionnées ci-dessus et d'envoyer une copie du rapport médical à votre entraîneur avec les recommandations du médecin.

Énumérer les blessures survenues dans la pratique de votre discipline et qui vous ont déjà tenu à l'écart du jeu.

---



---



---

Conformément à l'article 22(1) du règlement de sécurité de la Fédération de football amateur du Québec, vous êtes tenu de déclarer à votre entraîneur tout changement de votre état de santé qui empêche la pratique normale du football ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur votre intégrité corporelle.

---

Signature du membre	Parent ou détenteur de l'autorité parentale	Date
---------------------	---	------



---

## **ANNEXE 4**

### **EXTRAITS DES CODES D'ÉTHIQUE DE LA FÉDÉRATION**

## **ANNEXE 4**

### **EXTRAITS DES CODES D'ÉTHIQUE DE LA FÉDÉRATION**

**A) le code d'éthique de l'entraîneur**

**B) le code d'éthique de l'officiel**

**C) le code d'éthique du joueur**

*« Il ne s'agit pas d'éliminer les sources de plaisirs des uns, mais plutôt de les justifier dans un contexte plus large afin d'éviter les abus envers les autres. Pour réaliser ces objectifs, les principes de l'Esprit Sportif et les codes d'éthique que nous adoptons entendent favoriser un juste équilibre entre les libertés et les obligations de tous et de chacun. »*

*Résolution ca091209 de Football Québec*

## **A) LE CODE D'ÉTHIQUE DE L'ENTRAÎNEUR DE FOOTBALL**

### **LES PRINCIPES DE L'ESPRIT SPORTIF**

*La Fédération de football amateur du Québec adhère aux principes de l'Esprit Sportif (fair play) tels que préconisés par la Fédération canadienne de football amateur. Ces principes sont :*

- *Le respect des règlements.*
- *Le respect des entraîneurs, des officiels et de leurs décisions.*
- *Le respect des adversaires.*
- *Donner à tous une chance égale de joueur.*
- *Maintenir une maîtrise de soi en tout temps.*

*En faisant la promotion de ces principes, en parole et en action, nous améliorerons tous notre expérience du football.*

### **LES ENGAGEMENTS DE L'ENTRAÎNEUR**

*Je suis un entraîneur de football et par mon implication et mes comportements je suis un ambassadeur du football québécois auprès du public en général et de mes joueurs en particulier. J'adhère aux principes de l'Esprit Sportif et j'en fais la promotion.*

1. Je suis conscient de la très grande influence que j'exerce sur mes joueurs.
2. Je reconnais que le bien être de mes joueurs est l'élément principal lorsque je prends toute décision.
3. Je veille en tout temps sur l'intégrité physique de mes joueurs et à ce qu'ils exercent le football dans un contexte sécuritaire
4. Je reconnais les particularités propres et les différences de chacun de mes joueurs et je vois à leur respect.
5. Je veille à établir un environnement sain pour la pratique du football et ne tolère aucun abus de langage ou d'autorité de la part ou envers mes joueurs
6. Je suis courtois et respectueux envers mes collègues, les partisans et les officiels.
7. Je m'assure que le joueur se développe harmonieusement et que ses choix correspondent à ses capacités.
8. Je veille à ce que le joueur pratique le football à travers les valeurs de l'Esprit Sportif, de respect et d'entraide.
9. Je ne tolère aucune forme de tricherie.
10. Je fais connaître dès le début les règles qui permettent à tous mes joueurs une participation équitable lors des séances d'entraînement ou des parties.
11. Je valorise tout autant la participation et l'effort que la performance et l'exploit.
12. Je me perfectionne et m'instruis constamment afin de fournir à mes joueurs un encadrement de grande qualité.
13. Je connais les règlements de jeu du football et m'informe régulièrement sur leurs développements

14. Je fais la promotion de la solidarité autant auprès de mes joueurs que des administrateurs et des autres membres de mon organisation.
15. J'édicte dès le début des règles de bonne conduite et exerce par la suite une surveillance constante sur le comportement des membres de l'équipe.
16. Je favorise le dépassement de soi, le désir d'apprendre et encourage l'engagement social de mes joueurs.
17. Je valorise le travail des officiels et exige, sans compromis, le respect de tous envers ces derniers.
18. Lorsque nécessaire, je transmettrai toute critique constructive du travail des officiels en utilisant les canaux de communications prévus à cet effet.
19. Je m'insurge contre toute forme de violence physique et verbale ou de brutalité au football.
20. Je ne sacrifie jamais la sécurité et le bien être de mes joueurs au profit de mon propre prestige ou de ma gloire personnelle.
21. Je respecte les règles écrites et non écrites du football, car elles visent à protéger mes joueurs et à assurer le bon déroulement des parties.
22. Je ne peux chercher délibérément à enfreindre les règles.
23. Je ne peux enseigner à mes joueurs à se conduire intentionnellement de manière contraire à l'Esprit Sportif ou d'abuser de façon déloyale d'un adversaire.
24. La santé de mes joueurs est une priorité aussi je veille à ce que tout joueur blessé reçoive sans tarder les soins requis.
25. Je veille à ce que les directives et recommandations du médecin ou du thérapeute en charge soient suivies à la lettre et sans compromis.
26. Je comprends que le diagnostic et le soin des blessures ne sont en aucun cas de mon ressort et qu'ils incombent aux personnes compétentes.
27. Je connais mes responsabilités en cette matière et fais la promotion de l'antidopage auprès de mes joueurs.
28. Je demeure vigilant et j'interviens dans des situations où je considère qu'un joueur contrevient aux règles antidopage.
29. Je ne tolère pas l'usage de substances et méthodes interdites figurant sur la liste des interdictions de l'agence mondiale antidopage (AMA) et du CCES.
30. Je fais la promotion d'une saine alimentation et ne tolérerai la perte de poids que sous la supervision d'une autorité médicale compétente.
31. Je ne permets pas que l'avenir d'un joueur soit compromis en dérogeant aux règles d'admissibilité.
32. Je n'exige rien qui pourrait empêcher mes joueurs de bien réussir dans leurs études.

33. Je respecte rigoureusement toutes les règles édictées relatives au recrutement des joueurs.
34. Je ne recrute aucun joueur s'il est déjà inscrit dans un programme concurrent.
35. Je recrute en exposant honnêtement et avec franchise tous les avantages qu'offre mon organisation.  
Je m'abstiens de descendre mes compétiteurs aux yeux des joueurs que je recrute.
36. Je ne recrute pas un joueur si je sais que je ne pourrai pas tenir mes promesses envers lui.

## **LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT**

- 1) Avertissement verbal;
- 2) Avertissement écrit;
- 3) Plainte devant le comité compétent. (club, ligue, commission, Fédération);
- 4) Réprimande;
- 5) Suspension pour une durée à être déterminée par le comité compétent. (club, ligue, commission, Fédération);
- 6) Expulsion en cas de récidive.

## **B) LE CODE D'ÉTHIQUE DE L'OFFICIEL**

### **LES PRINCIPES DE L'ESPRIT SPORTIF**

*La Fédération de football amateur du Québec adhère aux principes de l'Esprit Sportif (fair play) tels que préconisés par la Fédération canadienne de football amateur. Ces principes sont :*

- *Le respect des règlements.*
- *Le respect des entraîneurs, des officiels et de leurs décisions.*
- *Le respect des adversaires.*
- *Donner à tous une chance égale de joueur.*
- *Maintenir une maîtrise de soi en tout temps.*

*En faisant la promotion de ces principes, en parole et en action, nous améliorerons tous notre expérience du football.*

### **LES ENGAGEMENTS DE L'OFFICIEL**

*Je suis un officiel de football et par mon implication et mon comportement je suis un ambassadeur du football québécois auprès du public en général et des joueurs en particulier. J'adhère au principe de l'Esprit Sportif et j'en fais la promotion.*

1. Je connais et applique les règlements de jeu du football avec impartialité et respect
2. Je prends le temps d'expliquer les règlements aux jeunes joueurs durant les parties.
3. Je sais gérer la partie en tenant compte du niveau d'aptitude et de l'âge des joueurs.
4. Je comprends que mon attitude et mon comportement doivent susciter le respect des partisans et attirer l'appui des joueurs et des entraîneurs.
5. Je veille autant à la sécurité qu'aux plaisirs de jouer.
6. Je véhicule l'importance d'être toujours en bonne condition physique
7. Je collabore avec les entraîneurs dans le but d'établir un climat propice au bon déroulement de la partie.
8. Je sanctionne sans compromis toute tricherie et jeux dangereux comme contraires à l'Esprit Sportif.
9. Je ne tolère aucune forme de violence et sanctionne les infractions sans tarder.
10. Je maintiens tout au long de la partie, un haut niveau de concentration.
11. Je mets les efforts nécessaires afin d'être constant et cohérent pour la durée de la partie.
12. Je réponds avec calme, politesse et courtoisie aux demandes d'explications présentées par les joueurs et les entraîneurs.
13. Je fais des efforts constants en vue de m'améliorer et de transmettre mes connaissances et mes compétences aux autres officiels.
14. Je fais part de modestie dans l'expression de mon autorité auprès des joueurs.
15. En cas d'erreurs, je poursuis mon travail avec calme et sérénité.

## **LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT**

- 1) Avertissement verbal;
- 2) Avertissement écrit;
- 3) Plainte devant le comité compétent. (club, ligue, commission, Fédération);
- 4) Réprimande;
- 5) Suspension pour une durée à être déterminée par le comité compétent. (club, ligue, commission, Fédération);
- 6) Expulsion en cas de récidive.

## C) LE CODE D'ÉTHIQUE DU JOUEUR

### LES PRINCIPES DE L'ESPRIT SPORTIF

La Fédération de football amateur du Québec adhère aux principes de l'Esprit Sportif (fair play) tels que préconisés par la Fédération canadienne de football amateur. Ces principes sont :

- Le respect des règlements.
- Le respect des entraîneurs, des officiels et de leurs décisions.
- Le respect des adversaires.
- Donner à tous une chance égale de joueur.
- Maintenir une maîtrise de soi en tout temps.

En faisant la promotion de ces principes, en parole et en action, nous améliorerons tous notre expérience du football.

### LES ENGAGEMENTS DU JOUEUR

Je suis un joueur de football et par mon implication et mon comportement je suis un ambassadeur du football québécois auprès du public en général et de mes parents en particulier. J'adhère au principe de l'Esprit Sportif et j'en fais la promotion.

1. Je représente mon équipe et mon sport autant sur le terrain qu'à l'extérieur du terrain.
2. Je respecte mon sport et les règles écrites et non écrites qui le régissent.
3. Le bien de mon équipe passe avant mes propres besoins.
4. J'accepte les décisions des officiels et de mes entraîneurs.
5. Je garde toujours mon calme et assume l'entière responsabilité de mes gestes.
6. Je respecte mes entraîneurs et suis consciencieusement leurs directives.
7. Je suis conscient que le football est un jeu et non un combat.
8. Je respecte mon adversaire tout autant que mes coéquipiers.
9. Je porte avec fierté les couleurs de mon équipe et je respecte l'équipement qu'elle me confie
10. Je refuse pour moi-même ni ne tolère chez mes coéquipiers l'usage de drogues, de médicaments ou de quelconques stimulants dans le but d'améliorer la performance.

### LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT

- 1) Avertissement verbal;
- 2) Avertissement écrit;
- 3) Plainte devant le comité compétent. (club, ligue, commission, fédération);
- 4) Réprimande;
- 5) Suspension pour une durée à être déterminée par le comité compétent. (club, ligue, commission, fédération);
- 6) Expulsion en cas de récidive.



---

## **ANNEXE 5**

### **LA CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF**

Abrogée

---

## **ANNEXE 6**

### **RECOMMANDATIONS**

## ANNEXE 6

### A) RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRETIEN ET L'AJUSTEMENT DE L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION DU JOUEUR

#### 1. ENTRETIEN DU CASQUE

##### Quelques renseignements importants pour l'entraîneur

Un casque de football offre trois protections de base. Le rembourrage intérieur du casque absorbe l'énergie des coups, alors que la rondeur du casque ainsi que sa coquille faite de polycarbonate ont pour fonction de faire dévier et disperser l'énergie provoquée par les coups.

En tant qu'entraîneurs, nous avons une responsabilité envers nos joueurs et nous devons assurer leur protection en prenant soin de vérifier que leurs casques de football soient exempts de tout défaut pouvant amener de sérieuses blessures à la tête de même qu'au cou. Pour ce faire, il faut respecter les quelques règles spécifiques d'entretien et de soins d'un casque de football.

- 1) Éviter de percer des trous inutiles dans le casque. Si vous devez absolument percer le casque, prenez les mesures nécessaires afin de toujours éviter les trous inutiles.
- 2) Seul le fabricant peut repeindre le casque afin de conserver la garantie. Les peintures non approuvées par ce dernier risquent d'atténuer la dureté de la coquille du casque.
- 3) Nettoyer le casque de football avec les agents approuvés par le fabricant seulement. L'utilisation d'agents non approuvés tel que peinture, solvants, voire même l'écusson peut annuler la garantie du fabricant.
- 4) Vérifier en tout temps l'état de toutes les composantes intérieures du casque ainsi que toutes les pièces faites de métal.
- 5) Remplacer la visière (grille faciale) si sa composante de métal est à découvert, s'il y a un bris quelconque dans sa soudure ou si elle est devenue difforme.
- 6) Examinez le casque pour détecter toute fissure, surtout autour des trous, où la majorité des fissures se forment. N'utilisez en aucun cas un casque fissuré.
- 7) Assurez un bon ajustement du casque (voir la procédure d'ajustement au point 2).
- 8) Ne permettez en aucun cas à quelqu'un de s'asseoir sur un casque. Ce n'est pas un siège.
- 9) Faites nettoyer et recertifier votre casque de façon périodique afin de s'assurer que celui-ci est toujours conforme aux normes dictées par le NOCSAE (voir le point 4).
- 10) Faites-vous le porte-parole contre les coups de tête lors des plaquages (*spearing*).

## 2. PROCÉDURE D'AJUSTEMENT D'UN CASQUE DE FOOTBALL

L'ajustement d'un casque demande du temps. Le gérant d'équipement et le joueur doivent autant que possible travailler dans un environnement calme propice à la concentration afin de mieux déceler les menus détails. Ces séances d'ajustement ne doivent pas être considérées seulement comme des manœuvres de sécurité, mais également comme une éducation importante pour le joueur ainsi que pour son programme de football.

- 1) Disposez les casques selon leur grandeur. Les différents protège-mâchoires et protecteurs internes devraient être regroupés selon leur grandeur pour faciliter un changement rapide.
- 2) Assurez-vous que seuls le gérant d'équipement, le joueur et un ou deux autres joueurs en attente soient dans la pièce au moment de l'ajustement. L'ajustement du casque se fera plus facilement.
- 3) Durant la séance d'ajustement, afin de maintenir un bon ajustement durant toute la saison, le joueur devrait toujours humecter ses cheveux afin de mieux reproduire les conditions de sudation encourue au cours des parties et des entraînements. À ce sujet, insistez pour que les joueurs conservent une longueur de cheveux raisonnable durant la saison.
- 4) À l'aide d'un ruban à mesurer, mesurez le tour de tête à environ 1 pouce en haut des sourcils afin de déterminer la grandeur de la tête. Cette mesure servira pour déterminer la grandeur du casque.
- 5) La mentonnière devra être centrée et bien serrée pour tenir le casque fermement. Le front devrait bouger en unisson avec la bande frontale du casque au cours de tout déplacement latéral.
- 6) En tout temps, un casque de bonne dimension devra être à environ un pouce au-dessus du sourcil.
- 7) Si le joueur applique une pression des 2 mains (doigts entrecroisés) sur le dessus du casque vers le bas, la pression ainsi provoquée devrait se faire sentir sur le dessus de la tête et non pas au niveau du front. Cet exercice est considéré comme un bon indice d'ajustement du casque.
- 8) Les protège-mâchoires doivent être fermement en contact avec les joues.
- 9) Les coussinets d'air intérieur du casque devraient procurer une impression de fermeté et toucher le maximum de surface de tête possible. La bordure arrière du casque devrait recouvrir et protéger le bas de la nuque.
- 10) Les différentes procédures d'un bon ajustement doivent être maintenues tout au long de la saison.

### 3. PROCÉDURE D'AJUSTEMENT DES ÉPAULIÈRES

- 1) Procédez à l'ajustement des épaulières sans le chandail pour commencer.
- 2) Mesurer premièrement la largeur des épaules du joueur et consultez la grille ci-dessous pour déterminer la grandeur d'épaulières appropriées.
- 5) Procéder à l'essayage des épaulières. Fixer les bandes d'attache et les lacets. Assurez-vous que le sternum et la colonne vertébrale sont bien protégés par les épaulières.
- 6) Vision du devant :
  - a) les épaulières devraient dépasser d'un demi-pouce de chaque côté des épaules.
  - b) les épaulières devraient recouvrir les muscles pectoraux.
  - c) le protège-cou (ou col) des épaulières devrait être ajusté à environ un demi-pouce afin de permettre une certaine liberté au niveau du cou.
  - d) les bras ramenés vers le haut ne devraient pas causer un pincement de la peau au niveau du cou.
  - e) les épaulières doivent couvrir la clavicule.
  - f) lorsqu'attachées ensemble, les deux parties frontales ne devraient jamais déborder l'une par dessus l'autre.
- 7) Vue de côté
  - a) assurez-vous que le canal AC de l'épaulière est par dessus le joint AC de l'épaule (AC : acromyoclaviculaire).
  - b) les capsules aux extrémités des épaulières doivent recouvrir les muscles deltoïdes.
  - c) vérifiez la bonne protection de la clavicule.
- 8) Le chandail du joueur doit en tout temps recouvrir tout l'équipement.

Grille de mesure pour football 14 ans et plus			Grille de mesure pour football 6-13 ans		
Largeur des épaules	Circonférence du torse	Grandeur d'épaulières	Largeur des épaules	Circonférence du torse	Poids
15" - 16"	32" - 34"	Jr. Var. Small	10" - 11"	26" - 28"	60 - 80 lb
16" - 17"	34" - 36"	Jr. Var. Medium	11" - 12"	28" - 30"	80 - 100 lb
17" - 18"	38" - 40"	Small	12" - 13"	30" - 32"	100 - 130 lb
18" - 19"	42" - 44"	Medium	13" - 14"	32" - 34"	130 - 150 lb
19" - 20"	46" - 48"	Large	14" - 15"	34" - 36"	150 - 170 lb
20" - 21"	48" - 50"	X-Large	15" - 16"	36" - 38"	170 - 190 lb
21" - 22"	50" - 52"	2 XL			
22" - 23"	52" - 54"	3 XL			
23" - 24"	54" - 56"	4 XL			
24" - 25"	56" - 58"	5 XL			

#### 4. COMMENT GÉRER LE REMPLACEMENT ET/OU LA RECERTIFICATION DES CASQUES

Lorsque vous achetez des casques à un fabricant reconnu par le NOCSAE (National Operating Committee on Safety in Athletic Equipment) chacun d'eux portera l'estampille NOCSAE. Mais qu'advient-il lorsque les casques sont âgés de 20 ans ou de 15 ans ?

Il faut saisir que si les casques n'ont jamais été recertifiés durant cette période, ils ne répondent sûrement plus aux normes dictées par la NOCSAE, puisque ces normes stipulent une recertification périodique des casques.

Il est important de savoir que la recertification des casques doit se faire non seulement sur la base de « l'âge du casque », mais aussi sur le « type de programme » pour lequel ils sont utilisés.

Par exemple, les casques utilisés dans les programmes de football s'adressant à des jeunes âgés de 7 ans à 13 ans vont nécessiter moins d'attention que ceux utilisés dans un programme de football plus compétitif par des joueurs âgés de 16 ans et 17 ans.

La question principale pour une institution ou une association de football est de déterminer comment maintenir un inventaire de casques en bon état. La réponse à cette question n'est pas facile puisque l'âge des joueurs, l'intensité de l'utilisation et le nombre de casques en inventaire sont autant de facteurs importants à considérer.

Règle générale, à un niveau de compétition élevé et bien sûr si le budget le permet, un bon système impliquerait le remplacement d'environ 15 % de l'inventaire à chaque année. Avec ce système de rotation, tous les casques de l'équipe seront ainsi remplacés à tous les sept ans, ce qui est fort acceptable.

À un niveau de jeu moins élevé, le même système de rotation impliquant annuellement 10 % de l'inventaire, sur une base de dix années pour un renouvellement complet, devrait suffire.

Dans la majorité des cas cependant, le budget des équipes de football ne permet pas d'établir de tels programmes de remplacement de leurs casques de football. Pour eux, l'application combinant le **remplacement** et la **recertification\*** sera une alternative efficace.

Le tableau suivant est un guide utile pour l'application de l'un ou l'autre des programmes de gestion d'inventaire décrits plus haut et est basé sur l'exemple d'une institution ou d'une association de football qui compte 100 casques pour un programme de faible intensité (13 ans et moins) et 100 casques pour un programme plus compétitif (14 ans et plus).

##### PROGRAMME DE REMPLACEMENT SEULEMENT

	Programme de 13 ans et moins	Programme de 14 ans et plus
Annuellement	10 casques	15 casques

##### PROGRAMME DE REMPLACEMENT ET DE RECERTIFICATION

	Programme 13 ans et moins		Programmes 14 ans et plus	
	Remplacement	Recertification	Remplacement	Recertification
Annuellement	5	5	5	10

\* le coût pour la recertification d'un casque est approximativement le quart du prix du remplacement ou moins.

## **B) RECOMMANDATIONS POUR LE SECOURISTE**

Avoir dans un cartable :

- 1) Fiche médicale de chaque athlète
- 2) Plan d'action en cas d'urgence
- 3) Formulaire d'assurance à remplir en cas de blessure
- 4) Numéros de téléphone des entraîneurs
- 5) Photocopie de la carte d'attestation de réussite du cours de premiers soins, RCR et DEA

## **C) AUTRES RECOMMANDATIONS**

Pour des compléments d'informations importants sur la sécurité au football nous vous suggérons de consulter régulièrement la Rubrique **SÉCURITÉ** sur le site web officiel de la Fédération de football amateur du Québec accessible via cette adresse : <http://footballquebec.com/sujet/securite>

---

## **ANNEXE 7**

**RECOMMANDATION DU PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU DE LA CORPORATION  
DES THÉRAPEUTES DU SPORT DU QUÉBEC. (CTSQ)**



## ANNEXE 7

### EXTRAIT DU DOCUMENT : *Lignes directrices sur la gestion des commotions cérébrales pour les thérapeutes du sport agréés (TSA) du Québec*

#### 5.2.2 LE RETOUR AU JEU<sup>††</sup>

##### Étape 1

Aucune activité

- Exige que les enfants et les jeunes adultes ne présentent aucun symptôme pendant plusieurs jours (idéalement 7) avant de pouvoir passer à l'étape 2<sup>7, 61</sup>

##### Étape 2

Exercices aérobiques légers tout en maintenant l'intensité entre 50 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale pendant 20 minutes<sup>66</sup>

- Marche, natation, vélo stationnaire

NOTE: Les recherches montrent qu'une période de repos de sept jours peut aider à réduire la gravité des symptômes liés à la commotion cérébrale, mais aussi à augmenter les performances cognitives lors de la récupération<sup>67</sup>. De l'étape 2 à l'étape 7, il est nécessaire de prévoir un minimum de 24 heures entre chaque étape.

##### Étape 3

Exercices aérobiques légers (50-70% de la fréquence cardiaque maximale pendant 20 minutes) et ajout d'exercices sportifs individuels et spécifiques

- Des exercices spécifiques devraient être intégrés à l'entraînement, mais ne doivent pas inclure des mouvements balistiques et plyométriques tels que des sauts ou des pirouettes/culbutes.

##### Étape 4

Exercices spécifiques à un sport donné

- Exercices spécifiques au sport, effectués individuellement ou avec un coéquipier. Augmentez la durée de l'exercice, incorporez un entraînement à la résistance. Ces exercices ne doivent pas inclure d'activités pouvant occasionner un impact à la tête. Possibilité de commencer des mouvements balistiques et plyométriques tels que des sauts légers ou des pirouettes/culbutes.

##### Étape 5

Exercices d'entraînement sans contact corporel

- Exercices plus complexes, augmentation des exercices de résistance, augmentation du niveau des mouvements (plyométriques et changements de direction).

##### Étape 6

Pratique complète avec contacts corporels

- †† Adapté de documents de l'Hôpital de Montréal pour enfants<sup>35</sup> et du rapport intitulé «Zurich Consensus Statement on Concussion in Sport». <sup>7</sup>

##### Étape 7

Retour au jeu

- Jeu normal, contacts et mêlées. Si, durant le processus de retour au jeu l'athlète éprouve de nouveau des symptômes, il doit cesser toute activité, se reposer (niveaux cognitif et physique) jusqu'à ce qu'il ne présente plus aucun symptôme pendant au moins 24 heures. Ensuite, il peut reprendre à l'étape précédente.

---

## **ANNEXE 8**

### **FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT**

## RAPPORT D'ACCIDENT

<b>Identification du blessé</b>  Prénom : _____ Nom : _____ Adresse : _____ _____ Code postal : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Téléphone : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Âge : <input type="text"/> <input type="text"/> Sexe : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<b>Activité</b>  Sport : _____  Calibre : 6-10 ans <input type="checkbox"/> 1    16-18 ans <input type="checkbox"/> 2 11-15 ans <input type="checkbox"/> 3    18 ans et + <input type="checkbox"/> 4  Situation : Entraînement <input type="checkbox"/> 1    Compétition <input type="checkbox"/> 2
<b>Moment de l'accident</b> Date : _____ Heure : _____	

**POUR BIEN REMPLIR LES SECTIONS SUIVANTES, LIRE LES INDICATIONS AU VERSO.**

<b>Lieu de l'accident</b>  _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	<b>Identification du parent ou responsable</b>  Prénom : _____ Nom : _____ Adresse : _____ _____ Code postal : _____ Téléphone : _____
--	---

**Description de l'accident**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

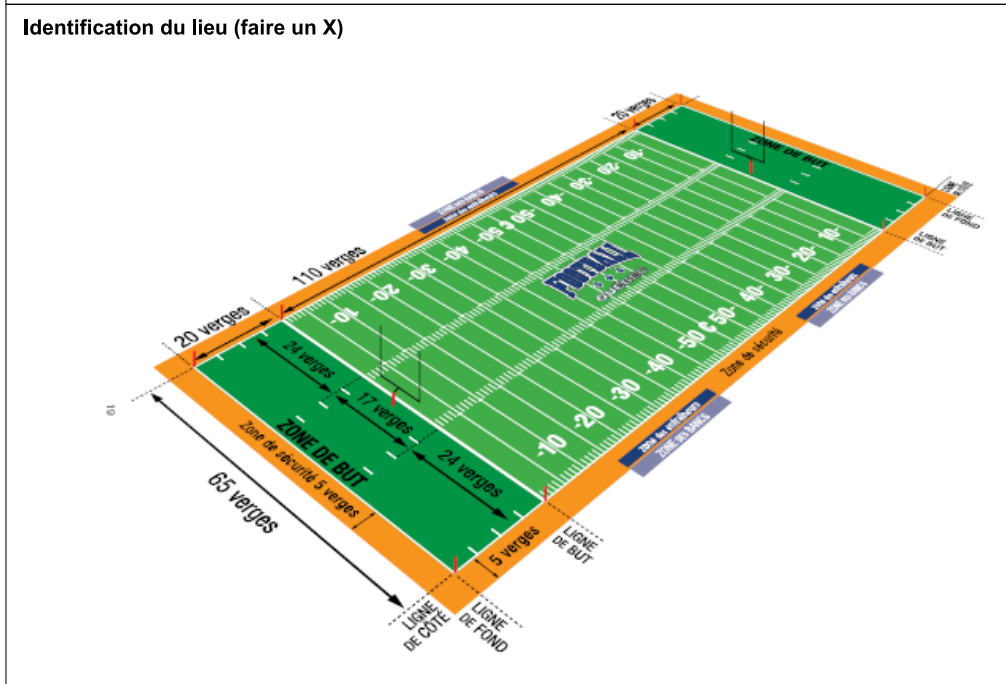
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Le casque a-t-il été enlevé? : \_\_\_\_\_

Est-ce qu'il y a eu un transport en ambulance? : \_\_\_\_\_ Par qui? : \_\_\_\_\_





---

## **ANNEXE 9**

### **TABLEAU DES PRÉREQUIS DE FORMATION DES ENTRAÎNEURS**

## ANNEXE 9

### TABLEAU DES PRÉREQUIS DE FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Entraîneur vs groupe d'âge joueurs	6-11/12 ans	12/17 ans	17-19/22 ans	19-24/25 ans	Récréatif 18 ans & prolongation vie active 19 ans +
Entraîneur en chef	ISC	IC	DC (CI-A C6)	DC (CI-A C6)	IC
Coordonnateur	ISC	IC	DC (CI-A C6)	DC (CI-A C6)	IC
Entraîneur position	N/A	Volet position IC	Volet position IC	Volet position IC	Volet position IC

Entraîneur vs groupe d'âge joueurs	6-11/12 ans	12/17 ans	17-19/22 ans	19-24/25 ans	Récréatif 18 ans & prolongation vie active 19 ans +
TOUS *	PTA	PTA	PTA	PTA	PTA
TOUS *	CS	CS	CS	CS	CS

ISC = Cour PNCE initiation sport communautaire	Volet position = Portion technique de la position de l'entraîneur du cour IC
IC = Cour PNCE introduction à la compétition	DS = Développement de la compétition - modules 1 à C6
PTA = Module d'apprentissage en ligne sur les commotions cérébrales au football prendre une tête d'avance de l'ACE	CS = Formation techniques du contact sécuritaire E

#### \*Échéancier :

- PTA (Module d'apprentissage Prendre une tête d'avance) = Obligation pour Automne 2015
- CS (Formation technique du Contact Sécuritaire) =
- Obligation pour le 31 mars 2016 : chaque équipe doit avoir 50% de leurs entraîneurs formés en « Contact Sécuritaire » incluant l'entraîneur-chef ;
- Obligation pour le 31 mars 2017 : chaque équipe doit avoir 100% des entraîneurs « formés » ;
- tout nouvel entraîneur qui se joint à une équipe aura une année pour devenir qualifié en « Contact Sécuritaire »



