

---

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



---

Juin 2018

## AVIS AUX MEMBRES

LES ARTICLES SUIVANTS SONT TIRÉS DE LA LOI SUR LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS (L.R.Q., C.S 3.1) ET S'APPLIQUENT AU PRÉSENT RÈGLEMENT.

Décision	29.	Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de 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>OBJET ET DOMAINE D'APPLICATION</b>	<b>4</b>
<b>INTERPRÉTATION</b>	<b>4</b>
<b>CHAPITRES</b>	
<b>I</b> Les normes concernant les installations et les équipements à l'entraînement et à la compétition	<b>6</b>
<b>II</b> Les normes concernant la participation à l'entraînement et à la compétition	<b>8</b>
<b>III</b> Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs	<b>12</b>
<b>IV</b> Les normes concernant la formation et les responsabilités des officiels	<b>14</b>
<b>V</b> Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition	<b>15</b>
<b>VI</b> Les normes concernant les lieux, les services et les équipements de sécurité requis au cours d'une compétition	<b>16</b>
<b>VII</b> Les sanctions en cas de non-respect du règlement	<b>17</b>
<b>LISTE DES ANNEXES</b>	<b>18</b>
<b>Annexe 1</b> Le plan du terrain	<b>19</b>
<b>Annexe 2</b> La trousse de premiers soins	<b>22</b>
<b>Annexe 3</b> Le formulaire médical	<b>24</b>
<b>Annexe 4</b> Extraits des codes d'éthique de la Fédération	<b>27</b>
A) Le code d'éthique de l'entraîneur	29
B) Le code d'éthique de l'officiel	32
C) Le code d'éthique du joueur	34
<b>Annexe 5</b> Recommandations	<b>36</b>
A) Recommandations pour le secouriste	37

## OBJET ET DOMAINE D'APPLICATION

Les règles de jeu sont celles de **Football Canada** ainsi que celles de la **Football Québec**. Il n'y a aucun appel possible devant le ministre responsable de la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c. S -3.1) d'une sanction automatique résultant de l'application d'une règle de jeu de **Football Canada** ou de **Football Québec**.

Lorsqu'une référence est faite à la fois aux règles de **Football Canada** et aux règlements de **Football Québec**, ces derniers priment en cas de conflit. En tout temps, le présent règlement prime sur les règles de **Football Canada** et sur les règlements de la **Football Québec**.

## INTERPRÉTATION

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

Assignateur : Personne ayant pour fonction d'assigner un officiel à une partie.

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.
- Responsable des premiers soins : Personne qui encadre les soins provisoires à toute personne victime d'un accident ou atteinte d'un malaise dans le but de favoriser son rétablissement ou d'empêcher son état de s'aggraver, en attendant, si nécessaire, l'arrivée des secours spécialisés.
- 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 reconnue 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.                                                                                                                                                                                      |
| Zone de sécurité                | 4.  | 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 contre les obstacles | 5.  | 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.     |
| Protection sur les buts         | 6.  | Tous les poteaux des buts ou buts de soccer 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).                                                                                 |
| Terrain                         | 7.  | Les dimensions du terrain doivent être conformes au guide de réglementation de la Commission de flag-football du Québec (CFFQ) et reproduit en annexe 1.                                                                                                                    |
| Éclairage                       | 8.  | L'entraînement ou la compétition doit se dérouler dans un endroit éclairé permettant de voir le terrain.                                                                                                                                                                    |
| Dérogation                      | 9.  | Une dérogation doit être demandée à la Fédération lorsqu'un terrain n'est pas conforme à l'article 7.                                                                                                                                                                       |
| Responsabilité                  | 10. | Éviter de porter des objets ou des bijoux qui puissent blesser le joueur ou 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.). |

---

## SECTION II

### Les équipements

- 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.
- Inspection 12. 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.

## CHAPITRE II

### LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION

#### SECTION I

##### Dispositions générales

- Affiliation 13. Un joueur qui s'entraîne au sein d'une équipe membre de la Fédération doit être inscrit à cette même équipe.
- Formulaire médical 14. 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 15. Un joueur doit porter :
- 1° Souliers conforme aux spécifications de l'article 16 ;
  - 2° Protecteur buccal interne ;
  - 3° Un pantalon court ou long exempt de poche. Le pantalon court ou long avec une fermeture éclair sur les poches n'est pas permis ;
  - 4° Aucun capuchon ne peut sortir du chandail de match ;
  - 5° Toute partie métallique d'une orthèse se doit d'être recouverte avec un tissu protecteur.
- Crampons 16. Un joueur qui porte des chaussures à crampons pour les parties disputées sur pelouse naturelle ou synthétique doit respecter les exigences suivantes
- 1° Souliers conforme aux spécifications de l'article 16 ;
  - 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° Les crampons ne doivent pas mesurer plus de 12,7 mm (1/2 po) de long ;
  - 3° 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 17. Les catégories d'âge sont celles prévues dans les règlements techniques et spécifiques édictés ou reconnus par la Fédération. L'âge minimum de 16 ans est requis pour pouvoir évoluer au sein d'une ligue senior.

---

Responsabilités 18. 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, notamment des symptômes liés à une commotion cérébrale, qui est susceptible d'empêcher la pratique normale du football sans contact ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique ;
- 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° Respecter le code d'éthique du joueur reproduit à la section C de l'annexe 4

---

## SECTION II

### Déroulement de l'entraînement

Entraîneur 19. Un entraîneur doit être présent pour superviser une séance d'entraînement.

Responsable des premiers soins 20. Un responsable des premiers soins doit être présent pour superviser la totalité des séances d'entraînement.

Durée 21. Tout entraînement impliquant des jeunes de 13 ans et moins ne doit pas durer plus de deux heures dans une même journée.

Échauffement 22. 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 21.

---

## SECTION III

### Participation à la compétition

- Adhésion club 23. Un club participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être membre de la Fédération.
- Adhésion joueur 24. 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 d'âge 25. 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 17 du présent règlement.
- Dérogation 26. Une ligue doit faire une demande par écrit à la Fédération lorsqu'elle veut obtenir une dérogation à l'article 17 du présent règlement.

## CHAPITRE III

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

- Adhésion et affiliation 27. 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 28. Un entraîneur doit détenir une formation reconnue par la Fédération pour être admissible à diriger une équipe membre de la Fédération.
- Niveau d'intervention 29. 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 30. Un entraîneur doit :
- 1° s'assurer qu'à l'entraînement 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 adéquats ;
  - 5° Retire immédiatement du jeu ou de l'entraînement un joueur soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale ;
  - 6° 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 ;
  - 7° Interdire toute forme d'activités brutales ou contraires aux règles de jeu ou à l'esprit sportif ;

- 
- 8° Respecter le code d'éthique de l'entraîneur de la Fédération reproduit à la section A de l'annexe 4 ;
  - 9° Faire respecter le code d'éthique du joueur de la Fédération reproduit à la section C de l'annexe 4 ;
  - 10° 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 ;
  - 11° S'engager dans un processus de formation et de perfectionnement continu dans le domaine de l'entraînement en football sans contact.

## CHAPITRE IV

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

- Adhésion 31. Un officiel participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être membre de l'association des officiels reconnue par la Fédération.
- Formation 32. Un officiel doit détenir une formation d'officiel reconnue par la Fédération pour être admissible à officier une partie sanctionnée par la Fédération.
- Niveau d'intervention 33. Un assignateur doit assigner un officiel à une partie selon le niveau de formation qui lui est reconnu.
- Requalification 34. 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 35. 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° Respecter le code d'éthique de l'officiel de la Fédération reproduit à la section B de l'annexe 4 ;
  - 4° Exclure tous participants qu'il juge sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante ;
  - 5° Suspendre ou arrêter une partie si, à son avis, le déroulement est perturbé par la conduite des joueurs, des spectateurs ou par d'autres circonstances.
- Rapport 36. Un officiel doit faire parvenir à la Fédération, via son assignateur, un rapport sur toute infraction au présent règlement survenue durant une partie dans les 2 jours de son évènement.
- Niveau d'intervention 37. Un officiel doit être assigné pour officier une partie et détenir le niveau de formation reconnu pour le faire.
- Intempéries 38. Un officiel a le pouvoir de mettre fin à une rencontre si les conditions climatiques représentent un danger pour l'ensemble des participants et des spectateurs.

## CHAPITRE V

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

- Responsabilités au cours d'une partie 39. Au cours d'un championnat, l'organisateur doit :
- 1° S'assurer que les lieux, les installations et les équipements soient conformes aux normes 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 dans le cadre d'un championnat 40. Dans le cadre d'un championnat, l'organisateur doit :
- 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 de la présence, d'un secouriste, d'un secouriste football ou d'un professionnel de la santé détenant la certification premier répondant sportif encore à jour ;
  - 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 survenus 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 41. 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 42. La zone des spectateurs doit être située à une distance d'au moins 4,6 m (5 verges) de la surface de jeu. Cette zone doit être clairement délimitée.
- Responsable des premiers soins 43. Un responsable des premiers soins doit être présent pour superviser la totalité de la partie.
- Professionnel de la santé 44. 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 football au sens du présent règlement.
- Procédure d'urgence 45. L'organisateur doit s'occuper de faire diriger tout blessé vers un centre hospitalier lorsqu'exigé par le secouriste football ou le professionnel de la santé.
- Trousse de premiers soins 46. Au cours d'une partie, les équipes locales 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 47. 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, assignateur, entraîneur ou un joueur 48. Un officiel, un assignateur, un entraîneur ou un joueur qui contrevient au présent règlement est passible d'une suspension par la Fédération.
- Rapport écrit 49. 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 50. 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 et demande de révision 51. La Fédération doit, après avoir rendu une décision, conformément au présent règlement, en transmettre copie, par poste recommandée, à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1). La demande de révision ne suspend pas l'exécution de la décision à moins que le ministre n'en décide autrement.

## 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 Recommandations

---

## **ANNEXE 1**

### **PLAN DU TERRAIN**

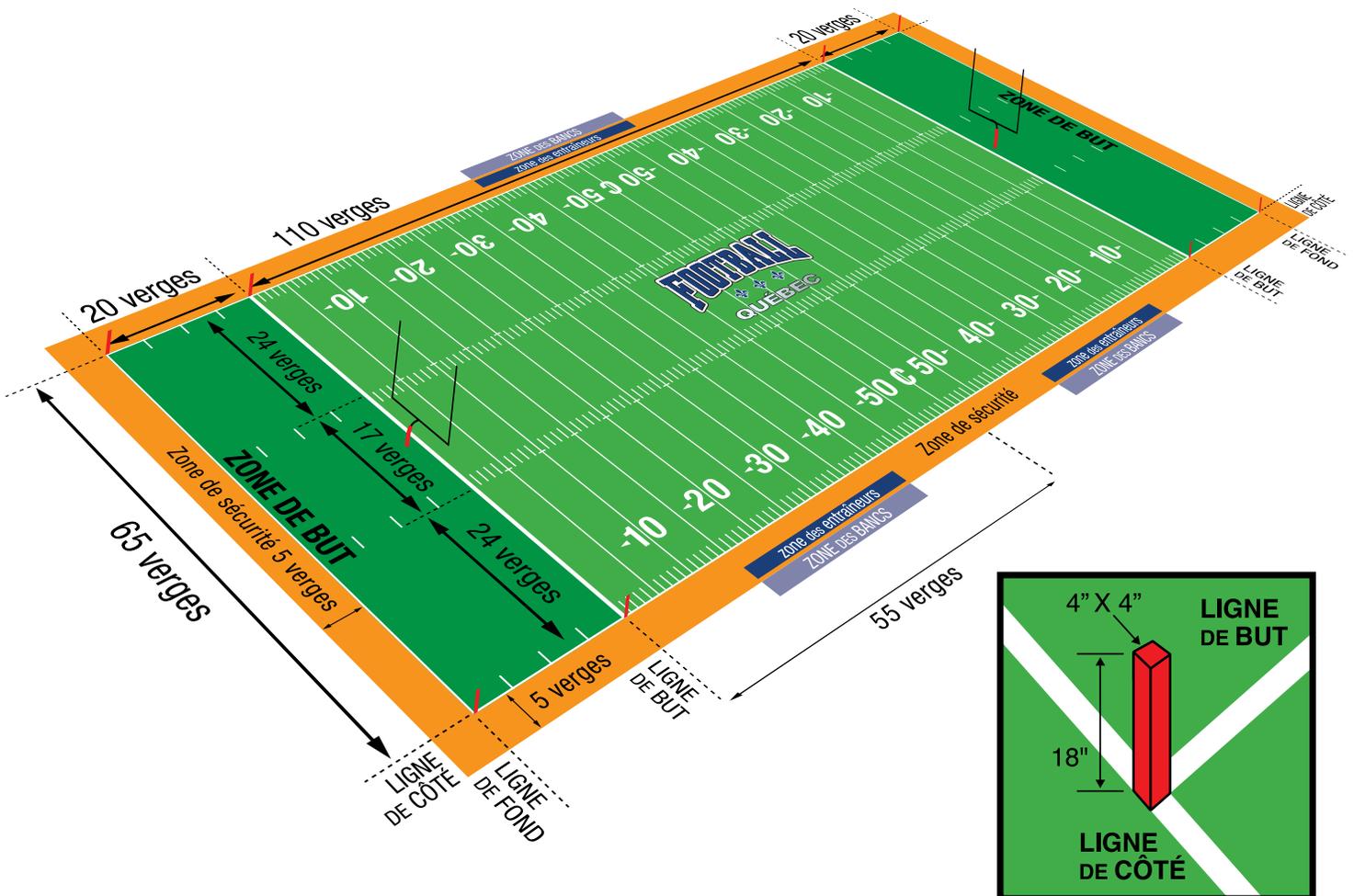
# ANNEXE 1

## LE PLAN DU TERRAIN

### FOOTBALL SANS CONTACT 7 vs 7

	TERRAIN IDÉAL	AUTRES TERRAINS
Largeur du terrain	65	Minimum 50
Longueur surface de jeu	110	Minimum 80
Longueur zone de but	20	Minimum 10
Traits de mise au jeu (de la ligne de côté)	à 24	à 20
Ligne centrale	au 55	au centre
Ligne de converti de 1 point	à la ligne de 5 verges	à la ligne de 5 verges
Ligne de converti de 2 points	à la ligne de 10 verges	à la ligne de 10 verges

\* Toutes les mesures sont en verges et prise de l'intérieur des lignes



## 4 TERRAINS - 40 x 25

(16 ans et moins)



TERRAIN IDÉAL	
Largeur du terrain	25
Longueur surface de jeu	40
Longueur zone de but	10
Zone sans course	5 verges de la zone de but
Ligne centrale	Au centre (15 verges)
Ligne de converti de 1 point	à la ligne de 5 verges
Ligne de converti de 2 points	à la ligne de 5 verges

\* Toutes les mesures sont en verges et prise de l'intérieur des lignes

\*\* Source : Football Canada, manuel des règlements canadiens de flag-football (anglais), page 40

---

## **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**

# FORMULAIRE MÉDICAL

Le football sans contact est une activité impliquant un effort physique important. Dans le cadre de ce questionnaire, nous voulons vérifier votre aptitude physique à pratiquer le football sans contact, 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)?<br>Si oui, quand? _____  | ___ | ___ |
| d) Souffrez-vous de désordres cervicaux ou neurologiques autres<br>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 18 (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 sans contact 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**

*« 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 sans contact.*

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

*Je suis un entraîneur de football sans contact 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 sans contact 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 sans contact 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 sans contact 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 sans contact 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 sans contact.
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 sans contact, 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 responsable 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.
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 sans contact.*

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

*Je suis un officiel de football sans contact 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 sans contact 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 jeu 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 sans contact.*

### **LES ENGAGEMENTS DU JOUEUR**

*Je suis un joueur de football sans contact 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. Les objectifs de mon équipe passent avant mes propres objectifs.
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 sans contact 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**

### **RECOMMANDATIONS**

## **ANNEXE 5**

### **RECOMMANDATIONS**

#### **A) RECOMMANDATIONS POUR LE SECOURISTE FOOTBALL OU POUR LE RESPONSABLE DES PREMIERS SOINS.**

##### **Avoir dans un cartable :**

1. Formulaire médical 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.

