

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE LA
FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

JANVIER 2002

AVIS AUX MEMBRES

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

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

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;
1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p> |
| Ordonnance | 29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p> |
| Infraction et peine | 60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">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;</p> |
| Infraction et peine | 61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 61;1997, c. 79, a. 40.
1990, c. 4, a. 809;</p> |

TABLE DES MATIÈRES

INTERPRÉTATION

CHAPITRE		PAGE
I	Les normes concernant les installations et les équipements d'entraînement	1
II	Les normes concernant les lieux, les services, les installations et les équipements de compétition	3
III	Les normes concernant la participation à l'entraînement et à la compétition	5
IV	Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs	7
V	Les normes concernant la formation et les responsabilités des officiels	9
VI	Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition	10
VII	Les sanctions en cas de non-respect du règlement	11

LISTE DES ANNEXES

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

- Aire de travail à stations multiples : une aire de travail à stations multiples comprend un appareil ou une machine de musculation où une ou plusieurs personnes peuvent s'entraîner en même temps. L'appareil ou la machine de musculation peut posséder plusieurs parties, rattachées ou non;
- FHQ : la Fédération d'haltérophilie du Québec;
- CIO : le Comité international olympique;
- IWF : l' « International Weightlifting Federation »;
- Surface de levée : la surface où les participants exécutent leur mouvement à l'aide de poids et haltères libres.

CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONSET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENTSection IInstallations

- | | |
|--------------------------|---|
| Surface de levée | 1. Au cours de l'utilisation de poids et haltères libres, aucun des côtés du quadrilatère formant la surface de levée ne doit être inférieur 2,40 mètres. |
| | 2. La surface de levée doit être antidérapante et stable. |
| Aire libre | 3. Il doit y avoir une aire libre d'au moins un mètre autour d'un appareil, d'une machine, d'une barre ou d'une surface de levée. |
| Voies de circulation | 4. Les voies de circulation doivent avoir un minimum d'un mètre entre chacun des appareils, des machines, des barres ou des surfaces de levée. |
| Hauteur | 5. La hauteur minimale d'une salle d'entraînement doit être de 2,50 mètres. |
| Ventilation et éclairage | 6. Une séance d'entraînement doit se dérouler dans un endroit ventilé et éclairé. |
| Accès | 7. Les accès et les sorties d'urgence d'une salle d'entraînement doivent être déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant une sortie rapide. |

Section IIÉquipements

- | | |
|---------------------------|---|
| Trousse de premiers soins | 8. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 1 doit être accessible près de la salle d'entraînement. |
| Téléphone | 9. Une affiche installée dans la salle d'entraînement doit indiquer la localisation du téléphone accessible le plus près. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près de celui-ci : <ul style="list-style-type: none"> 1° ambulance; 2° centre hospitalier; |

- 3° police;
- 4° service d'incendie.

Section III

Dispositions générales

Inspection

- 10. La FHQ ou son mandataire peut inspecter les installations et les équipements d'une salle d'entraînement avant de la reconnaître.

Certificat

- 11. Le certificat d'inspection délivré par la FHQ doit être affiché à l'intérieur de la salle d'entraînement.

CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX, LES SERVICES

LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS DE COMPÉTITION

Section I

Lieux

- | | |
|----------------------|---|
| Accès | 12. Les accès à l'aire de compétition et aux sorties d'urgence doivent être déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant une sortie rapide. |
| Zone des spectateurs | 13. La zone des spectateurs doit être clairement délimitée et être située à une distance minimale de 4 mètres de la surface de levée. |
| Signalisation | 14. Une signalisation claire doit permettre de repérer facilement la salle de premiers soins. |

Section II

Installations

- | | |
|--------------------------|--|
| Surface de levée | 15. Chaque côté de la surface de levée doit avoir au moins 4 mètres et elle doit être antidérapante et stable. |
| Hauteur | 16. La hauteur minimale d'une salle aménagée à des fins de compétition doit être de 2,50 mètres. |
| Aire d'échauffement | 17. L'aire d'échauffement doit respecter les normes prévues aux articles 4 à 7. |
| Ventilation et éclairage | 18. Une compétition doit se dérouler dans un endroit ventilé et éclairé. |

Section III

Équipements

- | | |
|-------------|---|
| Équipements | 19. Les équipements doivent être conformes au règlement technique de l'IWF pour les événements provinciaux. La liste de ces équipements et de leurs caractéristiques est reproduite à l'annexe 2. |
|-------------|---|

- Trousse de premiers soins
20. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 1 doit être accessible près de l'aire de compétition.
- Téléphone
21. Un téléphone doit être accessible près de l'aire de compétition. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près de celui-ci :
- 1° ambulance;
 - 2° centre hospitalier;
 - 3° police;
 - 4° service d'incendie.

Section IV

Services

- Préposé à la sécurité
22. Un préposé à la sécurité doit veiller au maintien de l'ordre.

CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATIONÀ L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITIONSection IDispositions générales

- | | |
|-----------------|--|
| Chaussures | 23. Le participant doit porter des chaussures de type bottines d'haltérophilie ou des espadrilles. |
| Vêtements | 24. Les vêtements portés doivent permettre une amplitude articulaire complète. |
| Responsabilités | <p>25. Au cours d'une séance d'entraînement ou d'une compétition, le participant doit :</p> <p>1° déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de l'haltérophilie ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique;</p> <p>2° déclarer à l'entraîneur qu'il utilise des médicaments;</p> <p>3° ne pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool ou d'une drogue, ou d'une substance dopante telle qu'énumérée dans la liste du Conseil canadien de la médecine sportive, de l'IWF et du CIO.</p> <p style="padding-left: 40px;">Le présent article fait référence à ces listes telles qu'elles existent au moment de l'adoption du présent règlement et telles qu'elles existeront advenant leurs modifications ultérieures;</p> <p>4° ne pas porter de bijoux ou tout autre objet susceptible de causer des blessures, à l'exception de lunettes correctrices.</p> |

Section IIEntraînement

- | | |
|------------------------|--|
| Nombre de participants | 26. Il ne doit pas y avoir plus de cinq participants par surface de levée ou par aire de travail à stations multiples. |
|------------------------|--|

- | | |
|--------------------------|---|
| Ratio | 27. Il doit y avoir au moins un entraîneur ou un animateur par groupe de 30 participants ou moins. |
| Système auto-sécuritaire | 28. Un participant ne doit pas être seul dans la salle d'entraînement au moment de l'utilisation de poids et d'haltères libres ou d'appareils ou de machines qui n'ont pas de système auto-sécuritaire. |

Section III

Compétition

- | | |
|----------------|--|
| Affiliation | 29. Un participant à une compétition d'haltérophilie sanctionnée par la FHQ doit être membre de celle-ci. |
| Classification | 30. La classification en vue de la participation aux différentes compétitions est celle établie au Cahier de régie et des services de la FHQ et au Règlement technique de l'IWF. |

CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ETLES RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS

Classification	31. Les entraîneurs sont de niveau I, de niveau II ou de niveau III.
Niveaux	32. Les niveaux d'entraîneurs sont conformes aux exigences du programme national de certification des entraîneurs.
Exigences	33. Un entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none"> 1° être membre de la FHQ; 2° être âgé de 16 ans ou plus.
Attestation	34. Une personne qui satisfait aux exigences de la FHQ reçoit une attestation qu'elle doit présenter à toute personne qui en fait la demande.
Responsabilités	35. L'entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none"> 1° voir au respect des normes de sécurité mentionnées aux articles 1 à 9, 23, 24, 25 4^o, 26, 27 et 28 au cours d'un entraînement; 2° élaborer des programmes d'entraînement adaptés à l'âge, au niveau technique, au sexe et aux capacités des participants; 3° avoir en sa possession les numéros de téléphone suivants : <ul style="list-style-type: none"> a) ambulance; b) centre hospitalier; c) police; d) service d'incendie; 4° en cas de blessures, s'assurer qu'un participant qu'il entraîne puisse recevoir des soins; 5° faire parvenir à la FHQ, sur le formulaire prévu à l'annexe 3, un rapport sur tout accident survenu au moment d'une séance d'entraînement et ce, dans un délai de cinq jours ouvrables suivant l'accident; 6° informer les participants du contenu de la charte de l'esprit sportif reproduite à l'annexe 4;

- 7° empêcher la consommation de substances interdites par le Conseil canadien de la médecine sportive, l'IWF et le CIO.

Ces substances sont décrites dans des listes produites par ces organismes et le présent règlement fait référence à celles-ci, telles qu'elles existent au moment de l'adoption du présent règlement et telles qu'elles existeront advenant leurs modifications ultérieures.

CHAPITRE V

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ETLES RESPONSABILITÉS DES OFFICIELS

- Affiliation 36. Un officiel doit être membre de la FHQ.
- Classification 37. Les officiels sont classés comme suit :
- 1° niveau IV : provincial;
 - 2° niveau III : national;
 - 3° niveau II : international;
 - 4° niveau I : international.
- Exigences 38. Une personne doit :
- 1° pour être officiel de niveau IV, être âgée d'au moins 16 ans;
 - 2° pour être officiel de niveau I, II ou III, être âgée d'au moins 18 ans.
- Niveaux 39. Selon les différentes compétitions, un officiel doit posséder au moins les niveaux suivants :
- | <u>Compétition</u> | <u>Niveau</u> |
|-------------------------|---------------|
| Provinciale et moins | IV |
| Nationale et moins | III |
| Internationale et moins | II |
- Attestation 40. Une personne qui satisfait aux exigences de la FHQ reçoit une attestation qu'elle doit présenter à toute personne qui en fait la demande.
- Responsabilités 41. L'officiel doit :
- 1° s'assurer que les participants respectent les articles 23, 24, 25 4°, 29 et 30;
 - 2° s'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les services de sécurité sont conformes aux articles 15 et 19;
 - 3° collaborer s'il y a lieu, à la rédaction du rapport d'accident reproduit à l'annexe 3;
 - 4° recevoir les plaintes concernant l'application du présent règlement et aviser immédiatement le directeur de la compétition pour qu'il apporte les modifications nécessaires;
 - 5° collaborer, s'il y a lieu, à la rédaction du rapport d'infraction au présent règlement survenue durant la compétition.

CHAPITRE VI

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ETLE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

Responsabilités

42. L'organisateur doit :
- 1° avant l'événement :
 - a) obtenir la sanction de la FHQ;
 - b) s'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les services sont conformes aux articles 12 à 22;
 - 2° pendant l'événement :
 - a) être disponible pour toute demande d'inspection ou de modification des installations ou des équipements;
 - b) s'assurer qu'aucune boisson alcoolique n'est consommée dans les aires réservées aux participants et aux officiels à l'exception des salles de repos;
 - 3° après l'événement :
 - a) faire parvenir à la FHQ, sur le formulaire prévu à l'annexe 3, un rapport sur tout accident survenu au cours de la compétition et ce, dans un délai de cinq jours ouvrables suivant la compétition;
 - b) faire parvenir à la FHQ un rapport sur toute infraction au présent règlement survenue au cours de la compétition et ce, dans un délai de cinq jours ouvrables suivant la compétition;
 - 4° détenir une police d'assurance pour la responsabilité que l'organisateur ou un de ses préposés peuvent encourir en raison de faute commise dans l'exercice de leurs fonctions ou à l'occasion de l'exercice de leurs fonctions pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être de 1 million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie.

CHAPITRE VII

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- | | |
|----------------------------------|---|
| Organisateur | 43. Un organisateur qui contrevient à une disposition du présent règlement peut se voir refuser le privilège de présenter une ou plusieurs compétitions sanctionnées par la FHQ selon la gravité de l'infraction. |
| Officiel, entraîneur participant | 44. Un officiel, un entraîneur ou un participant qui contrevient à une disposition du présent règlement peut être suspendu pour une période déterminée par la FHQ, selon la gravité de l'infraction. |
| Procédure | 45. La FHQ doit, par courrier recommandé, aviser le contrevenant de l'infraction reprochée ainsi que de la date et de l'heure de l'audition de son cas. |
| Décision et demande de révision | 46. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la 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).

LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1	Trousse de premiers soins
ANNEXE 2	Équipements de compétition
ANNEXE 3	Rapport d'accident
ANNEXE 4	Charte de l'esprit sportif
ANNEXE 5	Recommandations

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

1. Un manuel de secourisme 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) 10 abaisse-langue;
 - d) 5 aiguilles;
 - e) 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
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 enveloppés 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) 6 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);
4. antiseptique : 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément;
5. un assortiment d'éclisses.

ANNEXE 2

ÉQUIPEMENTS REQUIS EN COMPÉTITION

ANNEXE 2

ÉQUIPEMENTS REQUIS EN COMPÉTITION

Texte tiré du règlement technique de l'IWF.

Article 3.1 L'HALTÈRE

3.1.1 Les compétitions d'haltérophilie exigent des haltères olympiques répondant aux normes spécifiques requises par l'IWF.

3.1.2 L'haltère se compose des éléments suivants :

- a) la barre;
- b) les disques;
- c) les collets.

A) LA BARRE

3.1.3 La barre olympique doit répondre aux spécifications de l'IWF soit :

- a) poids : 20 kg;
- b) longueur : 2 200 mm, avec une marge de +/- 1 mm;
- c) diamètre : 28 mm, avec une marge de tolérance de +/- 0,2 mm;
- d) diamètre des manchons : 50 mm, avec une marge de tolérance de +/- 0,2 mm;
- e) distance entre les collets intérieurs : 1 310 mm, avec un marge de tolérance de +/- 0,5 mm;
- f) largeur des collets intérieurs, incluant les collets sur les manchons : 30 mm, avec une marge de tolérance de +/- 0,1 mm;
- g) afin de faciliter la prise de la barre, celle-ci doit être moletée (voir diagramme 1);
- h) afin d'aider l'athlète à placer ses mains au bon endroit sur la barre, le moletage ne doit pas être continu. Ce dernier doit être exécuté selon le diagramme 1.

B) LES DISQUES

3.1.4 Les spécifications des disques sont les suivantes :

- a) poids et couleur :
 - 25,0 kg - rouge
 - 20,0 kg - bleu
 - 15,0 kg - jaune
 - 10,0 kg - vert (disques de 450 mm)
 - 5,0 kg
 - 2,50 kg
 - 1,25 kg
 - 0,50 kg
 - 0,25 kg
- b) le diamètre des plus grands disques doit être de 450 mm, avec une marge de tolérance de +/- 1 mm;

- c) les disques de 450 mm doivent être recouverts de caoutchouc ou de plastique avec couleurs permanentes enduites dans le matériau ou peintes sur les rebords;
- d) la couleur des plus petits disques, y compris les disques de 10,0 kg de moins de 450 mm, est laissé au choix des manufacturiers;
- e) les disques de moins de 10,0 kg, peuvent être de métal;
- f) le poids des disques doit être bien indiqué sur ceux-ci.

C) LES COLLETS

- 3.1.5 Chaque barre doit être équipée de deux (2) collets pesant chacun 2,5 kg.
- 3.1.6 La marge de tolérance sur le poids de chaque partie de l'haltère (barre, disques et collets) doit être de +/- 0,04%.
- 3.1.7 Les disques doivent être placés sur la barre par ordre décroissant; le plus grands et les plus pesants à l'intérieur. Ils doivent être disposés de façon à permettre aux arbitres de lire facilement le poids inscrit sur chacun. De plus, les disques doivent être retenus solidement en place à l'aide des collets.

ANNEXE 3

RAPPORT D'ACCIDENT

RAPPORT D'ACCIDENT

Identification du blessé

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal :

Téléphone :

Âge : Sexe : M F

Activité

Sport : _____

Calibre : Initiation 1 Compétition 2
 Récréation 3 Excellence 4

Situation : Entraînement 1 Compétition 2

Moment de l'accident

Date : _____ Heure : _____

Pour bien remplir les sections suivantes, lire les indications au verso.

Lieu de l'accident	Croquis

Description de l'accident

Description de la blessure

Localisation

Nature : Commotion 1 Éraflure 6
 Contusion 2 Fracture 7
 Coupure 3 Inconnue 8
 Dislocation 4 Autre (spécifiez) 9
 Entorse 5 _____

Type : Nouveau traumatisme 1
 Récidive 2
 Aggravation d'une condition douloureuse préexistante 3

Commentaires : _____

Témoign(s) : _____

Premiers secours

Premiers soins reçus : oui non

Si oui, par qui : Nom _____

Fonction _____

Référé : Domicile 1 Clinique médicale 2 Hôpital 3

Personne qui a complété le rapport

Nom : _____

Fonction : _____

Signature : _____

Date : _____ Tél. : _____

GUIDE D'UTILISATION

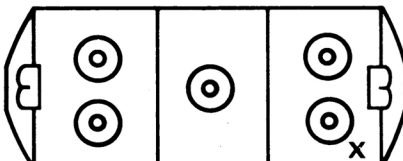
Ce rapport doit être complété chaque fois que se produit un accident qui entraîne une blessure. Une fois complété, le responsable de l'activité doit garder la copie blanche et acheminer les copies bleue et jaune à sa fédération, dans un délai de 30 jours.

LIEU DE L'ACCIDENT

Dans cette section, veuillez préciser les informations suivantes :

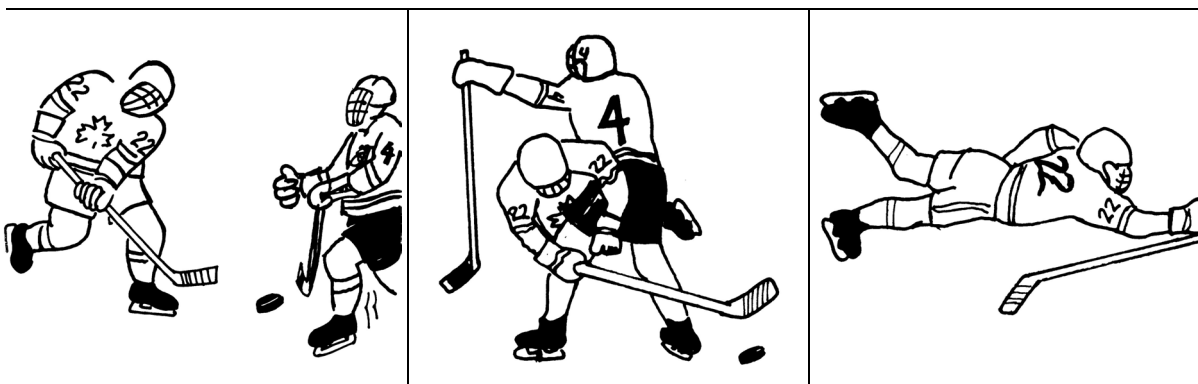
- nom du centre sportif, de l'école, du plan d'eau...
- adresse (si possible)
- nom du plateau sportif (si cela s'applique)

Afin d'identifier le plus précisément possible le site de l'accident, il est recommandé de faire un croquis du site et d'indiquer l'endroit exact avec un X. Par exemple, la figure suivante illustre le lieu d'un accident sur une patinoire :



DESCRIPTION DE L'ACCIDENT

Veuillez inclure dans cette section toutes les informations susceptibles d'expliquer le mécanisme de l'accident en considérant la chronologie des événements. Par exemple, la série d'images suivantes, où un joueur de hockey se blesse, peut être décrite comme suit :



Un joueur de hockey patine la tête basse, subit une mise en échec à la suite de laquelle il chute et frappe la surface glacée.

DESCRIPTION DE LA BLESSURE

Veuillez cocher les cases qui identifient le mieux possible la localisation, la nature et le type de la lésion. Dans le cas de blessures multiples, on peut utiliser plus d'une case par item (localisation, nature, type). Dans ce cas, il est recommandé d'utiliser des symboles différents (X, ✓, O). La localisation, la nature et le type de chacune des blessures seront identifiés à l'aide d'un même symbole.

TÉMOINS

Il est recommandé d'identifier le ou les principaux témoins de l'accident, s'il y a lieu.

NOTES

ANNEXE 4

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

ANNEXE 4

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

Les cinq règles de base de l'esprit sportif sont les suivantes :

1. Observer les règlements;
2. Respecter l'adversaire;
3. Respecter l'arbitre et ses décisions;
4. Avoir le souci de l'équité;
5. Garder sa dignité.

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les 10 articles de la Charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour promouvoir une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

Article I

Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

Article II

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

Article III

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

Article IV

Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

Article V

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.

Article VI

Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

Article VII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

Article VIII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

Article IX

Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

Article X

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

ANNEXE 5

RECOMMANDATIONS

ANNEXE 5

RECOMMANDATIONS

Échauffement

Il est recommandé qu'un entraînement débute par une période d'échauffement.

Il est recommandé de prendre part à une période d'échauffement avant de participer à la compétition.

Examen médical

Il est recommandé qu'un participant qui compétitionne au niveau provincial fournisse annuellement à la FHQ un examen médical complet.

Il est recommandé qu'un participant de niveau débutant se soumettre à un examen médical permettant de vérifier s'il est atteint des déformations suivantes :

- 1° une spina-bifida (si l'arc ouvert des vertèbres a plus d'un centimètre de largeur);
- 2° une vertèbre transitionnelle lombo-sacrée;
- 3° une lyse de l'arc de la vertèbre;
- 4° une scoliose de l'inclinaison correspondant à la moitié de la largeur des vertèbres;
- 5° des déformations graves aux vertèbres.