RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ DE SKI DE FOND QUÉBEC

(Mise à jour du 6 juin 2023)

PRÉSENTATION

Le présent document est un outil de référence de Ski de fond Québec permettant de rencontrer certaines obligations réglementaires prévues par la *Loi sur la sécurité dans le sport* (LSS). La LSS prévoit que les fédérations sportives québécoises et les organismes non affiliés à une fédération doivent adopter un règlement de sécurité et veiller à son application par ses membres.

OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

Il est important de préciser que ce règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre d'une séance d'entrainement ou d'une compétition sanctionnée par la Fédération. Il ne s'applique pas à une pratique récréative ou de plein air dans un contexte libre, non structuré.

Le règlement de sécurité approuvé vient ainsi permettre à Ski de fond Québec d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité et ainsi pourvoir à leur obligation de les faire respecter.

EXIGENCES ET RECOMMANDATIONS

Ce document propose une table des matières qui permet de déterminer, avec latitude, le contenu essentiel à une pratique sportive saine et sécuritaire. La Fédération a déterminé son propre mode de fonctionnement quant à la conception de ce règlement. La version finale déposée au ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ) a été entérinée par un comité formé d'experts de ski de fond, composé de :

- Un membre du conseil d'administration dûment mandaté comme son représentant;
- un entraineur de haut niveau;
- un athlète de haut niveau encore actif;
- un officiel encore actif;

un membre d'un conseil d'administration d'un club membre (et n'étant pas membre du conseil d'administration de Ski de fond Québec).

Table des matières (cliquer sur le lien pour accéder à la matière)

Présentation

Avis aux membres

Code de responsabilité

Chapitre 1 Les installations et les équipements d'entrainement

Chapitre 2 : La formation et l'entrainement des participants

Chapitre 3 : La participation à un événement, à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif

Chapitre 4 : La formation et les responsabilités des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants

Chapitre 5 : La formation et les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité, incluant notamment les responsabilités à l'égard de la prévention des incivilités

Chapitre 6 : L'organisation et le déroulement d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif

Chapitre 7 : Les lieux où se déroule un événement, une compétition ou un spectacle à caractère sportif

Chapitre 8 : Les installations et les équipements utilisés lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif

Chapitre 9 : Les services et équipements de sécurité requis lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif

Chapitre 10 : La prévention, la détection et le suivi des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique des personnes

Chapitre 11 : Le contrôle de l'état de santé des participants

Chapitre 12 : La prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales

Chapitre 13 : les sanctions en cas de non-respect du règlement

Annexe

AVIS AUX MEMBRES

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

Décision

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

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

Ordonnance

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

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

Infraction et peine

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

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

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

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible d'une amende de 50 $ à 500 $.

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

Lois et règlements

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, il est recommandé, de respecter l'ensemble des lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique du ski de fond et du ski à roulettes, notamment :

- Code de sécurité routière;
- Loi sur le bâtiment.

CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAINEMENT

Section 1 - Les installations

Le cadre d'un programme annuel d'entrainement de ski de fond fait appel à plusieurs disciplines pratiquées en toute saison, notamment le ski de fond d'hiver (ski de glisse sur neige) et le ski de fond d'été (ski à roulettes) et se succèdent, avec d'autres sports complémentaires tels que le cyclisme, la randonnée, la course, sans oublier la musculation en gymnase ou à l'extérieur, dans des espaces aménagés et naturels.

Les normes d'aménagement d'un sentier de ski de fond sont contenues dans le Guide des principes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers de ski de fond. Elles s'appliquent aux conditions de sécurité requises dans le cadre d'un cours ou d'un entrainement :

1. Le sentier doit être libre de tout obstacle naturel ou artificiel (branches, souches, roches, etc.). Les branches en saillie doivent être coupées au ras du tronc.

2. L'espace de dégagement vertical doit être de 2,5 m au-dessus du sentier et tenir compte de la hauteur variable des accumulations de neige au sol et de l'alourdissement des branches causé par la neige et le verglas. Il doit être dégagé et libre d'obstacles.

3. Chaque sentier doit être mesuré en unités métriques.

4. Chaque sentier doit être signalisé conformément aux principes énoncés dans la deuxième partie du Guide.

5. Dans les descentes, l'aménagement du sentier doit permettre au skieur de négocier aisément les virages. Le cas échéant, il faudra prévoir un plus grand rayon de courbure, une visibilité

accrue et un espace de dégagement supplémentaire lui permettant de manœuvrer ou de s'arrêter.

6. Dans une courbe située dans une descente ou au bas de celle-ci, le devers (inclination transversale) du sentier doit être dirigé vers l'intérieur de la courbe.

7. L'accélération acquise dans une pente longue et raide rend sa descente plus difficile. L'exploitant devrait dans ce cas prévoir un aménagement plus large. Il est également suggéré de prévoir une légère remontée dans la descente ou au bas de celle-ci, de manière à ralentir les skieurs. Un fractionnement de la pente peut aussi être réalisé.

8. Bien que les pentes de 22 % ou plus soient associées à un niveau de difficulté « très difficile », la sécurité demande, compte tenu de la difficulté accrue à compter de ce pourcentage, de prévoir de courtes descentes ou un aménagement plus large et d'utiliser le signal de danger « Pente raide ».

9. Il ne devrait pas y avoir de traverse ou d'intersection dans une descente ou au bas de celle-ci. Dans le cas contraire, l'aménagement devrait prévoir une aire de dégagement offrant une bonne visibilité pour les skieurs. De plus, la signalisation devrait être renforcée pour donner la priorité aux skieurs qui descendent. S'il s'agit d'une intersection pour équipement motorisé, une aire d'arrêt sécuritaire doit être réalisée (voir les précisions réglementaires à l'annexe 8 de la deuxième partie, page 36 du Guide).

10. L'aménagement des espaces de randonnée nordique doit être fait dans le respect de l'environnement. Il faut, dans l'entretien et l'aménagement des sentiers, viser à respecter l'écologie de la forêt, en maintenant les lieux le plus près possible de leur état naturel tout en misant sur la sécurité du skieur.

11. Le ski de fond d'hiver et d'été sont des disciplines apparentées qui ont leurs caractéristiques propres. La pratique du ski à roulettes doit se faire sur des circuits fermés, là où le gestionnaire de site le permet. Le circuit doit être en asphalte extrêmement lisse (sans trous) pour éviter les chutes. Il est essentiel de respecter la signalisation sur le parcours, guidant entre autres l'athlète dans le bon sens du parcours. Cet élément est crucial car, parfois, une piste de ski à roulettes est aussi utilisée l'hiver (en ski de fond) et il est possible qu'un parcours sécuritaire sur neige ne le soit pas en ski à roulettes. Il est de la responsabilité du gestionnaire de site, le cas échéant, de changer la signalisation sur le parcours selon la saison et en fonction du matériel utilisé pour faire du ski (ski de glisse ou à roulettes). Lorsque la surface asphaltée est mouillée (rosée, pluie), il reste sécuritaire de faire du ski à roulettes. Cependant, à l'automne, les feuilles tombées sur une piste mouillée augmentent les risques de chutes (encore plus à

haute vitesse), car les roulettes du ski perdent leur adhérence sur les feuilles. Quand un circuit est accessible et ouvert, l'opérateur de site est responsable d'assurer la sécurité des participants en retirant de la piste les feuilles et les branches tombées ou tout autre objet jugé dangereux.

12. La pratique du ski à roulettes est interdite sur la voie publique, conformément au Code de la sécurité routière de la SAAQ.

Section 2 - Les équipements

13. Le ski de fond étant un sport individuel, il est la responsabilité de la personne participant à un entrainement ou à une compétition de se vêtir adéquatement et d'apporter tout ce qui est nécessaire à l'activité.

14. Il est fortement recommandé de vérifier les conditions météorologiques (de la journée complète) pour prévoir le type de vêtements, les protections oculaires, faciales (incluant les baumes pour prévenir les engelures), pour le cou, la tête (tuque et casque), les coudes et genoux (ski à roulettes) et le type de skis et de fartage requis. L'utilisation d'un sac de sport avec étiquette d'identification est recommandée pour contenir tout le matériel souhaité.

15. Pour la pratique du ski à roulettes, le port du casque est obligatoire compte tenu des possibles chutes à assez haute vitesse. Les lunettes sont obligatoires et protègent aussi les yeux contre les moustiques et les particules aéroportées.

Section 3 - Les équipements de sécurité et de communication

16. Dans la préparation d'un entrainement, l'entraineur qualifié est responsable d'identifier, avant la tenue de l'activité, les voies de sortie d'urgence sur le plateau d'entrainement, dans la piste d'échauffement et dans le circuit.

17. Le *directeur de l'organisation du site et des services* du COL est responsable d'identifier les voies de sortie d'urgence sur le plateau d'entrainement, dans la piste d'échauffement et dans le circuit. (Voir le chapitre 5 pour la description complète des tâches.)

18. Une trousse de premiers soins doit être accessible près du site d'entrainement ou du stade et elle doit contenir au moins les éléments suivants :
    - une paire de ciseaux à bandage;
    - une pince à échardes;
    - 25 pansements adhésifs (25 mm X 75 mm) stériles enveloppés séparément;
    - 25 compresses de gaze (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppées séparément;

- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm X 9 m) enveloppés séparément;
- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm X 9 m) enveloppés séparément;
- 6 bandages triangulaires;
- 4 pansements compressifs (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppés séparément;
- un rouleau de diachylon (25 mm X 9 m);
- 1 pansement oculaire;
- 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément;
- des attelles;
- une couverture thermique;
- des pochettes thermoactives (pour générer le chaud ou le froid) ou de la glace;
- des gants en latex jetables;
- des masques de protection.

19. Équipements
    - Un téléphone doit être accessible près du site ou du stade. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés : ambulance, hôpital, incendie, police, premiers soins
    - Une série de radio-émetteurs à fréquence dédiée pour les services médicaux et d'urgence
    - Une motoneige ou un VTT, avec traineau ou luge
    - Planche dorsale
    - Brancard

20. Lors d'un entrainement sur neige, un blessé incapable de se déplacer ou dont le déplacement est risqué sera secouru à l'aide d'une motoneige (ou VTT) à laquelle est fixée une planche dorsale sur une luge, au besoin. Pour le ski à roulettes, il est recommandé que l'opérateur de site possède un VTT ("4 roues") pour avoir accès à tous les sentiers. Si la personne blessée nécessite une planche dorsale et l'ambulance ne peut pas se rendre au lieu de la blessure, le blessé devra être transporté à pied par les secouristes. Ne pas utiliser de brancard pour les blessures apparentes ou supposées au cou, au dos ou à la colonne vertébrale.

CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAINEMENT DES PARTICPANTS

Section 1 - La formation

21. Tout membre prenant part à une groupe d'entrainement doit être un membre en règle de la Fédération. L'affiliation comprend la reconnaissance des risques associés à la participation et à la pratique du ski de fond. Chaque membre doit adhérer à la Politique sur l'intégrité, au code

de conduite et à la politique sur l'équité de la Fédération. D'autres politiques établies par le club peuvent s'appliquer. Les affiliations à la Fédération sont établies en fonction de catégories déterminées.

22. Un entraineur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être affilié à celle-ci. Les qualifications requises pour les entraineurs sont définies selon la réglementation de la Fédération. Les niveaux de formation des entraineurs sont conformes aux exigences du Programme national de certification des entraineurs (PNCE).

Section 2 - L'entrainement

23. Un entraineur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être affilié à celle-ci. L'entrainement de tous les participants doit se dérouler dans les lieux où les installations et les équipements sont conformes aux normes établies par le présent règlement.

24. Toute séance obligatoire d'entrainement doit être supervisée par une personne qualifiée au sens du chapitre 4 du présent règlement.

25. Les types d'entrainement prescrits et le nombre d'heures d'entrainement par semaine sont déterminés par l'entraineur selon le stade DLTA des athlètes sous sa gouverne.

Chaque étape du modèle de DLTA reflète un stade différent du développement de l'athlète. Les trois premières étapes encouragent la littératie physique et les expériences sportives pour tous, tandis que les quatre étapes suivantes sont davantage axées sur le développement et l'excellence en compétition. Le dernier stade, ou stade global, encourage l'activité physique tout au long de la vie et des choix de vie sains et éclairés.

25.1. *Enfant actif (0 à 5 ans)* - Développe les mouvements fondamentaux et les associe à des activités de jeu (Jeannot Lapin).

Activités variées à l'année longue; séances de ski structurées hebdomadaires de 30 à 60 minutes, 6 à 8 semaines.

25.2. *S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)* – Développe les mouvements fondamentaux, la motricité générale et les habiletés de base en ski de fond (Jackrabbit).

6 à 7 ans – Au moins 16 séances pratiques sur neige par saison (2x/semaine); activité structurée de 60 minutes et périodes supervisées de jeu à ski; sorties à ski en dehors des séances; le plus grand nombre possible de sorties au terrain de jeu de ski, plusieurs fois par semaine.

7 à 9 ans – 10 à 15 séances pré-ski ou en salle (début mi-octobre); 30 séances de 90 minutes sur neige (2x/semaine), activité structurée et jeu actif supervisé; pratique du ski en terrain de jeu en plus des séances.

Âges	Nombre des séances de club	Sorties supplémentaires en plus des séances de clubs
5 ans	6 à 8 sur neige 1 x 40 minutes par semaine	Minimum de 1x/sem sur 3 mois 12
6 ans	16 sur neige 2 x 60 minutes par semaine	Minimum de 2x/sem sur 3 mois 24
7 ans	16 sur neige 2 x 75 minutes par semaine	Minimum de 2x/sem sur 3 mois 24
8 ans	30 hors saison et sur neige 2 x 75 minutes par semaine	Minimum de 3x/sem sur 3 mois 30
9 ans	30 hors saison et sur neige 2 x 90 minutes par semaine	Minimum de 3x/sem sur 3 mois 30

Une session peut varier de 40 à 90 minutes

25.3. *Apprendre à s'entrainer (10 à 12 ans)* – Perfectionne les habiletés de base en ski de fond et développe les mouvements fondamentaux et les habiletés sportives (En piste!).

Les séances de groupe débutent mi-septembre; 3 séances par semaine de 1,25 à 1,5 h au cours de l'automne et de la saison de ski; jusqu'à 70 séances comprenant la compétition et les activités spéciales; ski des premières aux dernières neiges.

25.4. *S'entrainer à s'entrainer (11 à 16 ans)* – Établit la base aérobique et développe la vitesse et la force.

12-14 ans – Le volume passe de 300 à 400 heures sur une période de 3 ans; les séances de groupe débutent à la mi-septembre, et comprennent quelques séances estivales ; 2 à 3 séances par semaine hors saison et 3 à 4 séances par semaine sur neige, comprenant les compétitions; entrainement spécifique au ski pendant 6 à 9 semaines.

15-16 ans – Le volume annuel passe de 400 à 450 heures sur une période de 3 ans; programme d'entrainement annuel ("les coureurs se construisent en été"); programme à périodisation simple ; entrainement spécifique au ski 6 à 9 fois par semaine.

25.5. *Apprendre la compétition (15 à 20 ans)* – Développe la capacité aérobique et la puissance, les compétences sportives et individuelles, la conscience de soi et l'indépendance.

15 à 17 ans – Le volume annuel passe de 450 à 550 heures sur une période de 3 ans ; augmenter l'entrainement spécifique au ski au cours de la saison morte; l'entrainement passe de la périodisation simple à triple; entrainement spécifique au ski de 7 à 10 fois par semaine

18 à 20 ans - Le volume annuel passe de 550 à 650 heures sur une période de 3 ans ; augmenter l'entrainement spécifique au ski au cours de la saison morte; l'entrainement passe de la périodisation simple à triple; entrainement spécifique au ski de 7 à 10 fois par semaine.

25.6. *S'entrainer à la compétition (20 à 23 ans)* – Optimise la préparation physique et la maîtrise des compétences individuelles et spécifiques au sport.

Le volume annuel passe de 600 à 800 heures sur une période de 4 ans ; pratique d'activités très spécifiques à l'année longue; entrainement spécifique au ski de 9 à 12 fois par semaine ; programme d'entrainement à périodisation double ou triple.

25.7. *S'entrainer à gagner (23 ans et plus)* – Maximise la préparation pour des résultats de haut niveau.

Le volume annuel d'entrainement atteint 700 à 900+ heures, en fonction du profil personnel de l'athlète et de diverses circonstances; augmenter et maximiser le volume d'entrainement auquel l'athlète peut se soumettre; entrainement sportif de 9 à 15 fois par semaine; activités très spécifiques à l'année longue; programme d'entrainement à périodisation double ou triple.

25.8. *Vie active (à tout âge)* – Fait la transition des athlètes de haut niveau vers un rôle de participation et encourage chacun, qu'il s'agisse d'un athlète de compétition ou récréatif, à rester actif toute la vie.

26. Le ratios entraineur/athlètes varie en fonction de l'âge des participants et des objectifs.

Âges	Entraineur/participant	Type de participant
5 ans	1 : 4	Enfant Jeannot Lapin
6-7 ans	1 : 6	Enfant Jackrabbit
8-9 ans	1 : 8	Enfant Jackrabbit Développement

10-12 ans	1 : 12	Enfant En piste !
11-16 ans	1 : 8	Athlète en cheminement
15-19 ans	1 : 6	Athlète intermédiaire
20-23 ans	1 : 4	Athlète de haut niveau
23 ans et plus	1 : 4	Athlète de haut niveau
Adulte	1 : 10	Pratique sportive

Entrainement présaison, pour la prévention des blessures

27. L'entrainement présaison des athlètes comprend des activités variées dont le ski à roulettes.

L'entrainement en ski à roulettes

28. Le ski à roulettes est considéré comme une activité d'entrainement. Sont comprises dans cette catégorie les activités dirigées par un entraineur et les essais chronométrés individuels encadrés.

29. La pratique du ski à roulettes doit respecter des lignes directrices

Les épreuves de ski à roulettes

30. Les compétitions de ski à roulettes sont considérées comme des activités d'entrainement ou des épreuves à condition que ces événements soient sanctionnés par Ski de fond Québec et par Nordiq Canada. Le comité organisateur applique les précautions suivantes :
    - 30.1. L'épreuve doit être encadrée par des officiels formés sous la direction d'un conseiller technique désigné par la Fédération ou Nordiq Canada.
    - 30.2. Pendant les séances officielles d'entrainement et les épreuves, le personnel médical et paramédical qualifié doit être présent sur place.
    - 30.3. Aucune circulation automobile ne doit être autorisée sur le parcours pendant les séances officielles d'entrainement ou les épreuves, à l'exclusion des véhicules officiels du comité organisateur.
    - 30.4. Tous les points d'accès au parcours doivent être clôturés et placés sous surveillance pendant toute la durée de la compétition.
    - 30.5. Les organisateurs doivent prévenir les autorités responsables de la circulation locale et obtenir les permissions nécessaires concernant toutes les fermetures des routes.

Entrainement hors sentier

31. Les dispositions des présentes s'appliquent aux activités suivantes :

31.1. Les sorties de ski approuvées par le club affilié qui ont lieu à l'extérieur de la ville et à l'extérieur d'un réseau de sentiers et qui incluent le camping font partie de cette catégorie. Ces activités sont considérées comme faisant partie de la programmation régulière d'un club et sont de ce fait couvertes par les présentes. La liste de ces activités doit être soumise chaque année à la Fédération et les activités doivent être inscrites sur le calendrier qui est transmis avec le formulaire d'adhésion du club. Les règles de sécurité aux présentes s'appliquent, notamment, la personne qui encadre ce type d'activités doit être reconnue par le club.

31.2. Randonnée à ski et camping en montagne. Ces activités sont couvertes par les dispositions des présentes, mais sont considérées comme des activités spéciales en raison du niveau de risque accru qu'elles comportent. Il est nécessaire d'utiliser des précautions supplémentaires en vue de satisfaire aux exigences de sécurité du club et de la Fédération. Les guides ayant les qualifications requises doivent être reconnus et approuvés par le club. S'il y a le moindre risque d'avalanche ou un risque plus élevé que la normale, la sortie doit non seulement être approuvée par le club, mais elle doit également être encadrée par du personnel certifié par un organisme canadien reconnu et spécialisé dans le ski hors-piste. Dans tous les cas, l'activité doit être dûment identifiée et inscrite auprès de la Fédération ou Nordiq Canada. Par précaution, il est préférable de demander l'approbation de l'assureur s'il subsiste le moindre doute quant au niveau de risque ou sur la qualification du guide. Les guides doivent avoir suivi une formation d'avalanche et posséder une antenne Pieps et les dispositifs de communication appropriés.

31.3. Activités à risque élevé (p. ex., escalade). Ces activités ne sont pas couvertes par les présentes.

Section 3 - Le déroulement de la séance d'entrainement

Les qualifications minimales

32. Une séance de ski de fond est divisée en cinq composantes:
    1. L'introduction
    2. L'échauffement
    3. Partie centrale (où les apprentissages se font)
    4. Le retour au calme
    5. La conclusion

Il est important de rappeler que lorsque la température est de -15 degrés Celsius et plus froid, selon la catégorie des participants, les entrainements peuvent être retardés ou annulés.

Section 4 – Les règles de sécurité à respecter

Code de responsabilité en ski de fond

33. Certains éléments de risque peuvent être diminués par un bon jugement et une bonne conscience personnelle. Peu importe la façon dont vous décidez d'utiliser les pistes ou un parcours, veuillez toujours faire preuve de courtoisie envers les autres usagers. Veuillez respecter les mesures ci-dessous et partager la responsabilité d'une expérience d'activité extérieure sécuritaire avec les autres.
    1. Veuillez toujours vérifier les conditions de la piste.
    2. Skiez dans la direction indiquée et respectez toutes les affiches et les avertissements. N'empruntez pas les pistes fermées.
    3. Gardez toujours votre droite lorsque vous croisez un skieur en sens inverse et lorsque vous utilisez une piste double.
    4. Laissez passer les skieurs plus rapides.
    5. Restez en contrôle de vos skis. Sur les pistes à double sens, les skieurs en descente ont priorité.
    6. N'arrêtez pas à un endroit qui bloque la piste ou qui n'est pas visible pour les autres skieurs. Libérez la piste rapidement si vous tombez ou lors d'un arrêt.
    7. Ne jetez pas vos ordures sur la piste. Rapportez vos déchets avec vous. Respectez les lieux.
    8. Signalez tout incident.
34. Participant :
    34.1. Déclarer à l'entraineur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du ski de fond ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle;
    34.2. Déclarer à l'entraineur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament;
    34.3. Déclarer à l'entraineur qu'il porte des lentilles cornéennes ou toute autre prothèse corporelle;
    34.4. Ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de boisson alcoolique ou de substance dopante;
    34.5. S'assurer qu'il ne nuit pas à l'exécution d'un autre participant.
35. Entraineur :
    35.1. Un entraineur qualifié et reconnu par la Fédération et Nordiq Canada doit être présent pour superviser une séance d'entrainement.

35.2. La progression du participant doit être établie en fonction de la difficulté de l'entrainement. Le niveau de difficulté doit respecter l'habileté, l'expérience, l'âge et la santé du participant.

35.3. Une séance d'entrainement doit débuter par une période d'échauffement.

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

Section 1 - La formation

36. Aux épreuves sanctionnées par la Fédération ou Nordiq Canada, tous les participants aux compétitions organisées par un club affilié à la Fédération doivent être des membres individuels en règle de la Fédération et de Nordiq Canada.

37. Pour participer à un événement ou à une compétition, tous les athlètes doivent avoir une licence de compétition valide. Une licence annuelle ou une licence journalière sera acceptée, selon les catégories et l'avis de course.

38. Tous les officiels qui interviennent dans le cadre d'une compétition sanctionnée par la Fédération doivent avoir minimalement la formation d'officiel niveau 1. Pour des compétitions de catégories supérieures (exemples : Coupe Québec, Coupe Canada, autres), des certifications supérieures seront exigées (niveaux 2 à 5).

39. Les principaux officiels sont classés comme suit :

- les officiels majeurs niveaux 3, 4 et 5 : Ces officiels possèdent les connaissances nécessaires pour organiser une compétition à caractère provincial, national ou international et voir à l'application des règles de sécurité applicables au niveau de la sanction (Ski de fond Québec, Nordiq Canada ou la Fédération internationale de ski).
- les officiels majeurs niveau 2 : Ces officiels possèdent les connaissances pour organiser une compétition à caractère local, régional ou interrégional et voir à l'application des règles de sécurité de la Fédération.
- les officiels secondaires.
- les officiels formateurs.

(Pour les rôles et responsabilités de ces intervenants, consulter la section 1 du Chapitre 5.)

40. La Fédération exige que les entraineurs détiennent les formations requises par Nordiq Canada. Pour les participants de 18 ans et plus dans les programmes récréatifs ou de compétition sportive (par opposition aux compétitions d'élite), il n'est pas obligatoire que leur entraineur possède son niveau PNCE en ski de fond.

Section 2 - L'affiliation

41. L'affiliation à un club, à la Fédération et à Nordiq Canada se fait en une seule transaction réalisée par le club.

42. Une licence de course annuelle ou une licence journalière de course est exigée pour les compétitions de niveau régional, interrégional, provincial, national et international. Ces exigences sont spécifiées dans les avis de course.

Section 3 - Les catégories

43. L'âge d'une catégorie est déterminé au 31 décembre du début de la saison.

44. Les catégories sont liées à des tranches d'âges et sexes définies ainsi :
    - Athlètes paranordiques (tous âges confondus)
    - Programmes d'apprentissage technique (Jeannot Lapin, Jackrabbit, En piste)
    - M8 (5, 6 et 7 ans)
    - M10 (8 et 9 ans)
    - M12 (10 et 11 ans)
    - M14 (12 et 13 ans)
    - M16 (14 et 15 ans)
    - M18 (16 et 17 ans)
    - M20 (18 et 19 ans)
    - M23 (20, 21 et 22 ans)
    - Senior Élite (23 ans et plus)
    - Senior Sport (23 à 29 ans, dans le circuit compétitif, sans points)
    - Maître (30 ans et plus, dans le circuit compétitif, sans points)

Section 4 - Les responsabilités

45. Participant :
    - Déclarer à l'entraineur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du ski de fond ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle;

- Déclarer à l'entraineur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament;
- Déclarer à l'entraineur qu'il porte une prothèse corporelle;
- Ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de boisson alcoolique ou de substance dopante;
- S'assurer qu'il ne nuit pas à l'exécution d'un autre participant.

46. Entraineur
- Un entraineur qualifié et reconnu par la Fédération et Nordiq Canada doit être présent pour superviser une séance d'entrainement.
- La progression du participant doit être établie en fonction de la difficulté de l'entrainement. Le niveau de difficulté doit respecter l'habileté, l'expérience, l'âge et la santé du participant.
- Une séance d'entrainement doit débuter par une période d'échauffement.

47. Officiel
- S'assurer d'offrir une qualité de pistes selon les meilleures exigences.
- S'assurer d'avoir un chronométrage juste et équitable pour tous les coureurs.
- S'assurer d'offrir un environnement sécuritaire.

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

Section 1 - La formation

48. Entraineur :
- Être âgé de 14 ans ou plus;
- Être membre de la Fédération
- Détenir un niveau d'entraineur reconnu par l'Association canadienne des entraineurs et Nordiq Canada.

Âges	Clientèle	Formation minimale
0 à 5 ans	Enfant actif	Entraineur communautaire – Initiation
6 à 9 ans	S'amuser grâce au sport	Entraineur communautaire
9 à 12 ans	S'entrainer à s'entrainer	Entraineur de compétition - Introduction (ECI)
12 à 15 ans	S'entrainer à s'entrainer	Entraineur de compétition – Introduction avancé (ECI avancé)

16 à 19 ans	Apprendre la compétition	Entraineur de compétition – Développement (ECD)
20 à 23 ans	S'entrainer à la compétition	Entraineur de compétition – gradation avancée (CDGA)
23 ans et plus	S'entrainer à gagner	Entraineur de compétition de haut niveau

Officiel :

- Être âgé de 18 ans ou plus;
- Détenir un niveau d'officiel reconnu par Nordiq Canada (Voir chapitre 5)

Section 2 - Les responsabilités

49. Entraineur :
    - Élaborer des programmes d'entrainement adaptés à l'âge, au niveau technique, au sexe et aux capacités des participants;
    - En cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir les soins appropriés;
    - S'assurer qu'aucun participant ne soit sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au cours d'un entrainement ou d'une compétition.

50. Officiel :
    - Être âgé de 18 ans ou plus;
    - Détenir un niveau d'officiel reconnu par Nordiq Canada;
    - Assurer une concurrence équitable entre les participants;
    - Offrir des pistes de qualité et un chronométrage précis lors des compétitions.
    - S'assurer du bon déroulement d'une épreuve.

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

Section 1 - La formation et les responsabilités des officiels

51. Avec leur statut d'impartialité objective, les officiels sont chargés des responsabilités générales suivantes :
    - Coordonner et surveiller l'événement d'une manière qui reflète l'esprit et la raison d'être des règlements;

- Offrir des compétitions sans danger pour la santé et la sécurité de tous les gens impliqués;
- Garantir à chaque compétiteur des chances égales pour gagner; et
- Promouvoir un esprit sportif et une ambiance agréable.

52. La formation des officiels des niveaux 1 et 2 est gérée par la Fédération, sous la responsabilité d'un coordonnateur des officiels. Les candidats à la formation des officiels de niveau 3 sont recommandés par la Fédération, dont la formation est sous la responsabilité de Nordiq Canada. Les officiels des niveaux 4 et 5 sont recommandés pour la formation par le Comité des événements de Nordiq Canada, dans le cadre d'un modèle d'apprentissage.

53. Un **officiel de niveau 1** a les compétences suivantes :
    - Exécuter l'ensemble des tâches individuelles de nature technique et administrative lors des épreuves de type olympique et de marathon de ski de fond (loppet);
    - Avoir une connaissance générale des règlements du ski de fond; et
    - Avoir une connaissance générale de la structure du comité de compétition pour les épreuves de type olympique et de marathon.

54. Un **officiel de niveau 2** a les compétences suivantes :
    - Exécuter l'ensemble des tâches principales et secondaires et de nature administrative lors des épreuves de type olympique et populaire de ski de fond au niveau de la Fédération ou inférieur;
    - Être un témoin fiable en cas d'infraction;
    - Organiser des séances de formation sur certaines tâches techniques;
    - Prendre des décisions organisationnelles en tenant compte des besoins de l'athlète et de la gestion du risque; et
    - Organiser et agir comme officiel lors d'épreuves à départ individuel ou groupé, lors d'épreuves de poursuite, de sprint et de relais.

55. Un **officiel de niveau 3 Organisateur d'événement** a les compétences suivantes :
    - Exécuter l'ensemble des tâches principales lors des Championnats canadiens et d'événements de niveau inférieur;
    - Organiser et mettre sur pied un comité de compétition et d'organisation d'événement et gérer une épreuve, du niveau de la Fédération jusqu'au niveau national;
    - Connaître les règlements et le devis technique de Nordiq Canada, le livre des règlements de la FIS et interpréter correctement la réglementation applicable aux épreuves des niveaux 1 et 2;

- Gérer l'évaluation du risque pour un site d'épreuve et élaborer un plan efficace de gestion du risque; et
- Après avoir obtenu la certification, donner des formations d'officiels des niveaux 1 et 2.

56. Un **officiel de niveau 3 - Délégué technique** de la Fédération a les compétences suivantes :
    - Agir à titre de délégué technique de la Fédération lors des événements exigeant la supervision et l'exécution de tous les rôles d'officiel dans le cadre de coupes provinciales et des épreuves de marathons (loppets) au niveau de la Fédération; et
    - Exécuter l'ensemble des tâches décrites pour un organisateur d'événement de niveau 3 (ci-dessus).

57. Un **délégué technique de niveau national 4** a les compétences suivantes :
    - Superviser l'ensemble de l'organisation ainsi que le travail des officiels lors d'épreuves nationales, en portant une attention particulière à la conception et à la préparation du parcours, à la réglementation, aux politiques et aux tâches administratives s'appliquant spécifiquement aux épreuves nationales.
    - Agir à titre de délégué technique pour tous les niveaux d'épreuves de type olympique sanctionnées par Nordiq Canada ou de la Fédération (voir Sanction FIS);
    - Jouer le rôle d'adjoint au DT lors d'événements sanctionnés par la FIS à au moins deux endroits, dont un à l'extérieur de sa province d'appartenance, et assumer diverses responsabilités assignées par le DT;
    - Démontrer l'utilisation efficace des lignes directrices au Jury de la FIS et du processus décisionnel;
    - Agir à titre d'officiel majeur lors d'une épreuve internationale;
    - Former efficacement des officiels de niveau 3 après avoir obtenu la certification de formateur;
    - Interpréter adéquatement la règlementation de Nordiq Canada et de la FIS applicable aux épreuves nationales; et
    - Soutenir le travail du comité national des événements et de ses sous-comités en ce qui a trait à l'élaboration des règlements et à la formation des officiels.

58. Un **délégué technique de niveau 5 - licencié de la FIS** a les compétences suivantes :
    - Superviser l'ensemble de l'organisation ainsi que le travail des officiels lors d'une épreuve sanctionnée par la FIS en portant une attention particulière à la préparation technique et aux installations, et superviser les aspects administratifs s'appliquant spécifiquement à une épreuve de cette envergure.

- Former les officiels de tous les niveaux et notamment des délégués techniques de niveau 4;
- Participer aux travaux des comités de la FIS portant sur la discipline du ski de fond, et
- Agir à titre de délégué technique pour tout niveau d'épreuve et dans tous les pays lorsqu'il est désigné par la FIS.

Section 2 - La formation et les responsabilités des organisateurs d'événements

Selon l'ampleur de l'événement, le comité organisateur peut être composé des fonctions officielles suivantes. Les fonctions dont les implications de sécurité ne sont pas significatives ont été omises.

59. Le **président du Comité organisateur de l'événement** est le premier poste à remplir. Son rôle est d'agir comme représentant de l'organisation de la compétition auprès des groupes externes comme les commanditaires, le gouvernement, les médias et Nordiq Canada. Il s'assure que tous les aspects de la compétition progressent selon les étapes planifiées et respectent les objectifs établis.

60. Le **directeur de l'organisation du site et des services** est responsable de toutes les installations desservant le public, les médias, les bénévoles, les entraineurs et les participants. L'objectif est d'offrir un milieu confortable, efficace et sans danger pour tous ces groupes.

61. Responsabilités générales :
    - Coordonner le service d'accréditation, en s'assurant que tous les athlètes-participants, les entraineurs, les médias, les bénévoles, les officiels ou les VIP soient correctement identifiés. Ce processus d'identification permet aux officiels de contrôler l'accès à certaines zones de compétition et d'offrir une compétition équitable et sans danger.
    - Travailler avec le Chef de stade et le Chef de sécurité afin de coordonner les services aux spectateurs (stationnement, contrôle de la circulation, sécurité des lieux, etc.).
    - Mettre sur pied un plan de communication permettant aux principaux officiels de compétition de communiquer au besoin. Les radios, les cellulaires ainsi que les téléphones et les interphones sur le terrain font partie de l'équipement à considérer.
    - Organiser les installations supplémentaires comme les zones de service alimentaire, de boissons, de toilettes et de ventes de souvenirs, si l'envergure de la compétition le justifie.
    - Coordonner le service médical, y compris les patrouilleurs de ski et le personnel clinique.
    - S'assurer que les exigences locales concernant les installations sanitaires sont respectées.
    - Obtenir les permis pour les installations temporaires.

62. Responsabilités avant la compétition :
    - Recruter des bénévoles nouveaux et expérimentés;
    - Organiser des ateliers de formation des officiels en collaboration avec le Chef de compétition;
    - Planifier l'enregistrement des bénévoles et la salle des bénévoles;
    - Organiser et coordonner le transport en groupe au site et à l'hébergement si nécessaire;
    - Préparer les listes des bénévoles et des officiels pour chaque directeur et président de compétition;
    - Distribuer l'accréditation aux bénévoles;
    - Organiser les réunions d'information en équipe pour une mise à jour collective, encourager l'implication et l'esprit d'équipe;
    - Préparer et distribuer régulièrement un communiqué aux bénévoles.

63. Responsabilités pendant la compétition :
    - Organiser l'enregistrement et la salle des bénévoles;
    - Vérifier la présence des officiels arrivant sur le site;
    - Aviser le chef concerné ou le directeur du manque de bénévoles et assister au travail de réattribution;
    - Diriger les officiels aux endroits assignés ou au chef respectif;
    - Distribuer les billets de repas ou les billets de banquet, etc.;
    - Distribuer les divers outils de travail aux officiels, par exemple, planchettes à pince, listes de départ, carte du parcours, crayons, etc.;
    - Distribuer l'information de dernière minute, par exemple, retards de course, changements d'horaire de transport, etc.

64. Responsabilités après la compétition :
    - Recueillir l'équipement distribué;
    - Remercier chaleureusement chaque bénévole et distribuer toute information d'après-course;
    - Démanteler la salle des bénévoles.

L'occasion pour les officiels d'expérimenter plusieurs tâches permet également de développer une équipe plus polyvalente.

Section 3 - La sécurité de tous les participants (incluant les spectateurs, le cas échéant)

Les officiels majeurs et secondaires jouent un rôle essentiel dans le contrôle d'une épreuve afin d'en assurer le bon déroulement et la sécurité.

65. Officiels majeurs

Cette catégorie comprend les rôles qui exigent une connaissance approfondie des règlements et de l'organisation des compétitions. Les personnes chargées de ces responsabilités doivent bien comprendre les rapports hiérarchiques, l'autorité et la responsabilité qui leur sont intrinsèques. Ces postes exigent de très bonnes compétences de gestion.

- Chef de compétition
- Chef de stade
- Chef des contrôleurs
- Chef de parcours
- Secrétaire d'épreuve
- Chef du chronométrage et des résultats
- Chef de sécurité
- Chef du service médical

66. Officiels secondaires

Cette catégorie comprend les rôles qui exigent une compétence dans un domaine de responsabilité spécifique. Une connaissance générale des règlements et de l'organisation de compétitions est nécessaire. Les postes appartenant à ce groupe concernent surtout les aspects pratiques d'une manifestation. Voici quelques exemples de rôles secondaires :

- Adjoint aux différents chefs
- Responsable du départ
- Responsable de montage du stade
- Responsable du damage mécanique

67. Fonctions individuelles de nature technique et administrative

Ces fonctions comportent généralement des tâches touchant au traitement de l'information, au contrôle et à l'entretien du site de compétition et au service médical. Il est nécessaire de détenir une connaissance minimale des règlements et de l'organisation de compétitions. Cependant, il est important que ces officiels comprennent l'importance de leur fonction pour assurer la réussite de l'événement.

- Préposés au départ
- Préposés à l'arrivée
- Équipe de montage du stade

- Préposés à l'entretien manuel du parcours
- Préposé à la station météorologique
- Personnel médical et secouristes
- Messagers
- Préposés au stationnement et à la circulation
- Juges et contrôleurs de la zone d'échange (pour les relais)
- Ouvreurs et fermeurs de piste
- Préposés des stations de ravitaillement
- Annonceur

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

L'organisation, le déroulement

Voir le chapitre 5

La sécurité

Épreuves et événements niveau national (niveaux 1 et 2)

68. Les procédures de sécurité requises et les normes minimales sont les suivantes :
    - 68.1. Tous les parcours doivent répondre aux normes de sécurité des règlements de la FIS ou celui de Nordiq Canada ou celui des Coupes Québec.
    - 68.2. Tous les parcours doivent être entretenus de façon appropriée pour l'entrainement et la compétition.
    - 68.3. Le responsable du parcours et/ou le délégué technique doivent inspecter les parcours avant la compétition pour s'assurer que les normes de sécurité sont respectées.
    - 68.4. Des patrouilleurs qualifiés doivent être postés à l'aire de départ ET d'arrivée avec le matériel de premiers soins adéquat. Ils doivent être en mesure de rejoindre les skieurs à tout moment et à tout endroit du parcours.
    - 68.5. Tous les parcours doivent être patrouillés par des ouvreurs et des fermeurs de piste au début et à la fin de l'épreuve.
    - 68.6. Les descentes qui présentent une difficulté particulière doivent être clairement identifiées.
    - 68.7. Toute section qui n'est pas sécuritaire doit être retranchée du parcours.

Épreuves et événements sanctionnés par la Fédération (niveau 3)

69. La police d'assurance demeure en vigueur pour tous les participants à condition qu'ils soient inscrits et aient signé le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques avant de prendre part à l'épreuve.

70. Un conseiller technique doit être présent lors de toutes les épreuves/compétitions pour s'assurer que les courses se déroulent selon les règles en vigueur. Il doit joindre à son rapport sur le déroulement de l'épreuve tout formulaire de rapport d'incident.

71. Marathons (Loppets). Ces épreuves incluent les épreuves de participation populaire organisées par un membre corporatif de la Fédération. En plus des règles de sécurité décrites dans cette section, tous les marathons doivent respecter les règles suivantes :

- Tout au long du parcours, des panneaux clairement visibles doivent indiquer aux participants le lieu des stations de premiers soins, les postes de ravitaillement, les descentes abruptes, les traversées de ponts et de routes, ainsi que toute difficulté qui requiert une attention particulière de la part du skieur.
- Prévoir des mesures appropriées comme la fin anticipée de l'épreuve pour les skieurs trop lents ou le raccourcissement du parcours dans des conditions de froid extrême.
- Poster des patrouilleurs le long du parcours aux postes de contrôle identifiés.
- Du personnel de sécurité qualifié doit se trouver sur les lieux.

72. Les épreuves non-sanctionnées doivent respecter les règles de sécurités cohérentes avec celles qui s'appliquent aux épreuves sanctionnées, en tenant compte du nombre de participants et du niveau de compétition.

73. Tous les non-membres (autres que les membres à la journée) doivent signer le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques. Les formulaires signés doivent être conservés par le club pour une période minimale de 3 ans.

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE SPORTIF

Section 1 - Les installations sportives requises

Athlètes réguliers et paranordiques

74. Le comité organisateur local (COL) doit mettre à la disposition des équipes une ou des salles de fartage pouvant contenir un minimum de quarante (40) techniciens pour une compétition provinciale. Le nombre peut être moindre et doit être adapté aux besoins pour un événement local ou régional. Les salles de fartage doivent être bien aérées, bien éclairées et bien alimentées en électricité (200 ampères minimum). Le COL n'est pas tenu de fournir des bancs de fartage. Dans tous les événements provinciaux, régionaux et locaux, le fartage sans fluor de Ski de fond Québec doit être respecté, le fluor étant nocif pour la santé et pour l'environnement.

75. Le COL doit rendre disponibles un endroit chauffé avec une grande salle de repos pouvant accueillir un minimum de deux cents (200) personnes (dans le cas d'un événement provincial), des espaces pour se changer, un approvisionnement en eau potable et une concession alimentaire. Il doit y avoir suffisamment de toilettes pour desservir la clientèle attendue (ajout de toilettes sèches, si nécessaire). Un stationnement suffisamment grand pour accueillir la clientèle attendue doit se trouver près du chalet principal, à moins qu'un service de navette ne soit prévu.

76. Le COL doit disposer d'une cabine de chronométrage et d'une salle privée pour la compilation des résultats. Une salle de réunion doit aussi être disponible pour les réunions des entraineurs et un local distinct pour le jury.

77. Le COL doit aménager une salle de premiers soins avec tout l'équipement nécessaire (voir chapitre 9 pour les détails).

78. Le COL doit rendre disponible une salle de rangement du matériel pouvant également accueillir les bénévoles.

79. Les stades de départ et d'arrivée doivent être situés, dans la mesure du possible, sur un plan horizontal de dimension suffisante pour accueillir le type de course prévue. Idéalement, le stade devrait être alimenté en électricité. Le stade doit respecter les normes suivantes :
    - Pour les départs de masse, des mesures d'aménagement doivent être prévues pour éviter l'effet d'entonnoir.
    - Pour un départ double, la piste doit être double pour les cent (100) premiers mètres.

- Le plateau doit être fermé derrière la ligne d'arrivée en largeur suffisante pour que les participants puissent y recevoir les soins nécessaires.
- Les aires de départ et d'arrivée doivent être clôturées pour délimiter l'accès au public.

80. Pistes :
    - On doit offrir aux participants l'occasion de s'entrainer sur la piste et d'inspecter celle-ci dans des conditions de compétition. La piste doit pouvoir être utilisée au moins un jour avant une compétition de calibre provincial et au moins deux jours avant une compétition de calibre national. Dans des cas exceptionnels, le délégué technique peut fermer la piste ou en limiter l'utilisation à certaines parties et à certaines heures.
    - Les sections potentiellement dangereuses comme les virages brusques et les croisements de route doivent être signalées.
    - Des mesures doivent être prises pour aviser les usagers du site de l'utilisation de parcours ou de sentiers pour les fins d'une compétition.
    - Les parcours de course doivent être fermés à l'usage général.

Les parcours doivent être sécuritaires, équitables et offrir un minimum de défi technique (normes pour une compétition provinciale, à adapter dans le cadre d'événements de niveau moins élevé):

Athlètes réguliers

81. Les pistes doivent comprendre : un tiers de montées définies en ascensions, ayant une pente variant entre 9% et 18%, avec une différence de hauteur de plus de 10 m et quelques courtes ascensions ayant une pente supérieure à 18%.

82. Un tiers de terrain ondulant, roulant, utilisant toutes les facettes du terrain, avec de courtes montées et descentes (avec une différence de hauteur de 1 à 9 m).

83. Un tiers de descentes variées, demandant des techniques de descente variées.

84. Des pistes d'une largeur de 4 m minimum pour la technique libre et d'une longueur variant de 2,5 à 15 km.

85. Des pistes d'une largeur de 6 m minimum et d'une longueur variant de 500 m à 1,4 km pour les sprints.
86. Une piste d'arrivée de 75 à 100 m de longueur et de 6 m de largeur au minimum, pour un minimum de trois traces pour la technique classique.

87. Une piste d'arrivée de 75 à 100 m de longueur et de 10 m de largeur au minimum, pour un minimum de trois corridors pour la technique libre. Voir l'article 311.2.6 des RCC pour connaître les largeurs de piste pour les différents formats.

88. Une piste d'échauffement et d'essais des skis doit être prévue, idéalement en dehors du parcours officiel. Si les essais de ski doivent se faire sur une portion du parcours près du stade et impliquent un retour à contre-sens, la piste doit être divisée par des planches en V pour le retour et contrôlée par des surveillants jusqu'à dix (10) minutes avant le premier départ.

89. Un site alternatif doit être identifié en cas de mesures de contingence.

90. L'aire de départ pour les relais doit comporter des pistes distantes d'au moins 1,5 m entre elles. Elle doit aussi éviter les passages étroits et les changements de directions trop brusques dans les cent premiers mètres.

91. L'échange du relais doit se faire dans une zone d'une longueur de 45 m et d'une largeur de 15 m pour faciliter les échanges entre plusieurs équipes.

92. Le parcours d'entrainement doit être préparé de la même manière que pour la journée de course. Le parcours doit être accessible au plus tard à compter de treize heures (13 h) la veille de la première course.

93. Les sentiers devront être balisés avec du matériel technique adéquat et de façon claire pour enlever tout doute aux compétiteurs et devront être marqués à chaque kilomètre indiquant la distance parcourue.

Athlètes paranordiques

94. Les parcours de la catégorie « assis » ne peuvent pas utiliser les parcours normaux de la FIS, car les skieurs assis n'ont pas l'usage du bas de leur corps et se propulsent vers l'avant avec des bâtons à partir d'une position assise (sur leur luge). Entre autres pour des raisons de sécurité, les points suivants doivent donc être pris en compte lors de la conception des parcours pour la catégorie « assis » :
    94.1. Les montées ne doivent généralement pas être plus raides qu'une pente de 10 à 12 % et ne doivent pas dépasser 200 m de longueur.
    94.2. Les descentes doivent avoir des pistes droites, de préférence avec une légère montée à la fin, pour réduire la vitesse. Elles ne doivent pas être plus raides qu'une pente de 12 à 14 %.
    94.3. L'angle des virages doit être placé là où la vitesse est lente.

94.4. L'angle des virages sur une partie plate du parcours ne devrait pas, de manière optimale, être inférieur à un angle de 90 % (un angle plus important étant nécessaire pour les virages dans une descente). Cela s'applique également au stade, par exemple, pour le couloir d'une boucle.

94.5. Le rayon des virages en terrain plat doit également être pris en compte. Pour rester en piste à n'importe quelle vitesse, sauf la plus modérée, un skieur assis a besoin d'un rayon de 15 mètres ou plus.

94.6. Il est également essentiel que la piste soit placée sur un terrain plat ou favorablement incliné.

Spécifications selon le niveau de handicap

95. Skieur avec une déficience visuelle (B1 à B3)

Guide :

95.1. Le guide a pour rôle d'assurer la sécurité d'un concurrent ayant une déficience visuelle. Il peut précéder ou suivre le concurrent qu'il guide, dans la même trace ou dans une trace parallèle. Le guide doit être traité comme un concurrent, conformément aux règlements applicables.

95.2. Les athlètes de la classe B1 doivent obligatoirement avoir un guide. Pour ceux de la classe B2 et B3, cette règle est optionnelle. Un concurrent peut changer de guide si ce dernier est victime d'un accident ou n'est plus en mesure de continuer.

96. Skieur debout (LW 2 à 9)

Les concurrents de la catégorie « skieur debout » doivent respecter les mêmes règlements que les skieurs valides, sauf quelques exceptions mineures.

97. Skieur assis (LW 10 à 12)

Ligne de départ

97.1. Les skieurs de cette catégorie peuvent ne pas ressentir la sensation de froid. On doit donc veiller à ce qu'ils aient un endroit pour se tenir au chaud avant l'épreuve. Il serait bon d'avoir des couvertures sous la main pour les concurrents qui attendent en ligne avant le départ.

Piste

97.2. Un concurrent des classes LW 10 à 12 qui a fait une chute peut être remis en piste avec l'aide des officiels. Il doit reprendre la piste à l'endroit exact où il en est sorti. Lorsqu'un concurrent de la catégorie « ski assis » tombe en piste, il doit demander de l'aide avant qu'un officiel ne puisse lui prêter assistance.

97.3. En montée, lorsqu'un concurrent de la catégorie « skieur assis » s'arrête et commence à reculer, un officiel (contrôleur, membre du personnel, équipe de soutien) peut arrêter le skieur en plaçant une jambe ou une main derrière lui. Le skieur DOIT repartir uniquement par ses propres moyens. L'officiel NE PEUT PAS pousser le skieur lorsqu'il est derrière ce dernier.

Section 2 - Le déroulement et la supervision

98. Le comité organisateur local (COL) doit pouvoir utiliser tout l'équipement de damage et de traçage des pistes. Le parcours doit être entretenu à chaque nouvelle neige afin d'offrir une surface ferme lors de la course et offrir, au moment de la course, une couverture minimale de neige.

99. Les lieux et les équipements décrits dans la section 1 ci-dessus seront inspectés avant le début des activités pour s'assurer qu'ils sont libres de tout obstacle et en bon état de marche. Il faut également s'assurer qu'aucun fil, poteau ou tige ne sorte de terre ou ne traîne au sol.

100. Le directeur d'épreuve doit s'assurer que tous les dispositifs de sécurité sont en place pendant la durée de la compétition. En outre, il faut s'assurer que les lieux, installations, équipements et services soient conformes aux dispositions suivantes :

100.1. Salles de fartage bien aérées
100.2. Postes de ravitaillement :
100.2.1. épreuves de 15 kilomètres et moins : un poste au stade
100.2.2. épreuves de 16 à 30 kilomètres : deux postes ou un seul poste si le parcours est en boucle de moins de 15 km
100.3. Stations de température.

101. Au stade et aux points le plus haut et le plus bas, les stations de température sont nécessaires pour observer la température limite en cas d'annulation ou de délai de la course. La température doit être relevée :
- Deux (2) heures, une (1) heure puis une demi-heure (½) avant le départ
- Au moment du départ

- Une demi-heure (½) et une (1) heure après le premier départ
- Les températures relevées doivent être affichées au secrétariat et à la salle de fartage.

102. Il est possible que les conditions météorologiques changent pendant la course. Le cas échéant, le directeur d'épreuve a la responsabilité de garder les pistes dans le meilleur état possible. À titre d'exemples, voici quelques cas de figure qui se présentent à l'occasion :
    - Quand la piste devient glacée, il est important que le directeur d'épreuve demande à des contrôleurs de se placer avant les descentes pour avertir les athlètes qu'il y a de la glace dans la descente ou au bas de celle-ci, surtout si la piste tourne.
    - Lorsque les skieurs passent au même endroit dans un virage et que la quantité de neige devient insuffisante ou inégale, le directeur d'épreuve demande aux contrôleurs d'égaliser la surface à l'aide de larges râteaux.

Section 3 - L'accessibilité et la conformité des lieux

Tous les sites d'entrainement et de compétition doivent permettre un accès facile aux personnes à mobilité réduite. Des places de stationnement désignées, des pentes douces plutôt que des escaliers, des équipements dédiés et adaptés, comme les toilettes, concourent à ces fins.

Les exigences pour l'accessibilité des bâtiments et les équipements destinés à l'usage du public doivent respecter la Loi sur le bâtiment.

CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE SPORTIF

Section 1 - Les installations sportives

103. Les normes régissant la tenue d'un événement sportif varient grandement en fonction du niveau de compétition et de son envergure. Le chapitre 7 des présentes donnent les spécifications relatives au niveau de compétition. Les items suivants devront être clairement identifiés sur les lieux de la compétition :
    - Les aires de départ et d'arrivée
    - Les pistes disponibles pour l'échauffement et l'essai des skis
    - Les bannières verticales de départ et d'arrivée
    - La zone de relais ceinturée et sécuritaire (si applicable)
    - Le tableau indicateur des pistes
    - Le tableau indicateur de température
    - La salle de fartage à proximité

- La salle de secrétariat
- La cabine de chronométrage
- L'infirmerie et la patrouille (détaillées au Chapitre 9)
- Le tableau d'affichage pour les listes de départs et de résultats
- La salle de réunion d'entraineurs
- La salle du jury
- Les aires de repos pour skieurs et spectateurs

Section 2 - Les équipements

104. Les équipements requis selon le niveau de compétition sont énumérés au Chapitre 1 et 7 des présentes. Des radios avec fréquence VHF ou UHF avec un minimum de deux canaux doivent être mises à la disposition des officiels majeurs, du DT, des membres du jury et du responsable des premiers soins. Le chronométrage manuel est suffisant pour de petites courses régionales alors que le chronométrage électronique en réseau est requis pour les compétitions provinciales et plus élevées.

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

Section 1 - Les services de premiers soins et services médicaux

Local de premiers soins

105. Un local fermé, chauffé et calme doit être mis à la disposition du service de premiers soins et comprendre :
    - Eau courante
    - Glace
    - Table d'examen
    - Trousse complète
    - Couvertures
    - Serviettes
    - Radio
    - Moyen de communication efficace (cellulaire ou radio émetteur ou téléphone, etc.)
    - Planche dorsale

106. La dimension de la salle doit être au minimum de 15 mètres carrés. Pour chaque site de compétition, une motoneige et un traîneau doivent être prévus pour le transport des blessés. Des couvertures doivent être disponibles à l'arrivée, en cas de grand froid.

107. Un service de patrouille de ski ou ambulancier avec motoneige doit être en place pendant la compétition. L'organisateur doit s'entendre avec le chef de patrouille sur les éléments suivants :
    - Nombre et emplacements des postes de premiers soins
    - Nombre et emplacements des patrouilleurs
    - Équipement nécessaire
    - Procédures d'évacuation
    - Zones de danger
    - Systèmes de communication

108. Le chef de patrouille est le chef des services de premiers soins. À ce titre, il doit :
    - Assurer la liaison avec l'organisation
    - Coordonner les activités de la patrouille
    - Transmettre les informations et instructions aux patrouilleurs sur :
        - Le rôle de chaque patrouilleur
        - L'emplacement des postes de premiers soins
        - Le système de communication
        - Les parties dangereuses du parcours
        - Les procédures d'évacuation

    En outre, il doit transmettre à chaque patrouilleur la carte des pistes où se déroule la compétition. Il doit remettre à l'organisme de régie un rapport sur tout accident blessure survenu durant la compétition.

109. Un moyen de communication doit être disponible sur les lieux de compétition pour permettre de communiquer avec les services suivants:
    - Ambulance
    - Centre hospitalier
    - Police
    - Service des incendies

110. Au moins un patrouilleur doit accompagner le fermeur de piste (la dernière personne chargée de passer) à la fin de la compétition. Aucun participant ne doit rester derrière eux. S'il n'y a

pas de patrouilleur, le fermeur doit pouvoir communiquer par radio avec l'ambulancier en motoneige.

Trousse de premiers soins

111. une trousse de premiers soins doit être accessible près du terrain ou du stade (Voir chapitre 1).
112. À l'occasion d'un événement sanctionné par la Fédération, le comité organisateur doit fournir un service professionnel de premiers soins, comprenant au minimum une infirmière agréée.

Section 2 - L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence

113. Une demande de sanction d'un événement doit être faite auprès de la Fédération au plus tard deux semaines avant le premier jour de la tenue de l'événement, incluant les licences de jour nécessaires à l'événement, afin de valider la couverture d'assurance responsabilité civile des organisateurs et des participants.

114. L'organisateur doit être couvert par une police d'assurance-responsabilité pour lui-même, ses préposés et bénévoles, pour une faute commise dans l'exercice de leurs fonctions ou à l'occasion de leurs fonctions, pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars (1 000 000$) pour l'ensemble des occurrences pendant la période de garantie. En conséquence, les courses sont couvertes par l'assurance de Nordiq Canada par l'entremise de la sanction de la Fédération, à condition que le club-hôte soit affilié et que la course soit sanctionnée. L'organisation est tenue alors de fournir un rapport d'accident pour toute occurrence.

115. Tout participant est tenu d'accepter la renonciation de responsabilité lors de l'inscription en ligne ou de compléter le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques de Nordiq Canada.

116. Avant l'épreuve, le participant est tenu de :
    - Déclarer à l'entraineur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de sa discipline ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle ou celle des autres coureurs
    - Ne pas consommer ou être sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substances illicites
    - Déclarer à l'entraineur s'il prend ou est sous l'influence de médicaments

- S'assurer que son équipement est conforme aux règles de la saison courante. En outre, dans des cas spéciaux et à la demande du comité de course ou d'un de ses délégués, les participants doivent se soumettre à une visite médicale avant ou après la compétition.

117. Pendant l'épreuve, le participant doit :
    - Lors d'un départ par intervalle, s'il est à l'avant, il doit céder la piste à la première demande du skieur arrière qui crie « piste ».
    - Ce règlement s'applique en technique classique lorsqu'il y a deux traces et en technique libre.
    - En technique libre, le skieur du devant doit restreindre l'amplitude de son pas pour permettre le passage du skieur qui demande la piste.
    - Lors d'un dépassement, la responsabilité est celle du skieur qui dépasse. Il doit éviter toute obstruction. Le skieur qui dépasse doit avoir dégagé au complet les skis du skieur derrière lui avant de se ranger
    - À son passage au poste de contrôle ou à l'arrivée, signaler tout accident qu'il aurait observé sur la piste ou son abandon de l'épreuve.
    - Suivre les indications des membres du comité de course et du service de sécurité et éviter toute intervention dans l'organisation de la compétition.
    - Contrôler sa vitesse s'il n'est pas en mesure de négocier une pente ou un virage en sécurité.
    - En outre, les responsables des premiers soins en fonction lors d'une compétition, particulièrement sur les pistes ou au stade, peuvent retirer un participant d'une épreuve s'ils constatent des problèmes physiques reliés à la température ou autre. Les participants sont tenus d'obtempérer à la demande de l'officiel en fonction.
    - Le jury de compétition doit étudier et décider si une épreuve doit être reportée ou annulée si :
        - Les conditions climatiques rendent difficile la pratique du ski de fond (par ex. : vents forts, grande humidité de l'air, chutes de neige abondantes ou pistes glacées)
        - La température est inférieure à -20°C pour une épreuve de 15 kilomètres et moins.
        - La température est inférieure à -18°C (relevée à l'une des différentes stations) pour une épreuve de plus de 15 kilomètres.
        - La température est inférieure -15°C pour les catégories M8, M10, M12 et M14.
        - En conditions climatiques difficiles, le jury, en consultation avec les capitaines d'équipes et le médecin responsable de la compétition, pourra reporter ou annuler la compétition.

- Aucun surclassement ne sera autorisé pour la catégorie M14 (vers M16) quand les conditions climatiques incitent au report ou à l'annulation des courses pour les M14.

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

PRÉAMBULE

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

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

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

Section 1 – La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique.

Pratique saine et sécuritaire

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

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

Aide, accompagnement, référencement

121. La Fédération incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique du ski de fond et du ski à roulettes. À cette fin, la Fédération XX a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.

122. Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.

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

Filtrage

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

Formation

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

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

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

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

128. Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le

milieu du ski de fond et du ski à roulettes, qu'elle soit mineure ou majeure. Tout membre de la Fédération doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

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

Section 3 - Bagarres

130. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entrainer des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la Fédération a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre deux personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse d'athlètes ou d'autres membres d'une équipe ou d'un club (entraineur, assistant-entraineur, soigneur, etc.)

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

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

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

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

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

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

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

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

Section 1 - Antidopage

137. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, entraineur, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la Fédération (entrainement, compétition, événement, etc.).

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

139. La Fédération rappelle que les athlètes qui participent à certaines compétitions peuvent être soumis à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut.

140. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

Section 2 - La santé générale des participants

Le retour progressif à la suite d'une commotion cérébrale

141. Voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité.

Les conditions climatiques

142. La situation la plus fréquente pour un Jury est d'avoir à décider de l'annulation d'une course lorsque la température est inférieure à celle qui est stipulée dans le présent règlement. Pour les épreuves de type olympique, le Règlement des compétitions canadiennes RCI/RCC 315.9 stipule que si la température est inférieure à -20°C, mesurée au point le plus froid du parcours (-25°C dans le règlement RCI/RCC 388.3 pour les épreuves de ski de fond populaires), une compétition sera retardée ou annulée par le Jury. Il va sans dire que si les conditions

météorologiques deviennent trop difficiles, le Jury peut, en consultant les chefs d'équipe (entraineurs) et le médecin responsable de la compétition, retarder ou annuler la compétition. La Fédération déclare qu'une température de -20°C est la limite pour les compétitions dont la distance est égale ou inférieure à 15 km; pour les distances supérieures à 15 km, le Jury doit retarder ou annuler la compétition si la température est inférieure à -18°C. Les épreuves peuvent être annulées pour les athlètes de moins de 12 ans si la température est inférieure à -15 °C. Voir le chapitre 9 des présentes.

La déshydratation

143. Le personnel médical doit être qualifié pour donner les premiers soins d'urgence et avoir de préférence une expérience dans le traitement de l'hypothermie, de l'épuisement, des engelures, de la déshydratation et des traumatismes. Au moins un secouriste doit être présent dans la zone d'arrivée lorsque les courses sont en cours.

L'utilisation adéquate des équipements (casque, gants, lunettes, etc.)

144. Il est de la responsabilité du pratiquant d'utiliser de façon adéquate les équipements de protection. Le port du casque n'est pas obligatoire en ski de fond mais est requis en ski à roulettes.

Le surentrainement

145. Afin d'éviter le surentrainement, outre la charge d'entrainement elle-même, les entraineurs doivent répondre aux critères de formation, tels que décrits dans le présent règlement.

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

146. La Fédération reconnait que la pratique du ski de fond d'été et d'hiver peut comporter des risques modérés de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

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

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

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

- des risques de commotion cérébrale associés à la pratique du ski de fond ;
- de l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales et d'un plan de retour progressif à l'activité, le cas échéant ;
- des formations reconnues par la fédération proposées et/ou obligatoires ;
- des aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entrainements et de compétitions.
- de l'importance d'informer et de sensibiliser les parents et les tuteurs d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment ;

Section 2 —La détection et la gestion

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

www.education.gouv.qc.ca/commotion www.education.gouv.qc.ca/concussion

Ce protocole fait état notamment :

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

150. La Fédération rappelle l'importance :

- d'en aviser les participants, les tuteurs ou parents, en début de saison, de l'application du protocole par les membres de l'équipe ;

- d'une communication efficace entre les différents intervenants et parents lors d'un incident laissant présager une possible commotion cérébrale ;
- de déclarer un incident et ne pas le banaliser ;
- de tenir un registre d'accident permettant de faire un suivi individuel des blessures ;
- d'avoir des installations sécuritaires diminuant les risques possibles de subir une commotion cérébrale.

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

Section 1 - Infraction

151. Un **organisateur** qui contrevient au présent règlement commet une infraction et peut se voir refuser par la Fédération le privilège de présenter une ou plusieurs compétitions sanctionnées par celle-ci.

152. Un **participant ou un intervenant** qui contrevient au présent règlement commet une infraction et est passible d'une suspension, d'une exclusion ou de toute autre sanction tel que décrit dans les Règlements généraux de la Fédération.

153. La Fédération doit aviser le contrevenant par écrit de chaque de chaque infraction qui lui est reprochée et l'inviter à se faire entendre lors d'une audition dans un délai raisonnable.

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

155. Sous réserve des dispositions des Règlements généraux de Ski de fond Québec, en cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à la Fédération, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

Section 2 - Sanction

156. Les sanctions imposées sont appliquées en fonction de la gravité de l'infraction commise et peuvent être graduelles. Elles se répartissent généralement en quatre catégories :
    - **Réprimande :** La personne est informée par écrit d'une infraction au présent règlement et est avertie que cette infraction ne doit pas se reproduire;
    - **Amende :** La personne se voit imposer une sanction financière;
    - **Suspension :** La personne peut être suspendue pour une période déterminée;

- **Expulsion :** La personne se voit imposer une interdiction définitive de pratiquer le sport qu'elle pratique et de participer à des entrainements ou à des compétitions sous la responsabilité de la Fédération.

Section 3 - Décision et révision

157. La Fédération doit expédier par courrier recommandé une copie de sa décision 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. Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1).

ANNEXE

Définitions jugées utiles et liste des sigles utilisés

Cette section énumère les définitions et les sigles utiles à une meilleure compréhension.

Les acronymes et termes

Athlète	Personne qui pratique un sport (en général, un sport individuel)
COL	Comité organisateur local
DLTA	Développement à long terme de l'athlète
DSLAP	Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
DSLS	Direction de la sécurité dans le loisir et le sport
Fédération	Ski de fond Québec
FIS	Fédération internationale de ski
LSS	Loi sur la sécurité dans les sports
MÉQ	ministère de l'Éducation du Québec
PAT	Programme d'apprentissage technique : Jeannot-lapin, Jackrabbit et en Piste
PNCE	Programme national de certification des entraineurs
SAAQ	Société de l'assurance automobile du Québec
SFQ	Ski de fond Québec
VTT	Véhicule tout terrain

Définitions

Damage : Action de compacter la neige.

Entretien mécanique : Action facilitant la pratique du ski de fond, principalement par des opérations de damage et de traçage.

Espace de dégagement : Combinaison du dégagement latéral (DL) de chaque côté de la piste (P) et du dégagement vertical (DV) au-dessus du sentier (P + DL).

Fractionnement : Action de morceler une pente, pour en réduire l'inclinaison. Le fractionnement permet de réduire le degré d'une pente totale et de limiter la vitesse d'un poids dans une pente.

Pente : Tangente de l'inclinaison entre deux points d'un terrain, en rapport avec l'horizontale. Il s'agit du rapport entre la différence d'altitude entre les deux points et la distance horizontale entre ces deux points.

Piste : Aménagement spécifique constituant l'espace de manœuvre pour la discipline du ski de fond.

Randonnée nordique : Aussi appelée randonnée hors-piste. Pratique du ski de randonnée dans des sentiers aménagés et parfois balisés, mais non tracés. Ce type de randonnée peut également être réalisé sur des parcours non aménagés pour le ski, par exemple en forêt ou en moyenne montagne.

Sentier : Chemin délimité, balisé et protégé des dangers d'un caractère anormal ou excessif, bâti, aménagé et préparé pour la pratique du ski de fond et des autres activités autorisées par les gestionnaires exploitants. La largeur du sentier (S) comprend la largeur de la piste (P) et celle des espaces de dégagements latéraux (DL).

Sentier à double sens : Parcours offrant l'aller et le retour sur la même et unique piste.

Sentier bidirectionnel : Sentier comportant deux pistes jumelées dont les directions proposées sont opposées. Aller et retour sur des pistes différentes.

Ski de fond : Discipline du ski nordique qui comprend la randonnée récréative, la randonnée sportive et les épreuves de compétition. Le ski de fond comporte deux techniques : classique et libre. Le ski de fond se pratique sur des pistes aménagées ou hors-piste.

Traçage : Action qui consiste à faire deux traces parallèles en respectant les dimensions recommandées dans ce guide.

Zone tampon : Espace entre deux pistes