

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

DE

SKI DE FOND 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 | <p>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.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;
1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p> |
| Ordonnance | <p>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.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p> |
| Infraction et peine | <p>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 \$.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">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 | <p>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 \$.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 40px;">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 l'entraînement des participants	1
II	Les normes concernant la participation à une compétition	3
III	Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs	5
IV	Les normes concernant la formation et les responsabilités des officiels	7
V	Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition	12
VI	Les normes concernant les installations et les équipements utilisés au cours d'un événement, d'une compétition	13
VII	Les sanctions en cas de non-respect du règlement	16

LISTE DES ANNEXES

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

« A.C.S. » : L'Association canadienne de ski

« F.Q.S. » : La Fédération québécoise de ski

CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENTDES PARTICIPANTS

- | | |
|------------------------|--|
| Éclairage | 1. Une séance d'entraînement doit se dérouler entre le lever et le coucher du soleil, dans des sentiers éclairés, à moins que les participants ne disposent de lampes. |
| Température | 2. La température ne doit pas être inférieure à -20°C. |
| Équipements de secours | <p>3. Au cours de séances d'entraînement sur un tracé unique de plus de 15 km, on doit prévoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° des équipements de fartage; 2° des équipements de réparation; 3° des breuvages; 4° des vêtements de rechange; <p>De plus, si ce tracé n'est pas supervisé par un service de patrouilleurs, on doit prévoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> 5° une couverture; 6° une trousse de premiers soins incluant: <ul style="list-style-type: none"> a) manuel de secourisme; b) produit antiseptique; c) pansements adhésifs; d) bandage élastique; e) épingles de sûreté; f) rouleaux et tampons de gazes; g) ciseaux; h) analgésique (Aspirin, Tylenol, ...); i) crème antibiotique. |
| Affiliation | 4. Un participant qui s'entraîne au sein d'une équipe ou d'un club affilié à la F.Q.S. ou sous la supervision d'un entraîneur membre de la F.Q.S. doit être membre de la F.Q.S. |
| Équipement | 5. Le participant doit porter un casque protecteur lorsqu'il s'entraîne en skis à roulettes sur une surface dure. |
| Règles de pratique | <p>6. Au cours de l'entraînement, le participant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° respecter les règlements en vigueur au centre de ski; 2° dans des sentiers à double sens, garder la voie de droite avant chaque montée et descente; 3° maintenir une distance convenable avec le participant le précédant dans une descente; |

- 4° ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante;
- 5° déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du ski de fond ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle;
- 6° déclarer à l'entraîneur s'il utilise ou est sous l'effet de médicaments.

Échauffement

- 7. Une séance d'entraînement doit débuter par une période d'échauffement.

CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATIONÀ UNE COMPÉTITIONSection IConditions préalables à la participation

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------|----------------------------|-----------|----------|---------------|-----------|---------------|-----------|-----------------|-----------|------------------|-----------|-------------------|-----------|--------------------|-------------|-------------------|----------------|--------------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-------|-------------------|-------|
| Carte de membre et admissibilité | 8. Pour être éligible à une compétition, un participant doit être membre en règle de la F.Q.S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Catégories d'âge | 9. L'année de compétition est celle du calendrier (1 ^{er} janvier au 31 décembre). Les catégories s'appliquent aux femmes et aux hommes et sont les suivantes : <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>Atome :</td><td>8 ans et moins</td></tr> <tr><td>Pee-wee :</td><td>9-10 ans</td></tr> <tr><td>Mini-midget :</td><td>11-12 ans</td></tr> <tr><td>Midget :</td><td>13-14 ans</td></tr> <tr><td>Juvenile :</td><td>15-16 ans</td></tr> <tr><td>Junior B :</td><td>17-18 ans</td></tr> <tr><td>Junior As :</td><td>19-20 ans</td></tr> <tr><td>Senior :</td><td>21 à 30 ans</td></tr> <tr><td>Senior ouvert :</td><td>21 ans et plus</td></tr> <tr><td>Vétéran I :</td><td>31 à 35 ans</td></tr> <tr><td>Vétéran II :</td><td>36 à 40 ans</td></tr> <tr><td>Vétéran III :</td><td>41 à 45 ans</td></tr> </table> | Atome : | 8 ans et moins | Pee-wee : | 9-10 ans | Mini-midget : | 11-12 ans | Midget : | 13-14 ans | Juvenile : | 15-16 ans | Junior B : | 17-18 ans | Junior As : | 19-20 ans | Senior : | 21 à 30 ans | Senior ouvert : | 21 ans et plus | Vétéran I : | 31 à 35 ans | Vétéran II : | 36 à 40 ans | Vétéran III : | 41 à 45 ans | | | | | | | | |
| Atome : | 8 ans et moins | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pee-wee : | 9-10 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mini-midget : | 11-12 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midget : | 13-14 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Juvenile : | 15-16 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior B : | 17-18 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior As : | 19-20 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Senior : | 21 à 30 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Senior ouvert : | 21 ans et plus | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vétéran I : | 31 à 35 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vétéran II : | 36 à 40 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vétéran III : | 41 à 45 ans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surclassement | 10. Le surclassement peut être autorisé par la F.Q.S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Exigences selon catégories | 11. Les épreuves doivent respecter les exigences suivantes selon les catégories de participants : <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>1°</td><td><u>Longueurs maximales</u></td></tr> <tr><td>Atome :</td><td>1 km</td></tr> <tr><td>Pee-wee:</td><td>1 km</td></tr> <tr><td>Mini-midget :</td><td>3 km</td></tr> <tr><td>Midget filles :</td><td>5 km</td></tr> <tr><td>Midget garçons :</td><td>7,5 km</td></tr> <tr><td>Juvenile filles :</td><td>7,5 km</td></tr> <tr><td>Juvenile garçons :</td><td>10 km</td></tr> <tr><td>Junior B filles :</td><td>10 km</td></tr> <tr><td>Junior B garçons :</td><td>15 km</td></tr> <tr><td>Junior A filles :</td><td>20 km</td></tr> <tr><td>Junior A garçons :</td><td>30 km</td></tr> <tr><td>Senior femmes :</td><td>50 km</td></tr> <tr><td>Senior hommes :</td><td>50 km</td></tr> <tr><td>Vétérans femmes :</td><td>50 km</td></tr> <tr><td>Vétérans hommes :</td><td>50 km</td></tr> </table> | 1° | <u>Longueurs maximales</u> | Atome : | 1 km | Pee-wee: | 1 km | Mini-midget : | 3 km | Midget filles : | 5 km | Midget garçons : | 7,5 km | Juvenile filles : | 7,5 km | Juvenile garçons : | 10 km | Junior B filles : | 10 km | Junior B garçons : | 15 km | Junior A filles : | 20 km | Junior A garçons : | 30 km | Senior femmes : | 50 km | Senior hommes : | 50 km | Vétérans femmes : | 50 km | Vétérans hommes : | 50 km |
| 1° | <u>Longueurs maximales</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atome : | 1 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pee-wee: | 1 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mini-midget : | 3 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midget filles : | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midget garçons : | 7,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Juvenile filles : | 7,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Juvenile garçons : | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior B filles : | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior B garçons : | 15 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior A filles : | 20 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junior A garçons : | 30 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Senior femmes : | 50 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Senior hommes : | 50 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vétérans femmes : | 50 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vétérans hommes : | 50 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2° Différence d'altitude, montée maximale et montée totale

Ces normes sont édictées à l'annexe 1.

Examen médical

12. Dans des cas spéciaux et sur 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.

Section II

Responsabilités du participant

Règles de participation

13. Au cours d'une compétition, le participant doit :
- 1° se renseigner sur les règlements de la F.Q.S. et se conformer aux directives particulières du comité de course et du jury de compétition;
 - 2° déclarer à l'entraîneur 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;
 - 3° ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante;
 - 4° déclarer à l'entraîneur s'il utilise ou est sous l'effet de médicaments;

Pendant l'épreuve :

- 5° s'il est dépassé par un autre participant à la première demande, libérer la piste, même en cas de traces parallèles;
- 6° 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;
- 7° suivre les indications des membres du comité de course et du service de sécurité et éviter toute intervention dans l'organisation de la compétition.

Équipement

14. L'équipement du participant doit être conforme aux normes en vigueur à la F.Q.S. pour la saison en cours.

CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATIONET LES RESPONSABILITÉS DES ENTRAINEURSSection IFormation

Admissibilité

15. L'entraîneur doit :

- 1° être âgé de 16 ans ou plus;
- 2° être membre de la F.Q.S.

Formation et champs
d'intervention

16. La F.Q.S. reconnaît les niveaux d'entraîneurs établis par le programme de certification de l'A.C.S. :

- 1° Entraîneur niveau I :
Adjoint aux clubs-écoles/débutant en compétition

L'entraîneur niveau I est capable d'enseigner différentes habiletés aux participants, de les initier à la compétition, de guider ou de superviser la première étape de leur évolution.

- 2° Entraîneur niveau II :
Niveau des clubs/des écoles/adjoint aux divisions/équipes

L'entraîneur niveau II est en mesure de mettre l'accent sur l'entraînement et le conditionnement physique. Ses fonctions englobent non seulement la technique, mais aussi les méthodes et les programmes d'entraînement.

- 3° Entraîneur niveau III :
Niveau des divisions/provincial/adjoint au niveau national/équipe

Au niveau III, l'entraîneur insiste sur les aspects psychologiques et les motivations. Il forme le participant dans le but de le faire entrer dans l'équipe nationale. Il prend en charge l'élite des participants et est en mesure de diriger les camps d'entraînement au niveau des divisions.

Section II

Responsabilités de l'entraîneur

Généralités

17. L'entraîneur doit connaître les dangers que représentent la compétition et l'entraînement d'hiver. Il est important qu'il suive les participants de près pendant les longues périodes d'entraînement par très basse température.

Tâche

18. L'entraîneur doit :
- 1° élaborer des programmes d'entraînement adaptés aux capacités du participant;
 - 2° conduire les séances d'entraînement dans un contexte sécuritaire et préventif;
 - 3° enseigner aux participants le respect des règlements techniques, le respect des officiels dans l'exercice de leur tâche et le respect des autres participants;
 - 4° s'assurer que chaque participant dispose d'un équipement adéquat et sécuritaire;
 - 5° en cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir des soins.

CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATIONET LES RESPONSABILITÉS DES OFFICIELSSection ILes officiels

- | | |
|-------------------------|--|
| Âge minimum | 19. Les principaux officiels impliqués dans une compétition doivent être âgés de 18 ans ou plus. |
| Principaux officiels | <p>20. Les principaux officiels sont classés dans deux catégories, soit :</p> <p>1° <u>Les officiels mineurs</u></p> <p>Ils doivent posséder la certification de niveau I.</p> <p>Les principales fonctions des officiels mineurs sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ chef des communications; ▪ chef de la sécurité; ▪ chef des contrôleurs; ▪ chef des calculs; ▪ chef de l'équipement; ▪ chef des services de premiers soins. <p>2° <u>Les officiels majeurs</u></p> <p>Ils doivent posséder la certification de niveau II.</p> <p>Les positions occupées par les officiels majeurs représentent la structure minimale pour l'organisation d'une compétition.</p> <p>Les officiels majeurs occupent les fonctions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ directeur de l'épreuve; ▪ chef des pistes; ▪ chef du chronométrage; ▪ chef de départ et d'arrivée; ▪ secrétaire de l'épreuve. |
| Formation des officiels | <p>21. La F.Q.S. est responsable des programmes de formation en collaboration avec l'A.C.S., soit :</p> <p>Niveau I : Officiel du club
 Niveau II : Officiel de région
 Niveau III : Officiel provincial</p> |

Section II

Le comité de course

Responsabilités
du comité de course

22. Le comité de course est responsable du déroulement technique des épreuves. Il se compose d'officiels spécialement qualifiés pour ces tâches. En principe, un officiel ne doit exercer qu'une seule fonction. Les officiels doivent occuper leur poste avant la compétition, afin de contrôler si toutes les conditions sont respectées pour le déroulement impeccable de la compétition.

Composition du
comité de course

23. Les membres du comité de course sont :
- 1° le directeur de l'épreuve;
 - 2° le chef des pistes;
 - 3° le chef du chronométrage;
 - 4° le chef de départ et de l'arrivée;
 - 5° le secrétaire de l'épreuve.

Directeur de
l'épreuve

24. Le directeur de l'épreuve a les pouvoirs et les fonctions suivantes :
- 1° diriger, en sa qualité de président du comité de course, la préparation et le déroulement de la compétition;
 - 2° vérifier si les officiels responsables de l'organisation directe de la compétition possèdent la qualification requise pour leur poste respectif;
 - 3° s'assurer que l'ensemble des dispositifs de sécurité sont en place pendant la durée de la compétition;
 - 4° inclure dans son rapport toute disqualification ou pénalité imposée durant l'épreuve ainsi que toute infraction au présent règlement;
 - 5° communiquer à la F.Q.S., dans un délai de 24 heures suivant la compétition, tout comportement répréhensible d'un participant ou d'un entraîneur.

Chef des pistes

25. Le chef des pistes doit :
- 1° tracer les pistes selon les directives du délégué technique en tenant compte des normes concernant les spécifications des tracés énoncés à l'article 11;

- 2° veiller à la préparation, au balisage et à l'entretien des pistes;
 - 3° choisir l'emplacement et s'assurer de la mise en place des postes de contrôle, des appareils pour mesurer la température, des clôtures, des postes sanitaires et des postes de rafraîchissement.
- Chef du chronométrage 26. Le chef du chronométrage est responsable de l'entraînement, de la supervision et de la coordination de tous les officiels affectés au chronométrage, au départ, à l'arrivée et aux calculs.
- Chef de départ et de l'arrivée 27. Le chef de départ et de l'arrivée est responsable de la mise en place et de la coordination des contrôles nécessaires sur le plateau de départ et d'arrivée.
- Secrétaire de l'épreuve 28. Le secrétaire de l'épreuve doit :
- 1° effectuer tous les travaux de secrétariat relatifs au déroulement technique de la compétition;
 - 2° préparer tous les documents nécessaires pour le départ, le chronométrage, le calcul et le contrôle des pistes;
 - 3° veiller à la rédaction correcte et à la distribution des listes de départ et des résultats, des procès-verbaux du jury et des réunions des chefs d'équipe;
 - 4° présenter les réclamations éventuelles sans délai au jury.

Section III

Le jury de compétition

- Jury de compétition 29. Le jury de compétition se compose d'au moins trois et d'au plus cinq membres :
- 1° le délégué technique de la F.Q.S.;
 - 2° le directeur de l'épreuve;
 - 3° le chef des pistes;
 - 4° une possibilité de un ou deux représentants des clubs participant à la compétition.
- Rôle du jury de compétition 30. Le jury de compétition doit :
- 1° veiller à ce que la compétition soit organisée et se déroule selon les règlements de la F.Q.S., incluant le présent règlement;

- 2° étudier et décider s'il y a lieu de tenir compte des réclamations ou s'il s'agit de prononcer des disqualifications;
- 3° étudier et décider des cas non prévus dans les règlements de la F.Q.S.;
- 4° étudier et décider si une épreuve doit être modifiée, interrompue ou annulée selon les critères énoncés aux articles 31 à 34.
- Conditions climatiques 31. Lorsque les conditions climatiques s'avèrent difficiles pour la pratique du ski de fond, telles que des vents forts, une grande humidité de l'air, des chutes de neige abondantes, des pistes glacées, le jury de compétition peut, après consultation du chef des services de premiers soins, interrompre ou annuler une épreuve.
- Compétitions 32. Le jury doit annuler ou interrompre une épreuve de 15 km ou moins lorsque la température atteint moins de -20°C.
- Dans le cas d'une épreuve de 15 km ou plus, il doit le faire lorsque la température atteint moins de -18 C.
- Loppets 33. Lorsque la température se situe entre -18°C et -22°C, le jury prend en considération l'orientation de la température, la force des vents et la condition des pistes. Il peut alors décider de tenir une épreuve, la retarder ou l'annuler.
- À -22°C ou plus froid, le jury peut décider d'annuler une épreuve, la retarder ou la tenir sous un format modifié. Lorsque la température atteint moins de -30°C, le jury doit annuler une épreuve ou la retarder. (Mod. 1989-12-14)
34. Aux fins des articles 31 à 34, la température est la plus basse relevée aux différentes stations météorologiques.
35. La Patrouille de ski, en fonction pour une compétition, peut retirer un participant d'une épreuve si elle constate des problèmes physiques liés à la température.
- Fonctionnement du jury de compétition 36. Pour les décisions du jury, la majorité simple des voix est requise. Le délégué technique est le président du jury de compétition et décide en cas d'égalité des voix.
- Responsabilités du délégué technique 37. Un délégué technique doit être désigné par la F.Q.S. pour tous les championnats provinciaux et compétitions de niveau provincial. Son rôle est de :
- 1° vérifier si la compétition est conforme au point de vue technique aux règlements de la F.Q.S., incluant le présent règlement;

- 2° faire effectuer des modifications si la compétition ne se déroule pas conformément aux règlements de la F.Q.S., incluant le présent règlement;
- 3° participer aux réunions du jury et des chefs d'équipe;
- 4° conseiller et aider les organisateurs;
- 5° être disponible pendant la compétition;
- 6° remettre à la F.Q.S. un rapport incluant les infractions au présent règlement dans un délai de 10 jours ouvrables après la compétition;
- 7° effectuer des inspections au parcours : en automne (sur terrain sec), 2 mois avant la compétition, et la journée précédant la compétition.

CHAPITRE V

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATIONET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Conditions préalables | 38. L'organisateur ou le responsable mandaté par l'organisation doit : <ul style="list-style-type: none">1° être âgé de 18 ans ou plus;2° obtenir la sanction de la compétition par la F.Q.S. |
| Responsabilités de l'organisateur | 39. L'organisateur doit : <ul style="list-style-type: none">1° s'engager à respecter le présent règlement de sécurité;2° s'assurer que les lieux, installations, équipements et services sont conformes aux dispositions du chapitre VI;3° être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité que lui-même, un de ses préposés ou un bénévole peut encourir en raison d'une faute commise dans l'exercice de ses fonctions ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions, pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie;4° prendre les mesures nécessaires pour aviser les spectateurs et les autres participants de l'utilisation de parcours ou sentiers pour les fins d'une compétition;5° réserver les services d'officiels mentionnés au chapitre IV;6° préparer une rencontre pré-compétition avec les bénévoles pour faire le point sur la compétition. |
| Inspection préalable | 40. Chaque parcours doit être inspecté par le délégué technique en conformité avec le paragraphe 7 de l'article 37. |

CHAPITRE VI

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS,LES ÉQUIPEMENTS ET LES SERVICES REQUISAU COURS D'UNE COMPÉTITIONSection ILes installations et équipements

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Postes de rafraîchissement | <p>41. Les postes de rafraîchissement doivent être disposés selon les normes suivantes :</p> <p><u>Épreuves de 15 km et moins</u> : 1 poste près du départ et de l'arrivée</p> <p><u>Épreuves de 30 km et moins</u> : 2 postes</p> <p><u>Épreuves de 50 km et moins</u> : 4 postes</p> |
| Stations de température | <p>42. Les stations de température doivent être installées près du départ et de l'arrivée, et aux endroits où l'on s'attend aux températures les plus extrêmes.</p> |
| Relevés de température | <p>43. Les températures doivent être relevées aux moments suivants :</p> <p>1° 2 heures, 1 heure puis une demi-heure avant le départ;</p> <p>2° au départ;</p> <p>3° une demi-heure et 1 heure après le premier départ.</p> <p>Les températures relevées doivent être affichées au secrétariat et à la salle de fartage.</p> |
| Normes pour les pistes de compétition | <p>44. Les aires de départ et d'arrivée doivent respecter les normes suivantes :</p> <p>1° s'il y a départ de masse, des mesures d'aménagement doivent être prévues pour éviter l'effet d'entonnoir;</p> <p>2° pour un départ double, la piste doit être double pour les 100 premiers mètres;</p> <p>3° le plateau doit être fermé derrière la ligne d'arrivée en largeur suffisante pour que les participants puissent y recevoir les soins nécessaires;</p> <p>4° les aires de départ et d'arrivée doivent être clôturées pour délimiter l'accès au public.</p> |

- Entraînement et inspection de la piste
45. On doit offrir aux participants l'opportunité de s'entraîner 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. Seulement dans des cas exceptionnels, le délégué technique peut fermer la piste ou en limiter l'utilisation à certaines parties et à certaines heures.
- Balisage
46. Le balisage doit respecter les normes suivantes :
- 1° le balisage doit éviter tout doute possible quant au parcours;
 - 2° les sections potentiellement dangereuses comme les virages brusques et croisements de routes doivent être signalées;
 - 3° des marqueurs de distance doivent être placés par ordre ascendant à chaque kilomètre.

Section II

Équipements et services de sécurité

- Local
47. Un local fermé et chauffé doit être mis à la disposition du service de premiers soins et comprendre :
- toilettes et équipements sanitaires;
 - équipement de premiers soins;
 - téléphone.
- Entente avec les services de patrouille
48. Un service de patrouille doit être en place pendant la compétition. L'organisateur doit s'entendre avec le chef de patrouille sur les éléments suivants :
- 1° nombre et emplacements des postes de premiers soins;
 - 2° nombre et emplacements des patrouilleurs;
 - 3° équipement nécessaire;
 - 4° procédures d'évacuation;
 - 5° zones de danger;
 - 6° système de communication.
- Formation des patrouilleurs
49. La F.Q.S. (division nordique) reconnaît les programmes de formation organisés par la Fédération des patrouilles sur skis du Québec.

- Rôle du chef de patrouille
50. Le chef de patrouille est le chef des services de premiers soins. À ce titre, il doit :
- 1° assurer la liaison avec l'organisation;
 - 2° coordonner les activités de la patrouille;
 - 3° transmettre les informations et instructions aux patrouilleurs sur :
 - a) le rôle de chaque patrouilleur;
 - b) l'emplacement des postes de premiers soins;
 - c) le système de communication;
 - d) les parties dangereuses du parcours;
 - e) les procédures d'évacuation;
 - 4° transmettre à chaque patrouilleur la carte des pistes où se déroule la compétition;
 - 5° remettre à la F.Q.S. un rapport sur tout accident ou blessure survenue durant la compétition dans un délai de 7 jours ouvrables après la compétition.
- Transport des blessés
51. Pour chaque site de compétition, une motoneige et un traîneau doivent être prévus pour le transport des blessés.
- Communication
52. Un moyen de communication doit être disponible sur les lieux de la compétition et permettant de contacter les services suivants :
- 1° ambulance;
 - 2° centre hospitalier;
 - 3° police;
 - 4° service des incendies.
- Système de communication
53. Un système de communication doit permettre la communication entre les responsables des divers secteurs.
- Service de sécurité
54. Un service de sécurité doit être prévu pour assurer les contrôles nécessaires, permettant aux spectateurs de circuler librement, sans toutefois intervenir dans le bon déroulement de la compétition en regard des officiels, des participants et des entraîneurs.
- Règles pour le balayage
55. Au moins un patrouilleur doit accompagner le responsable de la fermeture des pistes à la fin de la compétition. Aucun participant ne doit rester derrière eux et ceux qui atteignent les postes de premiers soins après leur fermeture doivent cesser l'épreuve.

CHAPITRE VII

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- | | |
|--|--|
| Pénalité au participant,
à l'entraîneur ou à l'officiel | 56. Un participant, un entraîneur ou un officiel qui contrevient à une disposition du présent règlement peut être disqualifié ou suspendu, ou les deux, selon le cas ou la gravité de l'infraction par la Commission nordique. |
| Pénalité à
l'organisateur | 57. Un organisateur qui, dans des conditions hivernales normales, prépare ou conduit si mal une compétition que le jury ou le délégué technique doit l'annuler, commet une infraction et est passible, sur proposition du jury de compétition, d'une suspension d'organisation par la Commission nordique.

Un organisateur qui tient une compétition pour des participants non qualifiés commet une infraction et est passible d'une suspension d'organisation par la Commission nordique. |
| Procédure | 58. Le jury de compétition doit informer par écrit la Commission nordique, l'association régionale, le club des participants et les participants de chaque infraction reprochée et des sanctions possibles et leur donner l'occasion de se faire entendre.

Toute question concernant une infraction ou une interprétation du présent règlement sera traitée par la Commission nordique et il pourra être fait appel contre ces décisions auprès du conseil d'administration de la F.Q.S.

L'appel ne sera pris en considération que s'il a été adressé au Conseil d'administration de la F.Q.S. par lettre recommandée dans un délai de 30 jours après la décision de la Commission nordique. |
| Décision et
demande de révision | 59. La F.Q.S. 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	Différence d'altitude, montée maximale et montée totale
Annexe 2	Recommandations

ANNEXE 1

DIFFÉRENCE D'ALTITUDE,

MONTÉE MAXIMALE ET MONTÉE TOTALE

ANNEXE 1

DIFFÉRENCE D'ALTITUDE,

MONTÉE MAXIMALE ET MONTÉE TOTALE

	3,5 km			5 km			7,5 km			10 km			15 km			20 km		
	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT
Juvenile Filles	75	40	$\frac{75}{100}$	75	40	$\frac{75}{150}$	100	50	$\frac{100}{175}$									
Junior B Filles				100	50	$\frac{100}{200}$	120	60	$\frac{150}{300}$	125	60	$\frac{200}{450}$						
Junior A Filles				100	50	$\frac{150}{225}$	120	75	$\frac{200}{300}$	150	75	$\frac{300}{450}$	200	75	$\frac{400}{500}$	230	75	$\frac{500}{600}$
Junior Garçons																		
	5 km			7,5 km			10 km			15 km			20 km			30 km		
	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT
Juvenile Garçons	100	50	$\frac{100}{200}$	120	60	$\frac{150}{300}$	120	60	$\frac{200}{300}$									
Junior B Garçons				120	75	$\frac{150}{250}$	150	75	$\frac{250}{350}$	200	85	$\frac{350}{450}$						
Junior A Garçons							150	85	$\frac{300}{450}$	200	100	$\frac{400}{500}$	250	100	$\frac{500}{800}$	250	100	$\frac{600}{900}$
Seniors et vétérans																		
	5 km			10 km			15 km			20 km			30 km			50 km		
	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT	HD	MM	MT
Senior Femmes	100	50	$\frac{150}{225}$	150	75	$\frac{300}{450}$	200	75	$\frac{400}{500}$	250	75	$\frac{500}{800}$	250	75	$\frac{600}{900}$			
Senior Hommes							250	100	$\frac{500}{650}$				250	100	$\frac{1000}{1300}$	250	100	$\frac{1500}{1900}$
Vétérans Femmes	100	50	$\frac{120}{200}$	150	75	$\frac{250}{350}$	200	75	$\frac{300}{400}$	250	75	$\frac{400}{700}$						
Vétérans Hommes							200	100	$\frac{400}{500}$	250	100	$\frac{500}{700}$	250	100	$\frac{600}{900}$			

LÉGENDE : HD (Différence d'altitude) MM (Montée maximale) MT (Montée totale)

ANNEXE 2

RECOMMANDATIONS

ANNEXE 2

RECOMMANDATIONS

La Fédération québécoise de ski émet les recommandations suivantes :

Au participant :

- S'entraîner dans des sentiers entretenus, balisés et patrouillés.
- Ne pas s'entraîner seul.
- Au cours d'entraînement individuel, prévenir une personne de l'itinéraire ainsi que de l'heure de retour prévue.

À l'entraîneur :

- Faire des séances d'entraînement dans des sentiers balisés, entretenus et supervisés par un service de patrouilleurs.
- Au cours de séances d'entraînement en groupe sur de longues distances, prévoir un ouvreur et un fermeur de piste.
- Prévoir l'accessibilité à une trousse de premiers soins, un téléphone et à des numéros d'urgence lors de séances d'entraînement.
- Acquérir des connaissances de base en premiers soins.