

Règlement de Sécurité

Octobre 2025



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade



TABLE DES MATIÈRES

AVIS AUX MEMBRES	1
OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ	2
ACRONYMES	2
DÉFINITIONS	3
CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT	7
Section I : Les installations et leur entretien	7
Section II : Les équipements des pratiquant·es	8
Section III : Les équipements de sécurité et de communication	9
CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANT·ES	11
Section I : Formation et classification	11
Section II : L'entraînement	14
Section III : Le déroulement d'une séance d'entraînement	15
Section IV : Règles de sécurité	16
CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÈNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	17
Section I : Condition générales	17
Section II : Les catégories Coupe Québec	17
Section III : Règles de sécurité lors de la participation à une compétition	18
CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANT·ES	19
Section I: Condition générale	19
Section II : La formation des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·es	19
Section III : Les responsabilités de toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participant·es	21
Section IV : Les responsabilités des entraîneur·es Coupe Québec	21
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	22
Section I -Condition générale	22
Section II - La formation des personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité	22
Section III -Les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité	25
Section IV - Responsabilités à l'égard de la prévention des incivilités	29
CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	31

Section I : Condition générales	31
Section II : Le déroulement d'un évènement sanctionné Coupe Québec	32
Section III : La sécurité	32
CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN évènement, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	33
Section 1 - Les installations sportives requises	33
Section 2 - L'accessibilité et la conformité des lieux	34
CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	35
Section I : Condition générale	35
Section II : Les installations et équipements	35
CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	38
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	39
Section I : La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique	39
Section II : Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique	40
Section III : Bagarres	41
CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANT ·ES	42
Section I : Antidopage	42
Section II : La santé générale des participant ·es	43
CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES	44
Section I : La prévention et l'information et la sensibilisation	44
Section II : La détection et la gestion	46
CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT	48
Section I : Infractions	48
Section II : Sanctions	48
Section III : Décision et révision	49
ANNEXE 1 : TROUSSE DE PREMIERS SOINS	50
ANNEXE 2 : NORMES	50
ANNEXE 3 : Déclaration des antécédents judiciaires - Modèle papier	58
ANNEXE 4 : Déclaration des antécédents judiciaires - Formulaire Microsoft	60

AVIS AUX MEMBRES

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

Décision	A. 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 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.
Ordonnance	A. 29.1	Le ministre peut ordonner à une personne de respecter le règlement de sécurité d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.
Infraction et peine	A. 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 est passible d'une amende de 1 000\$ à 10 000\$ dans le cas d'une personne physique et de 2 000\$ à 20 000\$ dans les autres cas.
	A. 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, est passible d'une amende de 250 \$ à 2 500 \$ dans le cas d'une personne physique et de 500 \$ à 5 000 \$ dans les autres cas.

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 de l'escalade.

OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

Le présent règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre de la pratique encadrée de l'escalade sportive sur structure artificielle, mis en application dans différents contextes, par exemple: lors d'une séance de formation (accueil au centre d'escalade, cours et accréditation), la pratique récréative sur une structure artificielle d'escalade, une séance d'entraînement, d'un évènement, d'un évènement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif sanctionné par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. Les personnes assujetties à ce règlement sont ainsi les membres de la fédération.

La Fédération peut en tout temps inspecter les installations et les équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité.

Les décisions et sanctions rendues par un-e officiel-le, un-e arbitre ou un-e juge en application des règles de jeu et qui ne relèvent pas du champ d'application du présent règlement de sécurité sont exécutoires dans l'immédiat et ne peuvent faire l'objet d'une révision par le ministre.

ACRONYMES

FQME :	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
PQFE :	Programme québécois de formation en escalade
RLSQ :	Regroupement Loisir et Sport du Québec
UIAA :	Union internationale des associations d'alpinisme
Normes CE :	Normes respectant les standards de Conformité européenne
SAE :	Structure artificielle d'escalade
CEI :	Centre d'escalade intérieur
EPI :	Équipement de protection individuel
IFSC :	International Federation of Sport Climbing
CEC :	Climbing Escalade Canada
ACE :	Association canadienne des entraîneurs
DLTA :	Développement à long terme de l'athlète
PNCE :	Programme national de certification des entraîneurs
RLRQ :	Recueil des lois et règlements du Québec

DÉFINITIONS

Dans le présent règlement, on entend par :

Escalade sportive	<p>Le volet sportif de l'escalade est déterminé par son lieu de pratique. Tous·tes les pratiquant·es de l'escalade sur SAE (Structures Artificielles d'Escalade) sont considéré·es comme des grimpeur·ses sportif·ves. Cette définition est conforme à celle adoptée par le CIO (Comité International Olympique) dans le cadre de la reconnaissance de l'escalade comme discipline sportive olympique.</p> <p>Cette définition ne réfère pas, et n'inclut pas la discipline d'escalade en paroi naturelle aussi nommée <i>escalade sportive</i>.</p> <p>Au sein de la FQME, il y a différents contextes de la pratique sportive :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les membres compétitifs; ceux qui participent au circuit provincial de la Coupe Québec• Les pratiquant·es récréatif·ives; tous·tes les autres pratiquant·es sont considéré·es comme récréatif·ives (exemple : pratiquant·es dans les centres d'escalade intérieurs, dans des installations scolaires ou municipales, des camps de jour, etc.)
Structure artificielle d'escalade (SAE)	<p>Une paroi artificielle, en bois, en béton, ou autres matériaux, qui reproduit l'inclinaison et les formes du rocher et à laquelle sont fixées des prises artificielles. La structure peut être située à l'intérieur ou à l'extérieur, auquel cas elle est généralement accessible de la route.</p>
Problème de bloc-voie	<p>Itinéraire ou parcours proposé par l'agencement de prises d'escalade sur une structure artificielle d'escalade.</p>
Escalade de bloc	<p>L'escalade de bloc se pratique sur structure artificielle ne dépassant pas 4.5 mètres de hauteur, sur lequel des problèmes de bloc sont aménagés. Contrairement à d'autres parois d'escalade, les blocs ne sont pas équipés d'ancrages destinés à accueillir une corde. Des matelas de réception sont posés au sol pour amortir les chutes des grimpeur·ses..</p>
Escalade en traverse	<p>L'escalade en traverse se pratique sur un mur généralement moins haut qu'un mur de bloc régulier. Les grimpeur·ses s'y déplacent de façon latérale, très près du sol. Les normes de sécurité (épaisseur des matelas, par exemple) sont donc moindres que pour le bloc.</p>
Escalade en moulinette	<p>L'escalade en moulinette se pratique avec une corde qui passe dans un ancrage situé au sommet de la voie d'escalade et qui relie, d'une extrémité à l'autre, le·la grimpeur·se et l'assureur·se. L'assureur·se va donc avaler du mou de corde au fur et à mesure de la progression du·de la grimpeur·se.</p>
Escalade en premier de cordée	<p>L'escalade en premier de cordée se pratique lorsqu'un·e grimpeur·se est relié·e à une corde qui part du sol et n'est pas reliée à un ancrage au départ. Le·la grimpeur·se insèrera ensuite la corde dans les dégaines disposées à un intervalle régulier lors de sa progression afin de se protéger en cas de chute. L'assureur·se fournira donc de plus en plus de mou de corde au·à la grimpeur·se.</p>
Escalade de difficulté	<p>Discipline sportive de l'escalade qui inclut la moulinette et le premier de cordée.</p>

Escalade de vitesse	L'escalade de vitesse définit la discipline sportive qui se déroule sur un mur dont les dimensions, la disposition et l'angle donné aux prises sont standardisés. Le défi consiste à atteindre le sommet de la voie le plus rapidement possible.
Escalade en auto-assureur	Escalade qui ne nécessite pas d'assureur-se, puisque le·la grimpeur-se s'est attaché·e à un enrouleur-dérouleur ancré au sommet de la voie.
Assureur-se	Personne qui contrôle la longueur de corde disponible au·à la grimpeur-se lors de son ascension et qui bloque le coulisement de la corde par friction dans l'éventualité d'une chute du·de la grimpeur-se. On utilise l'appellation <i>assurer</i> pour l'action qu'il·elle accomplit.
Contre-assureur-se	Personne qui tient le brin de freinage pour assister l'assureur-se non autonome. Ainsi, si l'assureur-se ne tient pas ou échappe le brin de freinage dans l'éventualité d'une chute, le·la contre-assureur-se empêche la chute du·de la grimpeur-se puisqu'il tient ledit brin de freinage.
Chausson d'escalade	Le chausson d'escalade est une chaussure ajustée faite de cuir ou de matière synthétique, dont la semelle et la trépointe (bande de protection et d'adhérence latérale) sont faites de gomme caoutchoutée très adhérente. Elle peut être à tige haute ou basse, avec laçage, bande velcro ou bande élastique.
Harnais cuissard	Un ensemble de sangles qui entourent la taille et chacune des cuisses du·de la grimpeur-se. Le cuissard est équipé d'un ou deux points d'encordement souvent reliés par un pontet.
Harnais torse	Un ensemble de sangles que l'on enfle autour du torse avec des sangles passant sur les épaules, offrant ainsi des points d'encordement au niveau de la poitrine. Celui-ci doit être utilisé en combinaison avec un harnais cuissard.
Harnais de corps	Harnais d'escalade comportant des sangles entourant les cuisses, des bretelles et des points d'encordement au niveau de la poitrine
Mousqueton simple	Anneau fermé, en alliage léger ou en acier, muni d'un doigt, servant à faire passer la corde d'escalade ou à relier des pièces d'équipement ensemble.
Mousqueton verrouillable	Mousqueton muni d'une bague à visser, ou d'un système de verrouillage automatique nécessitant deux ou trois actions différentes et délibérées pour ouvrir le doigt du mousqueton.
Systèmes d'assurage	L'appareil d'assurage est une pièce métallique permettant à une personne de freiner la corde jusqu'à l'arrêt complet par friction ou coincement, afin d'enrayer une chute. Il s'utilise également pour faire descendre quelqu'un le long de la paroi ou pour descendre en rappel.

Systèmes d'assurage de type tube frein	Les systèmes d'assurage manuel de type plaque ou tube frein (comme l'ATC de Black Diamond) sont des pièces métalliques avec 1 ou 2 ouvertures permettant d'insérer une boucle de corde, pour ensuite y faire passer un mousqueton verrouillable afin de relier l'appareil d'assurage et la corde au harnais. Les tubes, ou plaques freins, freinent par friction et coincement de la corde. Une friction de la corde s'exerce contre les parois de la pièce métallique et du mousqueton. Un coincement s'exerce sur la corde par le rapprochement du mousqueton et du tube ou de la plaque frein.
Systèmes d'assurage de type freinage assisté passif	Les systèmes d'assurage de type freinage assisté passif (comme le Pilot de Black Diamond, le Smart de Mammut ou le Mega-Jul de Edelrid) sont des objets avec 1 ou 2 ouvertures permettant d'insérer une boucle de corde, pour ensuite y faire passer un mousqueton verrouillable afin de relier l'appareil d'assurage et la corde au harnais. Une partie allongée similaire à un bec proéminent du côté du brin de freinage est caractéristique à ce système d'assurage. Le blocage de l'appareil s'effectue lorsque la géométrie de l'objet permet un pivotement qui amène la corde dans la partie la plus étroite d'un entonnoir qui coince la corde avec le mousqueton pour ainsi créer l'assistance au freinage.
Système d'assurage de type freinage assisté mécanique	Le système d'assurage de type freinage assisté mécanique (comme le Grigri de Petzl) est un appareil permettant d'insérer la corde autour d'une came pivotante. Le blocage de l'appareil s'effectue lorsque la friction de la corde sur la came provoque le pivotement de cette dernière, ce qui coince la corde contre la paroi intérieure de l'appareil.
Mousquetonnage inversé	En premier de cordée, si le chemin de la corde passe de l'avant vers l'arrière du mousqueton de la dégaine, il se crée un risque de dé-mousquetonnage de la corde lors d'une chute puisque la corde pourrait s'appuyer directement sur la porte du mousqueton de manière à l'ouvrir.
Mousquetonnage en z	Se produit en premier de cordée lorsque le mousquetonnage des points d'ancrages ne s'effectue pas dans le bon ordre. Spécifiquement, lorsqu'on prend la corde sous le point d'ancrage précédent afin de le mousquetonner dans le suivant.
Officiel·le	Un·e officiel·le est une personne, rémunérée ou bénévole, auquel on attribue des tâches relatives au bon déroulement d'un évènement ou d'une compétition. Voici des exemples d'intervenant·es auquel·es on attribue le titre d'officiel·le: les juges, ouvrier·ses et assureur·ses de compétition, etc.
ouvreur·se	Personne à qui est attribuée la tâche d'installer les prises d'escalade sur la structure artificielle d'escalade de manière à créer un itinéraire de difficulté variable.
Format "à vue"	Compétition où les athlètes n'ont pas accès à voir d'autres athlètes s'exécuter dans le bloc ou la voie. Habituellement, un court temps d'observation est prévu avant leur premier essai. Un ordre de passage est établi pour un nombre de blocs ou de voies imposées à l'athlète. Une limite de temps est souvent incluse.

Format "flash"	Compétition où les athlètes ont accès à une démonstration de l'escalade dans le bloc ou la voie, et ont accès à voir les autres athlètes s'exécuter. Un ordre de passage est établi pour un nombre de blocs ou de voies imposées à l'athlète. Une limite de temps est souvent incluse.
Format "scramble"	<p>Compétition sans ordre de passage préétabli où les athlètes essaient de grimper des blocs ou des voies de difficultés variables qu'ils sélectionnent parmi celles proposées dans un intervalle de temps établi. Différents formats de "scramble" déterminent la comptabilisation des points, selon des variables. À titre d'exemple, mais sans se limiter à celles-ci, les variables peuvent être :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. comptabiliser le plus grand nombre de "top" possible. 2. comptabiliser seulement les 5 blocs les plus difficiles réussis. 3. comptabiliser ou de limiter le nombre d'essais nécessaires pour avoir réussi chaque bloc, ou voie, pour nuancer le pointage.

CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Section I : Les installations et leur entretien

Certification des installations	1.	Toute SAE doit respecter les exigences de la norme québécoise homologuée; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME.
Inspection	2.	La structure doit être inspectée selon la section 9 et l'annexe G de la norme québécoise homologuée; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME.
Points de protection	3.	Les points de protection pour l'escalade en premier de cordée doivent être composés d'un maillon rapide, d'une sangle (ou un câble d'acier) ainsi que d'un mousqueton conforme aux normes citées à la section 2.
Matelas d'escalade	4.	Les matelas de réception doivent répondre aux exigences de la norme québécoise homologuée; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME.
Hauteur maximale d'utilisation	5.	<p>La hauteur maximale à laquelle un-e grimpeur-se peut élever ses pieds sans être attaché, mesurée depuis la face supérieure du matériel de réception, dépend de la discipline pratiquée :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pour une SAE destinée à la traverse, la hauteur est de 0,6 mètre2. Sur une SAE avec matelas destinée au premier de cordée, la hauteur est de 1,60 mètre. Le premier point de protection doit être à une hauteur maximale de 3,1 mètres.3. Sur une SAE destinée au bloc, la hauteur est de 3 mètres. Pour les 12 ans et moins, la hauteur des de 2,3 mètres. La hauteur totale du mur de bloc ne doit pas dépasser 4,5 m.
Conditions météorologiques pour SAE extérieures	6.	Lors de la pratique sur une SAE extérieure, les installations, surtout les surfaces de réception, ne doivent pas être altérées par les conditions météorologiques pour que la pratique puisse avoir lieu.
Auto-assureurs	7.	Les auto-assureurs utilisés doivent respecter la norme EN 341:2011 type 1A et être installés et opérés selon les recommandations du fabricant. Un registre d'inspection doit être tenu à jour.
Départ Auto-assureurs	8.	Les auto-assureurs doivent être installés d'une manière qui assure que les prises de départ soient inaccessibles avant d'être encordé.
Prises d'escalade	9.	<p>Les prises d'escalade doivent être fixées au mur de manière adéquate. De plus, la manière dont elles sont disposées doit :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Éviter le coincement de membres entre les prises en cas de chute vers le bas;2. Éviter la création d'arêtes coupantes. Par exemple, cela peut se produire si la surface de la prise dépasse le mur, ou le volume, où elle est installée;3. Anticiper une chute potentielle qui est libre d'impact sur un obstacle adjacent;

	4. Respecter les espaces de chute prévus dans la norme québécoise homologuée; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME.
Ouverture de voies	<p>10. En plus des modalités de l'article 9, la manière dont les prises d'escalade sont disposées pour les voies destinées à l'escalade en premier de cordée doivent :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limiter le risque de chute au sol 2. Anticiper une chute potentielle qui limite le risque de pendule, habituellement causé par une traverse latérale. 3. Éviter d'être placé de manière à ce que la corde puisse effectuer un frottement. 4. Éviter d'être placé de manière qui puisse entraver le déplacement des dégaines.
Sécurité des ouvreu·res	<p>11. Lors de la pose des prises sur la structure, le travail doit s'effectuer de manière qui respecte le guide de Pratiques de travail sécuritaires en ouverture SAE (2025). De plus :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les ouvreu·res de voies sur corde doivent détenir l'attestation niveau 1 du programme de formation d'ouverture SAE; 2. Les ouvreu·res de voies qui utilisent une plateforme élévatrice doivent détenir les certifications requises; 3. Pour l'ouverture de voies, il se doit d'y avoir un plan d'intervention d'urgence en ouverture spécifique au lieu de travail, élaboré par un·e ouvreu·se niveau 2.
Aires de travail des ouvreu·res	12. S'il y a eu travaux d'ouvreu·res quant à l'aménagement du mur, la surface de réception doit être inspectée pour s'assurer qu'elle est libre de tout débris.

Section II : Les équipements des pratiquant·es

Normes UIAA	13. La FQME reconnaît principalement les standards de l'Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA). L'étiquette de sécurité UIAA est attribuée et apposée à l'équipement d'alpinisme et d'escalade qui répond aux exigences des standards pertinents de l'UIAA. En l'absence de standards UIAA pour une pièce d'équipement, la FQME reconnaît les standards européens (EN). L'étiquette de conformité européenne (CE) est attribuée et apposée aux équipements qui répondent à ces exigences. Ces normes sont détaillées dans l'Annexe 2.
Registre d'inspection	14. Le propriétaire doit conserver les notices d'instruction et doit tenir un registre d'entretien et d'inspection de l'équipement. La FQME recommande que tout équipement de protection individuel d'escalade soit utilisé selon les indications du fabricant.
Harnais	15. Le Harnais se doit d'être soit cuissard, cuissard combiné avec torse ou complet. Celui-ci doit respecter les normes UIAA 105 ou EN 12277.

Cordes d'escalade de premier de cordée	16. La corde utilisée en premier de cordée se doit d'être dynamique et simple. Celle-ci doit respecter les normes UIAA 101 ou EN 892.
Cordes d'escalade de moulinette	17. La corde utilisée en moulinette peut être la même que celle utilisée en premier de cordée. Elle peut également être semi-statique. Celle-ci doit respecter la norme UIAA 107 ou EN 1891.
Mousquetons	18. Tous les types de mousquetons (connecteurs) utilisés doivent répondre aux normes UIAA 121 ou EN 12275.
Dégaines	19. Les dégaines utilisées doivent être composées d'un maillon rapide, d'une sangle (ou câble d'acier) et d'un mousqueton simple. La sangle cousue ou le câble composant la dégainé doivent résister à une force de 22 kN. La sangle doit répondre à la norme UIAA-104 ou EN 566.
Systèmes d'assurage	20. L'appareil d'assurage doit être relié au harnais à l'aide d'un mousqueton verrouillable. Les appareils permis sont : <ol style="list-style-type: none"> 1. Les systèmes d'assurage manuel de type plaque/tube frein répondant aux normes UIAA 129 ou EN 15151-2. 2. Les systèmes d'assurage de type freinage assisté passif répondant aux normes UIAA 129 ou EN 15151-2. 3. Les systèmes d'assurage de type freinage assisté mécanique répondant aux normes UIAA 129 ou EN 15151-1. L'appareil d'assurage doit être compatible avec le diamètre de la corde utilisée.

Section III : Les équipements de sécurité et de communication

Plan d'urgence	21. L'organisation propriétaire ou responsable des lieux est responsable du maintien de la sécurité. Elle doit notamment : <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposer d'un plan de sécurité incendie et de mesures d'urgence; 2. Avoir un téléphone disponible avec les numéros de téléphone d'urgence accessible; 3. Avoir un registre des personnes responsables et de leur rôle; 4. S'assurer que l'aire de grimpe est facile d'accès en cas d'intervention de premier-es répondant-es; 5. S'assurer que les sorties d'urgence sont déverrouillées et libres de tout obstacle; 6. Avoir un plan de sauvetage pour toute situation où une personne ne peut pas redescendre de manière normale. Cela inclut un-e grimpeur-se qui ne peut se faire descendre par son assureur-se, ou par l'auto-assureur, ou un ouvrier-se travaillant sur corde.; 7. Respecter les dispositions de la <i>Loi sur le bâtiment</i> (RLRQ, chapitre B-1.1) et de ses règlements;
----------------	--

8. S'assurer de la présence d'une trousse de premier soin contenant au moins les éléments décrits à l'annexe 1.

Ratio de secouristes

22. Le gestionnaire d'un organisme qui administre une SAE doit assurer la présence en tout temps, durant les heures d'opération, d'au moins un-e secouriste par quart de travail.
Une bonne pratique serait de suivre un ratio d'un-e secouriste pour un maximum de 50 clients, et un-e secouriste supplémentaire par chaque centaine ou fraction de centaines de client·es additionnel·es pratiquant·es durant ce quart de travail.

CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANT·ES

Section I : Formation et classification

Classification

- 23.** Les pratiquant·es du sport de l'escalade sont classifié·es une première fois selon la sous-discipline qu'ils·elles pratiquent, soit l'escalade de bloc, l'escalade en moulinette, l'escalade en premier de cordée, ou l'escalade de vitesse.

Au sein de ces disciplines, différents niveaux de pratique définissent la classification des pratiquant·es, soit :

1. Récréatif
2. Compétitif
3. Haut niveau

Au sein de ces classifications, les tranches d'âges sont définies comme suit :

1. Enfant actif : De la naissance à l'âge de 6 ans
2. S'amuser grâce au sport : de 6 à 8 ans (Filles) ou 9 ans (Garçons)
3. Apprendre à s'entraîner : de 9 à 11 ans (Filles) ou 12 ans (Garçons)
4. S'entraîner à s'entraîner : de 11 à 15 ans (Filles) ou 12 à 16 ans (Garçons)
5. Apprendre à compétitionner : de 15 à 17 ans (Filles) ou 16 à 18 ans (Garçons)
6. Apprendre à gagner : 16 ans et plus
7. Gagner pour vivre : 18 ans et plus
8. Actif à vie : Tout âge après la poussée de croissance

Pratique du bloc

- 24.** Tout·e pratiquant·e qui grimpe pour une première fois sur une structure artificielle d'escalade destinée à l'escalade de bloc doit être formé à grimper et tomber sécuritairement. Ceci inclut :

1. Qu'il faut éviter d'agripper directement les panneaux d'une structure artificielle d'escalade, lorsqu'il y a risque de mettre la main sur une vis dépassant à l'arrière de la structure artificielle;
2. D'être particulièrement attentif à la coactivité. La zone de chute des grimpeur·ses adjacent·es doit être prise en considération avant d'entreprendre l'escalade;
3. Comment diffuser adéquatement l'impact de la chute en effectuant une roulade (pieds-fesses-dos) lors de l'atterrissage sur un tapis de bloc.

Le·la participant·e doit voir une démonstration, ainsi que démontrer une technique de chute adéquate.

Pratique de
l'escalade en traverse

- 25.** Tout·e pratiquant·e qui grimpe pour une première fois sur une structure artificielle d'escalade destinée à l'escalade en traverse doit être formé à grimper et tomber sécuritairement. Ceci inclut :
1. Qu'il faut éviter d'agripper directement les panneaux d'une structure artificielle d'escalade, lorsqu'il y a risque de mettre la main sur une vis dépassant à l'arrière de la structure artificielle;
 2. D'être particulièrement attentif à la coactivité. La zone de chute des grimpeur·ses adjacents doit être prise en considération avant d'entreprendre l'escalade;
 3. Comment diffuser adéquatement l'impact de la chute en effectuant un saut de réchappe avec un atterrissage en position accroupie.
- Le·la participant·e doit voir une démonstration, ainsi que démontrer une technique de chute adéquate.

Ajustement du
Harnais

- 26.** Le·la participant·e doit être formé à porter et ajuster adéquatement son harnais conformément aux normes du fabricant afin d'être en mesure d'offrir une position de suspension adéquate à son centre de gravité. Une suspension adéquate est définie lorsque la suspension est effectuée par le point d'encordement et qu'aucun autre point de contact n'est utilisé. Le·la participant·e doit être en mesure de rester en position assise.

Adaptation au centre
de gravité

- 27.** Si le·la participant·e est incapable de demeurer en position assise, un harnais de torse doit être ajouté au harnais cuissard, ou un harnais complet doit être utilisé.

Encordement

- 28.** Les pratiquant·es d'escalade de voie doivent être formés à s'encorder à l'aide d'un nœud de huit double.

Les pratiquant·es de moulinette doivent, soit :

1. Relier la corde directement aux points d'encordement de leur harnais avec un nœud en huit double.
- ou
2. Relier la corde au pontet de leur harnais à l'aide de deux mousquetons verrouillables opposés et inversés, dans le contexte d'escalade encadrée.

Les pratiquant·es de premier de cordée doivent relier la corde directement aux points d'encordement de leur harnais avec un nœud en huit double.

Les pratiquant·es utilisant un auto-assureur doivent mousquetonner le mousqueton à triple action de l'auto-assureur au pontet de leur harnais et vérifier leur encordement avant de partir.

Pratique de
l'escalade de voie

- 29.** La pratique autonome de l'escalade de voie sur structure artificielle d'escalade doit être préalablement certifiée par une accréditation.

Accréditation en
auto-assureur

- 30.** La pratique autonome de participant·es qui souhaitent grimper sur structure artificielle d'escalade avec un auto-assureur doit être préalablement certifiée par une accréditation qui suit les critères de réussite de la grille d'évaluation auto-assureur FQME. Cette accréditation doit être donnée par une personne ayant au minimum un brevet encadrant·e FQME.

Accréditation en
moulinette

- 31.** La pratique autonome de l'escalade en moulinette sur structure artificielle d'escalade doit être préalablement certifiée par une accréditation qui suit les critères de réussite de la grille d'évaluation moulinette FQME. Cette accréditation doit être donnée par une personne ayant au minimum un brevet instructeur·rice moulinette SAE FQME, ou un brevet encadrant·e complété d'une formation spécifique approuvée par la fédération. Lors de l'accréditation, un contre-assurage du brin de freinage doit être effectué.

Accréditation en
premier de cordée

- 32.** La pratique autonome de l'escalade en premier de cordée sur structure artificielle d'escalade doit être préalablement certifiée par une accréditation qui suit au minimum les critères de réussite de la grille d'évaluation premier de cordée FQME. Cette accréditation doit être donnée par une personne ayant au minimum un brevet instructeur·rice premier de cordée FQME, ou un brevet instructeur·rice moulinette ainsi qu'une accréditation de 1er de cordée complétée d'une formation spécifique approuvée par la fédération. Lors de l'accréditation, un contre-assurage du brin de freinage doit être effectué, de manière dynamique au besoin.

- 33.** Dans le cas de la pratique de l'escalade de voie, tant que l'assureur·se n'est pas soulevé·e du sol par le poids statique du·de la grimpeur·se suspendu dans la corde (et non lors d'une chute), il peut procéder à l'assurage. Si il·elle est soulevé·e du sol, il·elle doit avoir recours à des mesures compensatoires. Pour la moulinette, ces mesures compensatoires peuvent prendre la forme de tour de friction ou de sac de sable. Pour le premier de cordée, ces mesures compensatoires peuvent prendre la forme de l'utilisation d'outils de friction spécialisés, tel l'Ohm de Edelrid.

Pour la moulinette, le·la grimpeur·se devrait avoir un poids qui ne dépasse pas un certain pourcentage du poids de l'assureur·se s'il n'y a aucune mesure compensatoire :

1. Débutant·e : 120% du poids de l'assureur·se
2. Intermédiaire : 130% du poids de l'assureur·se
3. avancé·e : 140% du poids de l'assureur·se.

Pour le premier de cordée, le·la grimpeur·se devrait avoir un poids qui ne dépasse pas un certain pourcentage du poids de l'assureur·se s'il n'y a aucune mesure compensatoire:

1. Débutant·e : 110% du poids de l'assureur·se
2. Intermédiaire : 120% du poids de l'assureur·se
3. avancé·e : 130% du poids de l'assureur·se.

Section II : L'entraînement

- 34.** Pour la pratique de l'escalade en moulinette, si les participant·es ne sont pas considéré·es comme autonomes par l'obtention d'une accréditation, un encadrement spécifique doit avoir lieu. Une personne ayant au minimum un brevet encadrant·e SAE FQME doit être sur les lieux pour les ratios de surveillance suivants :
1. Si le breveté assure directement un·e pratiquant·e, il ne peut surveiller aucune autre cordée en même temps;
 2. 1 breveté·e pour 3 cordées si le·la breveté·e supervise des pratiquant·es non accrédité·es qui assurent des pratiquant·es non accrédité·es. Dans ce cas, un·e contre-assureur·se doit être inclus dans la chaîne d'assurage.

Une réglementation spécifique du gestionnaire SAE peut permettre la pratique suivante:

3. Si un·e grimpeur·se accrédité·e assure une personne non accréditée, le·la grimpeur·se accrédité·e doit suivre la réglementation spécifique du gestionnaire de SAE relative à cette pratique. Une double vérification (auto-inspection) doit être effectuée par une personne détenant au minimum une accréditation.

- 35.** L'entraînement des participant·es doit se faire selon les recommandations du développement à long terme de l'athlète (DLTA) du CEC et suivre, dans la mesure du possible, la progression indiquée dans la matrice de développement de l'athlète du CEC. Pour le développement d'athlètes, l'entraînement doit se faire selon la matrice de développement d'athlètes d'excellence (MDAE) de la FQME.

Ratio
athlète /
entraîneur-es

- 36.** Lors des entraînements d'équipe un ratio athlète/entraîneur-e doit être respecté. Les ratios à respecter se basent sur les catégories d'âge indiquées dans le DLTA :
1. Enfant actif: 10 / 1
 2. S'amuser grâce au sport: 10 / 1
 3. Apprendre à s'entraîner: 8 / 1
 4. S'entraîner à s'entraîner: 8 / 1
 5. S'entraîner à la compétition: 8 / 1
 6. Apprendre à gagner: 8 / 1
 7. Gagner pour vivre: 8 / 1
 8. Actif à tout âge: 8 / 1

Section III : Le déroulement d'une séance d'entraînement

Échauffement

- 37.** Une séance d'entraînement doit être précédée d'un échauffement général et spécifique de 15 à 60 minutes.
Celui-ci doit inclure :
1. Une activation cardiovasculaire.
L'intensité doit être faible et permettre d'augmenter le rythme cardiaque pendant environ 3 à 5 minutes consécutives. Prioriser les exercices qui sollicitent plus d'un groupe musculaire (ex. rameur, corde à sauter, vélo stationnaire);
 2. Une activation articulaire.
Il s'agit d'étirer de façon dynamique les articulations principales (cou, épaules, coudes, poignets, doigts, dos, hanches, genoux, chevilles), pendant environ 30 secondes par articulation;
 3. Une activation musculaire spécifique.
Elle doit être progressive sur 10 à 30 minutes et viser les muscles ciblés par l'entraînement principal. Dans le cas d'entraînement sur le mur d'escalade, il doit y avoir une progression dans l'intensité de la grimpe.

entraîneur-e

- 38.** Pour une séance d'entraînement d'équipe d'athlètes mineur-es, un-e entraîneur-e doit être présent-e pour superviser.

Section IV : Règles de sécurité

Responsabilités en
entraînement

- 39.** Lors d'une séance d'entraînement, le-la participant-e se doit de :
1. S'abstenir de consommer ou d'être sous l'influence d'alcool, de drogue ou d'une substance dopante;
 2. Déclarer à l'entraîneur-e qu'il-elle utilise des médicaments ou en est sous l'effet;

3. Déclarer à l'entraîneur·e tout changement de son état de santé, notamment des symptômes liés à une commotion cérébrale, qui est susceptible d'affecter sa pratique sportive, ou encore qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique;
4. Informer l'entraîneur·e des blessures et des conditions de santé récentes;
5. Porter à l'attention de l'entraîneur·e tout élément qu'il·elle considère dangereux sur les lieux où se déroule l'activité;
6. Respecter le règlement en vigueur spécifique au centre d'escalade.

Bagues

40. Il est interdit de grimper en portant des bagues

Cheveux longs

41. Dans le cas de risque de coincement dans un outil d'assurage, des mesures de mitigation doivent être mises en place. Par exemple, si les cheveux ou la barbe de l'assureur·se sont assez longs pour approcher l'outil d'assurage, ils doivent être attachés.

Trousse de premiers soins

42. Une trousse de premiers soins doit être facile d'accès. Cette trousse doit contenir les éléments énumérés à l'Annexe 1.

Brevet de secourisme

43. La présence d'un·e entraîneur·e ou d'un autre personnel possédant un brevet de secourisme général et RCR est obligatoire.

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

Section I : Conditions générales

- | | |
|--|--|
| Responsabilités lors de tous les évènements Coupe Québec | 44. Préalablement à tout évènement Coupe Québec, le·la participant·e doit : <ol style="list-style-type: none">1. Prendre connaissance des règlements de l'évènement;2. Prendre connaissance du Protocole de gestion des commotions cérébrales dans le contexte de l'escalade de compétition;3. Prendre connaissance de la Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité;4. Signer le formulaire d'acceptation des risques du CEI dans lequel l'évènement a lieu. |
| Licence de participation Coupe Québec | 45. Les participant·es de la Coupe Québec doivent se procurer la licence correspondante au circuit d'activités auquel ils prennent part. |
| Participant·es membres | 46. Les participant·es à un évènement sportif de la Coupe Québec en divisions 1 et 2 doivent être membres de la FQME. |
| Participant·es extraprovinciaux | 47. Les personnes provenant de provinces autres que le Québec qui ne possèdent pas d'adhésion annuelle à la FQME et qui ne compétitionnent pas sur un autre circuit provincial que celui du Québec peuvent participer à une compétition de la Coupe Québec, à condition qu'elles détiennent une adhésion journalière valide la journée de l'évènement. |

Section II : Les catégories Coupe Québec

- | | |
|-------------------------------|---|
| Catégories d'âges principales | 48. Les catégories d'âge des divisions compétitives sont celles prévues dans les règlements de la Coupe Québec, et sont celles du CEC. <ul style="list-style-type: none">- Catégorie Sénior : 17 ans et plus- Catégorie M21 (Junior)- Catégorie M19 (Juvénile A)- Catégorie M17 (Juvénile B)- Catégorie M15 (Juvénile C)- Catégorie M13 (Juvénile D)- Catégorie M11 (Juvénile E) |
|-------------------------------|---|

À partir de la catégorie M19, il est possible pour les athlètes de compétitionner dans leur catégorie, ainsi que dans la catégorie Sénior

L'âge minimum de 13 ans est requis pour pouvoir participer au sein de la Division 1 (Bloc et Difficulté) de la Coupe Québec, 11 ans pour la Division 2 (Bloc et Difficulté). En Vitesse, les catégories M13 et M11 sont invitées à participer sur le mur de 8m seulement, alors que la catégorie M15 a le choix entre le mur de 8m et celui de 15m.

L'âge minimum de 13 ans est requis pour pouvoir compétitionner sur les événements régionaux du CEC, de 15 ans pour les Nationaux juniors et de 17 ans pour les Nationaux séniors.

L'âge est calculé au 31 décembre de l'année à laquelle se termine la saison de compétition.

Section III : Règles de sécurité lors de la participation à une compétition

Encordement en compétition Coupe Québec premier de cordée

- 49.** L'encordement lors des événements Coupe Québec en premier de cordée doit s'arrimer avec la réglementation de l'IFSC. L'encordement doit donc s'effectuer selon l'article 28, mais en ajoutant un nœud d'arrêt à la sortie du nœud en 8.

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

Section I: Condition générale

50. Les personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·es sont:

1. entraîneur·es
2. entraîneur·es certifié·es Coupe Québec
3. officiel·le de compétition
4. encadrant·es breveté·es FQME
5. instructeur·rices breveté·es FQME
6. formateur·rices breveté·es FQME

Codes de conduite et antécédents

51. Toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participant·es se doit de :

1. Prendre connaissance et respecter les codes de conduite de la FQME.

Toute personne appelée à jouer un rôle auprès de participant·es vulnérables se doit de :

2. Fournir au minimum une déclaration portant sur les antécédents judiciaires à son employeur.
*Modèle fourni en annexes 3 et 4.

Pour les personnes appelées à jouer un rôle auprès de personnes vulnérables, qui sont mandatées directement par la FQME, ils devront suivre la politique de vérification des antécédents judiciaires de la FQME.

Section II : La formation des personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·es

Brevets FQME

52. Les personnes appelées à jouer un rôle auprès des participant·es ont l'obligation d'acquérir un brevet FQME correspondant aux tâches qui leur sont attribuées. L'obtention des brevets doit s'effectuer en respectant le PQFE.

Les brevets exigés selon la tâche sont :

1. Supervision de la pratique de l'escalade en moulinette dans des contextes d'animation : Encadrant·e FQME;
2. Enseignement et évaluation de l'autonomie en moulinette : Instructeur·rice moulinette SAE FQME;
3. Enseignement et évaluation des manipulations de premier de cordée : Instructeur·rice premier de cordée SAE FQME.

Exigences de reconnaissances

53. Les critères minimums à respecter pour un·e entraîneur·e d'escalade dans les organismes membres de la FQME sont :

générales pour les entraîneur·es des organismes membres de la FQME

1. Soumettre une déclaration des antécédents judiciaires valide
*Modèle fourni en annexes 3 et 4;
2. Avoir lu le DLTA du CEC;
3. Avoir lu la Matrice de développement de l'athlète du CEC;
4. Avoir lu le MDAE de la FQME;
5. Détenir un profil sur la plateforme Mon Casier du PNCE;
6. Avoir suivi la formation : Prendre une tête d'avance (formation en ligne sur les commotions cérébrales du PNCE);
7. Avoir suivi la formation : Sécurité dans le sport (PNCE);
8. Avoir suivi la formation : La santé mentale dans le sport (PNCE).

Exigences de reconnaissances spécifiques pour entraîneur·es licencié·es sur le circuit provincial Coupe Québec

- 54.** Afin d'être licencié·e et reconnu·e comme entraîneur·e FQME sur le circuit provincial et pour obtenir :
1. Le droit d'accès aux zones d'isolement lors des compétitions provinciales FQME;
 2. Le pouvoir de faire une demande d'appel pendant les compétitions provinciales FQME;
 3. Le statut d'éligibilité afin d'appliquer comme entraîneur·e pour l'Équipe Québec;
 4. Le niveau de reconnaissance provincial (nécessaire afin de valider son accès sur les événements du CEC).

Les critères, en plus de ceux mentionnés à l'article 53, sont :

1. Avoir suivi la formation, et passé l'évaluation : Prise de décisions éthiques (PNCE);
2. Avoir effectué une vérification des antécédents judiciaires auprès des autorités.

Exigences spécifiques en contexte de Sport-études

- 55.** Pour les entraîneur·es responsable évoluant dans un programme de sport-étude, cette personne doit détenir les formations adéquates telles que définies dans les « Exigences pour les entraîneur·es » dans le document Guide des organismes sportifs affiliés - Programme de sport-études en escalade.

Section III : Les responsabilités de toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participant·es

Règlements

- 56.** Prendre connaissance et appliquer les règlements spécifiques propres à chaque CEI.

Rapport d'accident

- 57.** Lorsque survient un accident ayant causé une blessure lors de la pratique sportive, le·la cadre doit rédiger le rapport d'accident et en soumettre une copie à son organisation dans les 15 jours de l'évènement.

Protection de l'intégrité et autres exigences

- 58.** Le·la cadre doit prendre connaissance, promouvoir et respecter la Politique en matière de protection de l'intégrité de la FQME.

Supervision

- 59.** S'assurer de la préparation et de la supervision des participant·es.

Section IV : Les responsabilités des entraîneur-es Équipe Québec

Chaperonnage

- 60.** Assumer, lorsqu'applicable, ses responsabilités de chaperonnage lors d'événements à l'extérieur du Québec.

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

Section I -Condition générale

- | | |
|---|--|
| Officiel·les | 61. Les personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité incluent les titres suivants : <ol style="list-style-type: none">1. Délégué·e technique2. Président·e du jury3. Juge en chef4. Juge5. Assistant·e juge6. Ouvreur·se en chef7. Ouvreur·se8. Assureur·se en chef9. Assureur·se de compétition |
| Code de déontologie et politique de gouvernance | 62. Toute personne chargée de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité doit s'engager à comprendre et à respecter le code de déontologie de la FQME. Ils doivent respecter l'ensemble des politiques de gouvernance de la FQME. |
| Guide de gestion des officiel·les | 63. La formation et les responsabilités de l'ensemble des personnes chargées de l'application des règles de jeu doivent suivre le contenu du guide de gestion des officiel·les FQME (2025). |

Section II - La formation des personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité

- | | |
|--|---|
| Officiel·les rémunérés | 64. Les officiel·les rémunérés d'un événement du circuit Coupe Québec doivent être membre de la FQME et détenir la Licence Officiel FQME. |
| Formation du·de la Président·e du jury | 65. Le·la président·e du jury doit, avant l'évènement : <ol style="list-style-type: none">1. Être âgé·e d'au moins 18 ans;2. Avoir occupé la position de juge en chef à deux événements dans la même discipline pour laquelle il·elle désire devenir juge en chef avec des évaluations positives. |
| Formation du·de la Juge en chef | 66. Le·la juge en chef doit, avant l'évènement : <ol style="list-style-type: none">1. Être âgé·e d'au moins 18 ans;2. Avoir complété 2 stages d'accompagnement en tant qu'assistant·e juge en chef dans la même discipline pour laquelle il·elle désire devenir juge en chef (difficulté ou bloc) avec des évaluations positives ;3. Avoir complété les formations débutées en tant qu'assistant·e juge en chef ;4. Vérification des antécédents judiciaires. |

Formation de
l'assistant-e juge en
chef

- 67.** L'assistant-e juge en chef doit, avant l'évènement :
1. Avoir jugé dans un minimum de 3 évènements sanctionnés par la FQME, le CEC, ou autre organisme reconnu, lors des 2 dernières années, dans la même discipline pour laquelle il désire devenir juge en chef (difficulté ou bloc) ;
 2. Être familier avec les règlements du circuit, ainsi qu'avec la logistique liée aux compétitions:
 1. Protocole des commotions cérébrales;
 2. Politique, règles et procédures en matière de protection d'intégrité;
 3. Règlements IFSC;
 4. Lignes directrices des juges IFSC;
 5. Lignes directrices de la numérotation des voies de l'IFSC;
 6. Amendements aux règlements CEC;
 7. Guide d'interprétation des règlements FQME;
 8. Formulaire d'appel, de plainte et antisportif.
 3. Entamer les formations en ligne en vue de devenir juge en chef :
 1. Prendre une tête d'avance;
 2. Sécurité dans le sport;
 3. Introduction au rôle de juge en escalade de compétition du CEC;
 4. La santé mentale dans le sport;
 5. La règle de deux expliquée.

Formation du-de la
Juge

- 68.** Les juges de la Coupe Québec doivent être âgé-es d'au moins 16 ans, et avoir complété les étapes du «protocole de cheminement des juges». Ceci inclut :
1. Avoir un compte sur Le casier (PNCE - association canadienne des entraîneurs);
 2. Suivre la formation en ligne Introduction au rôle de juge en escalade de compétition du CEC.
- De plus, le juge doit assister à la réunion du juge en chef au début de chaque évènement.

Formation de
l'assistant-e juge

- 69.** L'assistant-e juge de la Coupe Québec doit être âgé-e d'au moins 14 ans.

Formation de
l'ouvreur-se

- 70.** Préalablement à l'évènement, l'ouvreur-se sur le circuit de la Coupe Québec doit être âgé-e de 16 ans et plus et avoir complété les étapes du «protocole de cheminement des ouvreur-ses de compétition» détaillée dans le guide d'ouverture en compétition.

Les ouvreur-ses de compétition doivent être mis au courant des spécificités relatives à l'installation des prises en compétition en fonction des règlements de l'IFSC ainsi qu'au guide d'interprétation des règlements IFSC de la Coupe Québec

Les ouvreur-ses doivent avoir pris connaissance du guide de pratique sécuritaire en ouverture de la FQME et s'engager à le respecter. Les ouvreur-ses qui utilisent une plateforme élévatrice doivent détenir les certifications requises.

Formation de
l'assistant-e
ouvreur-se en chef

- 71.** Préalablement à l'évènement, l'assistant-e ouvrier-se en chef sur le circuit Coupe Québec doit :
1. Être âgé-e d'au moins 18 ans ;
 2. Avoir travaillé lors d'au moins deux compétitions sanctionnées dans la même discipline pour laquelle il-elle souhaite devenir assistant-e ouvrier-se en chef, et avoir reçu une évaluation positive lors de la dernière compétition faite ;
 3. Avoir effectué un stage d'observation en parrainage avec un-e chef lors d'une compétition sanctionnée, et avoir reçu une évaluation positive lors de la dernière compétition faite ;
 4. Pour les assistant-es ouvrier-ses en chef de difficulté, détenir une attestation niveau 1 du programme de formation d'ouverture sur SAE.

Formation de
l'ouvreur-se en chef

- 72.** Préalablement à l'évènement, l'ouvreur-se en chef sur le circuit Coupe Québec doit :
1. Être âgé-e d'au moins 18 ans ;
 2. Avoir été assistant-e-ouvreur-se en chef dans au moins deux compétitions sanctionnées de la même discipline pour laquelle il-elle souhaite devenir ouvrier-se en chef et avoir reçu une évaluation positive lors de la dernière compétition faite ;
 3. Avoir lu et s'être familiarisé avec les normes SAE;

Formation de
l'instructeur-riche
assurance compétitif

- 73.** Préalablement à un évènement de la Coupe Québec, l'instructeur-riche assurance compétitif doit :
1. Détenir un brevet d'instructeur-riche assurance compétitif.

Formation de
l'assureur-se en chef

- 74.** Préalablement à un évènement de la Coupe Québec, l'assureur-se en chef doit :
1. Être recommandé-es par un assureur-se en chef;
 2. Effectuer un stage d'observation en parrainage avec un assureur-se en chef;
 3. Réussir une évaluation qui sera effectuée sous la forme d'un stage.

Formation de
l'assureur-se de
compétition

- 75.** L'assureur-se de premier de cordée doit avoir suivi le cours donné par une-e instructeur-riche assurance compétitif breveté-e de la FQME, ainsi que détenir une attestation Assurance Compétitif valide. Si cette personne a suivi la formation depuis plus de 12 mois, l'assureur-se en chef peut la réévaluer.

Formation de
l'assureur-se de
moulinette de
compétition

- 76.** L'assureur-se de moulinette compétitif doit détenir une accréditation de moulinette émise par un centre d'escalade intérieur organisme-membre FQME, ainsi qu'avoir été approuvé-e par l'assureur-se en chef suite à la rencontre technique.

Section III -Les responsabilités des personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité

Documentation à
connaître

77. Tous les personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité doivent prendre connaissance des documents suivants et s'appliquer à ce qu'ils soient respectés :

1. Règlements de l'évènement;
2. Code de conduite des officiel·les;
3. Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité;
4. Politiques de gouvernance de la FQME

Délégué·e
technique

78. Le·la délégué·e technique doit :

1. Coordonner l'aménagement des plateaux sportifs selon le guide d'aménagement des plateaux sportifs et l'installation des équipements techniques et en faire valider le bon fonctionnement par le·la président·e du jury;

Président·e du jury

79. Le·la président·e du jury est responsable de l'autorité globale dans la zone de compétition. Il·elle doit :

1. Être responsable du déroulement sécuritaire de l'évènement. En consultation avec l'ouvreur·se en chef, il·elle peut prendre toute décision relative à la sécurité dans l'aire de compétition, incluant la décision de refuser de commencer ou de poursuivre un évènement;
3. Être responsable de l'inspection de chaque voie ou bloc avant le début de chaque ronde. Il peut déléguer cette tâche à un·e officiel·le compétent·e de son choix;
4. Demander au propriétaire des structures d'escalade d'effectuer des tâches de réparation ou de maintenance s'il·elle estime que la sécurité des athlètes est compromise. Il peut mettre fin à l'évènement si les travaux demandés ne sont pas exécutés.
5. Libérer de ses tâches, tout·e officiel·le ou personne, qui a porté ou qui pourrait porter atteinte à la sécurité et l'expulser de l'aire de compétition;
6. Demander une évaluation physique s'il·elle estime qu'un·e athlète n'est pas apte à participer à l'évènement pour quelque raison que ce soit, par exemple, maladie ou blessure;
7. Gérer les incidents techniques, comme les tentatives supplémentaires, tout en assurant la sécurité et l'équité.
8. Émettre des avertissements verbaux, des cartons jaunes et rouges si nécessaire. Documenter toutes les actions disciplinaires à l'aide du formulaire officiel de discipline. L'obtention d'un carton rouge menant à une disqualification se fait selon les règlements suivants :
 - a. Non-respect d'un règlement avec impact potentiel ou réel sur l'équité ou le résultat de la compétition.
 - b. Comportement antisportif de nature grave
 - c. Usage de langage ou une attitude obscène ou abusive de nature grave.

- d. Observation ou collecte d'informations sur une voie ou un bloc devant être tenté à vue, au-delà de ce qui est prévu par le règlement.
- e. Avoir reçu deux cartons jaunes dans le même évènement.

Juge en chef

80. Pendant l'évènement le-la juge en chef :

- 1. Peut remplacer un-e juge s'il estime que celui-ci pourrait mettre en danger la sécurité des athlètes;
- 2. Peut, lors des épreuves de difficulté, décider qu'un second assureur-se est nécessaire pour parer le départ d'un athlète ou que le pré-mousquetonnage de la première dégaine est nécessaire, et ce, de façon exceptionnelle.
- 3. Peut donner un avertissement disciplinaire (carton jaune) à des compétiteur·trices ou officiel·les qui contreviennent aux règlements suivants :
 - a. Non-respect d'un règlement sans impact potentiel ou réel sur l'équité ou le résultat de la compétition.
 - b. Non-respect des instructions directes d'un-e officiel-le
 - c. Comportement antisportif de gravité mineure
 - d. Usage de langage ou une attitude obscène ou abusive de nature relativement légère.

Attribution des responsabilités

81. Les tâches décrites aux articles 79, 80 et 81 doivent être attribuées à une personne compétente en situation d'autorité lors de tout évènement de compétition d'escalade sportive. Une même personne peut prendre l'ensemble de ces responsabilités.

Juge

82. Pendant l'évènement, le-la juge doit :

- 1. S'assurer que la surface soit exempte de sang;
- 2. S'assurer que la surface de réception du mur de bloc soit libre d'obstacle lors de l'essai de l'athlète;
- 3. Mettre fin à l'essai en cas d'erreur technique, lors de l'escalade en premier de cordée, qui mettrait l'athlète en position de danger éminent (exemple : un danger de chute au sol dû à une omission de mousquetonnage);
- 4. Donner un avertissement disciplinaire (carton jaune) à des athlètes qui contreviennent aux règlements suivants :
 - a. Non-respect d'un règlement sans impact potentiel ou réel sur l'équité ou le résultat de la compétition;
 - b. Non-respect des instructions directes d'un-e officiel-le;
 - c. Comportement antisportif de gravité mineure;
 - d. Usage de langage ou une attitude obscène ou abusive de nature relativement légère.

Ouvreur-se en chef

83. Préalablement à l'évènement, l'ouvreur-se en chef doit :

5. S'assurer que chaque voie et bloc est tracé de façon à minimiser les possibilités qu'un-e athlète se blesse ou blesse une tierce personne lors d'une chute, tel qu'énuméré aux articles 9 et 10;
6. S'assurer que la dimension et le positionnement des surfaces de réception sont adéquats pour les zones de chute des blocs de compétition. Les surfaces doivent respecter les normes québécoises homologuées; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME.
7. En référer au président du jury s'il-elle estime que les installations ne sont pas sécuritaires;
8. S'assurer que les blocs respectent les hauteurs prévues par le document Norme québécoise homologuée, Structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME lors de compétition de bloc;
9. Informer l'assureur-se en chef, ainsi que le-la juge en chef de tout passage qui nécessite une vigilance particulière lors des épreuves de difficulté;

Assureur-se en chef

84. Préalablement à un événement de la Coupe Québec, l'assureur-se en chef doit :

1. S'assurer que tous les assureur-ses détiennent l'attestation Assurance Compétitif.

Pendant l'évènement, l'assureur-se en chef doit :

1. S'assurer de la compétence de tous les assureur-ses;
2. Retirer et remplacer un-e assureur-se s'il-elle estime que celui-celle-ci met en danger la sécurité des athlètes. S'il-elle est remplacé-e, l'assureur-se ne peut pas reprendre ses fonctions pendant l'évènement.
3. Être responsable de l'inspection de l'équipement utilisé par les athlètes et assureur-ses. Il-elle peut déléguer cette tâche à un-e officiel-le ayant les compétences requises;
4. S'assurer que la différence de poids entre les athlètes et les assureur-ses est respectée;

Responsabilités de l'assureur-se de compétition lors des épreuves de difficulté

85. Avant la tentative de l'athlète, l'assureur-se de compétition doit :

1. Vérifier l'état de la corde, s'assurer que celle-ci soit rangée de façon à ne pas être entremêlée et qu'il n'y ait pas de nœud ;
2. Vérifier le nœud de l'athlète afin qu'il soit conforme à l'article 49 ;
3. Vérifier que le harnais soit correctement porté, ajusté et verrouillé conformément aux articles 15 et 26.

Pendant la tentative de l'athlète, l'assureur-se de compétition doit :

1. Mettre fin à l'essai en cas d'erreur technique qui mettrait l'athlète en position de danger éminent (exemple : un danger de chute au sol dû à une omission de mousquetonnage);
2. Contrôler et adapter toutes les chutes selon la situation.

Responsabilités de l'assureur-se en

86. Avant la tentative de l'athlète, l'assureur-se en moulinette doit :

1. Vérifier le nœud de l'athlète afin qu'il soit conforme à l'article 49 ;

moulinette lors des épreuves de difficulté

2. Vérifier que le harnais soit correctement porté, ajusté et verrouillé, conformément aux articles 15 et 26.

Pendant la tentative de l'athlète, l'assureur·se en moulinette doit :

1. Adapter son assurage en fonction des reliefs de la SAE en cas de chute.

Responsabilités du·de la responsable de l'encordement lors des événements de vitesse.

- 87.** Avant la tentative de l'athlète, la personne responsable de l'encordement doit:
1. Mousquetonner l'appareil d'assurage automatique au pontet de l'athlète ;
 2. Vérifier que le harnais soit correctement porté, ajusté et verrouillé, conformément aux articles 15 et 26.

Section IV - Responsabilités à l'égard de la prévention des incivilités

Dépôt d'une plainte ne concernant pas le harcèlement, la négligence ou la violence

- 88.** Toute personne peut signaler une violation présumée du Code de conduite des moniteurs ou Le code de conduite s'adressant aux athlètes et entraîneurs de la FQME à la direction générale, à la présidence du conseil d'administration, à une personne en position d'autorité au sein de la FQME ou à l'officier.ière des plaintes. La plainte doit être faite par écrit et déposée dans les 14 jours suivant l'incident présumé, sauf s'il s'agit d'une plainte en lien avec de la discrimination, du harcèlement ou de la violence sur le lieu de travail. Nonobstant ce qui précède, la FQME peut, à sa seule discrétion, renoncer au délai de déposition de la plainte de 14 jours susmentionné.

Si la plainte a été soumise à une personne en position d'autorité autre que le directeur général ou la directrice générale ou le Président du conseil d'administration, cette personne transmettra la plainte au directeur général ou à la directrice générale ou au Président du conseil d'administration. S'il s'agit de cas présumés de discrimination, de harcèlement ou de violence sur le lieu de travail, la plainte sera transmise à l'officier.ière des plaintes.

Protection de l'intégrité

- 89.** Toute personne impliquée dans le milieu fédéré doit dénoncer au protecteur de l'intégrité en loisir et sport, à l'aide de la plateforme gouvernementale, toute atteinte à l'intégrité commise sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu fédéré, qu'elle soit mineure ou majeure. Il peut y avoir une atteinte à l'intégrité quand une personne vit des situations comme :
1. de la violence (psychologique, physique ou sexuelle),
 2. de la négligence,
 3. du harcèlement ou de l'intimidation
 4. de l'abus, de la discrimination, de la maltraitance ou de l'exploitation

5. tout traitement qui peut compromettre son intégrité.

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

Section I : Conditions générales

Organisateur·rice	<p>90. L'appellation "organisateur·rice" inclut :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Un individu âgé d'au moins 18 ans;2. Un groupe de personnes âgées d'au moins 18 ans;3. Un organisme.
Assurances responsabilité civile	<p>91. Dans le cas d'un événement qui n'est pas sanctionné par la FQME, l'organisateur·rice doit détenir une assurance responsabilité civile de 2 millions de dollars canadiens</p>
Guide de l'organisateur·rice	<p>92. Pour tous les événements Coupe Québec, l'ensemble des articles du guide de l'organisateur·rice doivent être respectés. Cela inclut:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guide de sanction2. Guide d'aménagement des plateaux sportifs3. Guide de gestion des officiel·les
Recrutement du personnel	<p>93. L'organisateur·rice se doit de recruter l'ensemble des officiel·les bénévoles nécessaires au bon déroulement de l'activité.</p> <p>L'ensemble des articles du chapitre 5 doivent être pris en considération pour les événements sanctionnés Coupe Québec.</p>
Horaire de compétition	<p>94. Le·a premier·ère athlète ne peut pas commencer à grimper avant 8h am et le ou la dernier·ère doit avoir terminé son dernier essai avant 22h (heure de l'Est)</p>
Médias	<p>95. Les droits d'accès des médias sont limités à leurs capacités techniques certifiées. Par exemple, si un·e photographe souhaite s'installer en hauteur et qu'il ou elle possède une accréditation de moulinette dans la SAE où se déroule l'évènement, il·elle peut utiliser seulement cette technique d'accès pour photographier en hauteur. Le·a photographe doit s'assurer d'avoir les assurances requises. S'il ou elle est mandaté·e par la FQME ou le centre d'escalade hôte, il·elle doit vérifier qu'il·elle est bien couvert·e par les assurances de ceux-ci. S'il ou elle est travailleur·euse autonome, il·elle doit posséder ses propres assurances.</p>
Zone média	<p>96. Tout appareil et tout matériel utilisé ou disposé en hauteur par l'équipe média doivent se situer au-dessus d'une zone délimitée afin de laisser un corridor de chute potentiel. Un point d'attache adéquat complémentaire doit être utilisé. Par exemple, tenir la caméra dans ses mains avec une sangle de poignet serait accepté.</p>

Section II : Le déroulement d'un évènement sanctionné Coupe Québec

AVANT

- Sanction de l'évènement
- 97.** Tous les évènements Coupe Québec doivent être sanctionnés. Pour être sanctionné, l'évènement doit avoir lieu dans un organisme membre FQME. Les organisateur·rices doivent remplir le formulaire de demande de sanction.
- Aménagement des plateaux
- 98.** L'organisateur·rice est responsable de l'aménagement de tous les plateaux sportifs nécessaires au bon déroulement de l'évènement.
- L'organisateur·rice se doit de s'assurer que la SAE est dans un état adéquat pour la tenue d'un évènement, relativement aux articles du chapitre 7. Tout correctif doit être effectué avant l'évènement en cas de lacune.
- Validation de l'éligibilité des athlètes
- 99.** L'organisateur·rice se doit de vérifier que l'ensemble des participant·es respectent les critères d'éligibilité pour participer à un évènement Coupe Québec. La FQME se doit de fournir une liste d'athlètes licencié·es pour chaque division et catégorie, permettant ainsi de valider l'éligibilité des athlètes.
- Politique de remboursement
- 100.** L'organisateur·rice se doit de respecter la politique de remboursement FQME

PENDANT

- Réparations
- 101.** L'organisateur·rice doit s'assurer que toute réparation nécessaire pour assurer le déroulement sécuritaire de l'évènement soit effectuée si une anomalie est remarquée pendant le déroulement.
- Il·elle doit de plus s'assurer de l'intégrité des plateaux et des commodités tout au long de l'évènement (exemple : salles de bain fonctionnelles).

APRÈS

- Rapport de comportement inapproprié
- 102.** Après la compétition, l'organisateur ou l'organisatrice doit remettre un rapport écrit à la FQME sur tout comportement inapproprié qui nécessite une intervention. Toute infraction de la politique en matière de protection de l'intégrité FQME doit être reportée.

Section III : La sécurité

- Délimitation des zones
- 103.** L'organisateur·rice doit s'assurer que l'emplacement des spectateur·trices ne compromet pas leur sécurité ni celle des athlètes.

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÈNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Section 1 - Les installations sportives requises

	104. Les événements et compétitions, inclus ou non dans le circuit Coupe Québec, doivent avoir lieu sur une SAE qui respecte les normes québécoises homologuées; structures artificielles d'escalade (2024) de la FQME
Condition d'installation extérieure	105. La SAE destinée à l'évènement ou à la compétition peut être intérieure ou extérieure. Toutefois, si elle est extérieure, elle doit être protégée de la chaleur et de la pluie par un toit. L'orientation doit éviter l'exposition directe au soleil.
Compétition d'escalade de bloc	106. Pour tenir un évènement de bloc, le mur doit avoir une hauteur maximale de 4,5 m. La largeur de mur nécessaire minimale est de 3m par bloc.
Compétition d'escalade de difficulté	107. Pour tenir un évènement de difficulté, le mur doit avoir une hauteur utilisable d'au moins 12 mètres. Les murs qui ne répondent pas à cette exigence de hauteur peuvent tout de même faire l'objet d'une candidature, mais la préférence sera accordée à ceux qui remplissent ce critère. La largeur minimale nécessaire est de 12m pour 4 voies.
Compétition d'escalade de Vitesse	108. Pour tenir un évènement de vitesse homologué, l'organisateur doit respecter les critères présents dans le document Speed Licence Rules - Speed Walls de l'IFSC. Il est tout de même possible de tenir des événements de vitesse non homologués si les murs ne répondent pas aux critères de l'IFSC (exemple : Coupe Québec catégorie M15 sur un mur de 8 mètres).
Sanction de l'évènement	109. Les événements du circuit Coupe Québec (D1, D2) doivent avoir lieu sur une SAE sanctionnée par la FQME.
Zones Coupe Québec	110. Peu importe où se déroule la compétition Coupe Québec, les zones suivantes doivent être établies, selon les instructions du guide d'aménagement des plateaux sportifs: <ol style="list-style-type: none">1. Zone spectateur-trice2. Zone de compétition3. Zone de transition4. Zone après grimpe (bloc uniquement)5. Zone des officiel·les6. Zone médicale7. Zone d'enregistrement des athlètes8. Zone d'échauffement9. Zone de convocation10. Zone de résultats11. Zone des bénévoles

- | | |
|---------------------------------|---|
| Compétition avec format "à vue" | 111. Pour un évènement Coupe Québec de type "à vue", une zone d'isolation doit être établie. |
| Zone spectateur·trice | 112. La zone spectateur·trice doit être délimitée afin de la séparer de la zone de grimpe. Il est essentiel de s'assurer qu'aucun·e athlète ne puisse, dans sa chute, tomber dans la zone spectateur·trice. |
| Zone des officiel·les | 113. Une zone doit être établie en face de chaque problème de voie ou de bloc, afin qu'un·e juge puisse comptabiliser le pointage. Cette zone doit être à l'extérieur de la zone de compétition, mais suffisamment à proximité pour que le·la juge puisse voir les subtilités de contrôle de prise de l'athlète. Une chaise doit être fournie pour chaque juge. Ils ou elles doivent avoir une vue sur les appareils de chronométrage. La zone des juges doit être séparée de la zone du public. |

Section 2 - L'accessibilité et la conformité des lieux

- | | |
|--------------------------|---|
| Vestiaire | 114. Un espace où les athlètes peuvent se changer doit être mis à leur disposition, à proximité de la zone d'échauffement et de la zone de compétition. |
| Installations sanitaires | 115. Les lieux où se déroule une compétition sanctionnée par la FQME doivent disposer des installations sanitaires nécessaires (toilettes, eau potable) conformes aux dispositions de la <i>Loi sur le bâtiment</i> (RLRQ, chapitre B-1.1) et de ses règlements. En cas de compétition se déroulant sur un site extérieur, l'organisation doit prévoir des installations sanitaires (toilettes, eau potable) adéquates en fonction du nombre de personnes attendues. |

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

Section I : Condition générale

- | | |
|------------------------|---|
| Conditions d'entretien | 116. L'ouvreur-se en chef, ou le-la juge en chef peut demander au propriétaire des structures d'escalade d'effectuer des tâches de réparation ou de maintenance s'il ou elle estime que la sécurité des compétiteurs est compromise. L'ouvreur-se en chef peut mettre fin à la compétition si les travaux demandés ne sont pas exécutés. |
|------------------------|---|

Section II : Les installations et équipements

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Contre-vissage des prises d'escalade | 117. Un contre vissage doit être effectué pour empêcher les prises qui présentent un risque de pivot d'effectuer une rotation de manière impromptue. |
| Alignement des Panneaux | 118. L'alignement entre les panneaux doit être plat et sans écart visible (tolérance maximale de 1 mm) |
| Enduit des panneaux | 119. Les panneaux doivent être recouverts de couches de revêtement de protection. Le panneau peut intentionnellement être recouvert d'un enduit lisse afin de ne pas permettre de friction supplémentaire, ou être recouvert de sable et de peinture afin d'assurer une friction durable et résistante, tout en permettant un nettoyage facile. La friction sur le mur doit être uniforme et fiable. |
| Sang sur la surface de grimpe | 120. Tout élément de la surface de grimpe contaminée par du sang doit être nettoyé avant que des athlètes embarquent sur la surface de grimpe. |
| Nettoyage des prises de voie | 121. Pour les compétitions Coupe Québec de difficulté, un brossage des prises doit être effectué par l'équipe d'ouverture si le nombre d'athlètes est supérieur à 22. La voie doit être nettoyée à un intervalle réparti adéquatement selon le nombre total d'athlètes. Les intervalles de nettoyage doivent être indiqués sur la liste de départ officielle. |
| Nettoyage des prises de bloc | 122. Dans la zone de compétition de bloc, une brosse pour nettoyer les prises doit être disponible pour chaque bloc. |
| Matelas de bloc | 123. Le tapis doit s'étendre d'au moins 1,5 m de chaque côté du mur et d'un minimum de 2,5 m vers l'arrière à partir du point le plus avancé de la base du mur. Toutefois, les dimensions du tapis doivent être ajustées en fonction des profils du mur. Dans la plupart des cas, le tapis doit s'étendre jusqu'à 2 à 2,5 m sur les côtés lorsque les profils adjacents du mur sont en surplomb, ou même verticaux ou en dalle, car ces configurations peuvent représenter des risques en cas de chute ou de mouvement vers l'avant du mur. Le design du tapis doit donc prendre en compte les mouvements de balancement ou d'élan afin que les chutes soient contenues dans la zone matelassée pour garantir la sécurité. |

Stabilité du tapis	124. Le tapis doit être installé de manière à rester bien en place malgré les mouvements dynamiques.
État du tapis	125. Le tapis doit être exempt de toute déchirure.
Zone d'échauffement	126. Une variété d'équipement sportif devrait être rendue disponible pour l'échauffement des athlètes. Cet équipement devrait se trouver dans un espace dédié, avec une aire adéquate au nombre d'athlètes. Les éléments suivants sont obligatoires: <ol style="list-style-type: none"> 1. Élastiques 2. Appareil d'échauffement spécifique des doigts (Fingerboard, Tension Bloc) 3. Barre de traction, endroit dédié permettant la suspension 4. Un espace équipé de tapis pour les étirements et les activités d'aérobic.
SAE de bloc destinée à l'échauffement Coupe Québec	127. Pour les événements Coupe Québec, la zone d'échauffement doit inclure une SAE destinée au bloc. Elle doit avoir une longueur minimale de 10m et permettre à 4 athlètes de s'échauffer en simultané. Les prises d'escalade sur le mur doivent être de grosseur et de style variés afin de préparer adéquatement les athlètes aux prises qu'ils ou elles vont utiliser en compétition. Les familles de prises suivantes devraient être présentes: <ol style="list-style-type: none"> 1. pincettes 2. réglettes 3. bacs 4. plats
Zone d'isolation	128. La zone d'isolation sert à assurer l'équité entre les athlètes en les empêchant de voir d'autres athlètes faire leur tentative dans les problèmes de bloc ou les voies dans le cas d'un événement de format "à vue". Elle doit donc empêcher le contact visuel de la zone de compétition. <p>L'ensemble des éléments inclus dans la zone d'échauffement doit être inclus dans la zone d'isolation. Il est possible que la zone d'échauffement soit simplement modifiée pour respecter les critères de la zone d'isolation rendue à l'étape de la compétition nécessitant l'isolation.</p>
Restriction d'accès zone d'isolation	129. Seuls les athlètes, les entraîneur·es et officiel·les accrédité·es, le personnel et les bénévoles responsables de cette zone peuvent accéder à la zone d'isolation. D'autres personnes peuvent y être admises uniquement avec l'autorisation du·de la Président·e du Jury. La zone d'isolement peut être "ouverte" ou "fermée" et du moment qu'elle est considérée comme étant "fermée", aucun contact avec le monde extérieur n'est permis. <ol style="list-style-type: none"> 1. La zone d'isolement doit être séparée de toute zone publique. 2. Il doit y avoir un moyen de contrôler les entrées et sorties.

Dimensions zone d'isolation	130. La zone d'isolation doit avoir une dimension minimale de 4m ² par athlète.
Emplacement zone d'isolation	131. La zone d'isolation peut être à l'intérieur ou à l'extérieur. Toutefois, si la zone d'isolation est à l'extérieur, elle doit protéger adéquatement des intempéries. L'accès à la zone de compétition et la zone d'appel ne devrait pas excéder 300m. Le couloir de circulation doit être à l'abri des intempéries.
Température zone d'isolation	132. La température dans la zone d'isolement doit être maintenue entre 20°C et 25°C. Dépendamment de la température dans la zone d'isolation, un système de climatisation ou de chauffage doit être mis en place afin de maintenir la température au niveau acceptable.
Équipement moulinette	133. Pour les évènements de difficulté en moulinette, il est possible d'utiliser un auto-assureur normé EN 341:2011 type 1A.
Équipement vitesse	134. Pour les évènements de vitesse, l'auto-assureur qui doit être utilisé doit avoir été approuvé pour cette application précise par l'IFSC.

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

- Zone médicale** **135.** Une zone dédiée aux soins dispensés par une équipe médicale (Physiothérapeute, kinésithérapeute) doit être établie à proximité de la zone de compétition, de la zone d'échauffement et de la zone d'isolation.
- Premier·ères répondant·es** **136.** Dans le cas d'un événement sportif de nature compétitive, l'organisateur·rice de la compétition ou la FQME doit respecter le ratio de premier·ères répondant·es et de personnel soignant selon le nombre de participant·es et spectateur·trices sur les lieux. Le·la premier·ère répondant·e doit être formé·e en secourisme général et réanimation cardio-respiratoire, il·elle est également responsable de l'équipement de premiers soins.
- Pour l'ensemble des événements de la Division 1 et 2, il en revient à la FQME d'engager, sous forme contractuelle, une équipe de premier·ères répondant·es.
- 137.** La trousse de premiers soins est sous la responsabilité des premier·ères répondant·es lorsque ceux ou celles-ci sont engagé·es sur un événement.
- 138.** L'organisation propriétaire ou responsable des lieux où se déroule une compétition doit informer le·la président·e du jury, ou la personne responsable de l'évènement du plan d'urgence en vigueur dans ses installations.
- Téléphone** **139.** Un téléphone ou autre moyen de communication doit être accessible sur le site de compétition pour communiquer rapidement avec les services d'urgence. Les numéros d'urgence doivent être visibles et clairement identifiés.
- Équipement de premiers soins** **140.** L'équipement de premiers soins comprend :
1. Une trousse de premiers soins complète, propre et en ordre, comprenant les éléments listés à l'Annexe 1.
 2. Un modèle de rapport d'accident est fourni en annexe 1. Dans le cas d'évènements sanctionnés par la FQME, l'équipe de premiers répondants se doit d'utiliser les rapports d'accident fournis par la FQME, et en remettre une copie à la FQME pour chacun des accidents traités lors de l'évènement.

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

Dans le cadre de sa mission, la FQME 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 FQME 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 FQME 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 I : La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

- | | |
|-------------------------------|--|
| Pratique saine et sécuritaire | <p>141. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la FQME est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.</p> <p>Par ailleurs, la FQME 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.</p> |
| Code de conduite | <p>142. La FQME 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 de l'escalade. À cette fin, la FQME a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.</p> <p>Dès son adhésion, tout membre doit être informé-e, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.</p> <p>De plus, la FQME s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.</p> |
| Filtrage | <p>143. La FQME exige que toutes les personnes salariées de la FQME, ainsi que tous les intervenant-es mandaté-es par la FQME susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de leurs fonctions, doivent respecter la Politique de vérification des antécédents judiciaires FQME.</p> |
| Formation | <p>144. La FQME 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</p> |

devront avoir été approuvées au préalable par la FQME. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La FQME 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 conviées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

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

- 145.** Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la FQME, notamment par l'entremise du Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport, un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de la Fédération, le cas échéant.

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 de l'escalade, 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.

La FQME 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 III : Bagarres

- 146.** Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la FQME 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, et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueur·euses ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur·e, assistant·e entraîneur·e, soigneur·euse, etc.).

La FQME 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.

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.

De plus, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors du prochain évènement sportif (suspension pour la prochaine joute ou suspension pour le prochain évènement).

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 PARTICIPANT·ES

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 reconnaît que, compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique ainsi que l'historique et la culture de la discipline, les participant·es peuvent encourir un risque faible d'impact néfaste sur leur santé.

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

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

Section I : Antidopage

Antidopage

- 147.** Il est interdit à toute personne qui prend part à une compétition, à titre de participant·e, d'entraîneur·e, d'assureur·se, ou d'officiel·le, de consommer ou d'être sous l'influence de l'alcool, de drogues, de substances qui altèrent les facultés cognitives, ou autres substances interdites par l'Agence mondiale antidopage.

Aucune personne impliquée dans le milieu (participant·e, entraîneur·e, bénévole, parent, administrateur·trice, salarié·e, fournisseur·euse) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la fédération (entraînement, partie, compétition, etc.).

- 148.** La FQME incite ses membres à s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes Web 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.

- 149.** La FQME rappelle que les athlètes qui participent à certains tournois ou compétitions peuvent être soumis·es à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils ou elles doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés·es à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

Poste de dépistage

- 150.** À la demande de la FQME, l'organisateur·rice d'une compétition doit fournir un poste de dépistage antidopage, selon les conditions de Climbing Escalade Canada.

Section II : La santé générale des participant·es

Conditions climatiques

- 151.** Dans le cas d'une compétition se déroulant à l'extérieur et où les SAE, incluant les surfaces de réception, sont mouillées par des précipitations (ex. bruine, pluie), ou exposées à d'autres intempéries :
1. Le·la président·e du jury doit interrompre la compétition jusqu'à ce que les conditions météorologiques en permettent le séchage adéquat;

2. Le·la président·e du jury doit interrompre ou mettre fin à la compétition si les conditions météorologiques compromettent la sécurité de toute personne.

Évaluation de
l'aptitude à participer

- 152.** Le·la président·e du jury peut exiger une évaluation d'un·e athlète par l'équipe médicale de l'évènement. L'équipe médicale peut ensuite mettre fin à la participation d'un athlète si elle est d'avis que l'athlète n'est pas apte à participer.

Formulaire de
reconnaissance et
d'acceptation des
risques

- 153.** Le·la participant·e, ou son·sa tuteur·trice légal·e s'il·elle a moins de 18 ans, doit signer le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques de la FQME et, le cas échéant, le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques du centre d'escalade intérieur où se déroule la compétition.
- 154.** Le·la participant·e doit déclarer toute condition relative à son état de santé qui pourrait compromettre sa participation sécuritaire à la compétition.

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

La FQME reconnaît que la pratique de l'escalade peut comporter des risques de blessures, notamment des commotions cérébrales. L'escalade sportive sur structure artificielle se divise en disciplines distinctes, soit le bloc, la moulINETTE, le premier de cordée et l'auto-assureur, qui comportent tous un niveau de risque différent. Pour commencer, il faut comprendre que tout-e participant-e arrivant pour la première fois dans un centre d'escalade doit recevoir l'ensemble des informations concernant les règles de leur centre et des mesures de sécurité à appliquer par un-e employé-e de la salle d'escalade. Pour les centres d'escalade de bloc spécifiquement, cela signifie qu'un-e nouveau-velle participant-e devra apprendre comment chuter et amortir sa chute de manière sécuritaire. Cet encadrement systématique permet de mitiger une partie des risques reliés aux commotions cérébrales. Toutefois, le risque provenant de la possibilité d'effectuer un 'coup de fouet' cervical lors de l'amortissement de la chute, d'un impact sur un mur ou des prises existe toujours. L'ouverture des voies et blocs devrait prendre en considération ce risque et le mitiger le plus que possible. La possibilité de contrôler la majorité des variables liées aux risques de commotion permet donc d'affirmer que le risque de commotion cérébrale en bloc est faible à modéré.

En auto-assureur, le risque de commotion lors de l'escalade est faible, dû au fait que le-la grimpeur-se est attaché-e à un système automatique qui contrôle la rétraction de la sangle lors de l'ascension et contrôle la vitesse lors de la descente, en conservant une position du corps verticale. Puisque la moulINETTE implique l'utilisation d'un système d'assurage qui conserve lui aussi une position du corps verticale lors d'une chute, le risque est également évalué comme faible. Le risque d'erreur humaine pouvant causer des erreurs est présent toutefois, mais est mitigé par le fait que tout-e nouveau-velle participant-e d'un centre d'escalade de voie doit réussir l'accréditation de ce centre. Les pratiquant-es de premier de cordée doivent eux et elles aussi passer une accréditation spécifique à leur discipline, mais l'augmentation des chutes et du niveau de technicalité augmentent le risque en premier de cordée à faible à modéré. Puisque l'escalade sportive est un sport émergent au Québec, la culture de celle-ci ne joue pas un rôle déterminant dans l'évaluation des risques.

La FQME reconnaît que la pratique de l'escalade peut comporter des risques 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.

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

Section I : La prévention et l'information et la sensibilisation

- 155.** La FQME informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou d'une compétition par l'entremise de différents outils publiés sur son site internet en matière :
1. des risques de commotion cérébrale associés à la pratique de l'escalade;
 2. de l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales, d'une politique en cette matière et du plan de retour progressif à l'activité;
 3. des formations reconnues par la fédération proposées et obligatoires;
 4. des aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entraînements et de compétitions;

5. de l'importance d'informer et de sensibiliser les parents et les tuteur-trices d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment.

156. Les sources de risques de commotion cérébrale associés à l'escalade sont les suivantes :

1. lors d'une chute, la tête se heurte contre la paroi d'escalade;
2. lors d'une chute en bloc, la tête se heurte à un genou;
3. lors d'une chute en bloc, vous atterrissez sans absorber l'impact et le cerveau subit un mouvement de va-et-vient rapide.

Afin de prévenir au maximum les risques de commotion cérébrale, l'ouvreur-se en chef doit s'assurer que chaque voie et bloc est tracé de façon à minimiser le risque qu'un-e participant-e se blesse ou blesse une tierce personne lors d'une chute. En compétition, il-le doit informer les assureur-ses de tout passage qui nécessite une vigilance particulière.

157. Conformément aux obligations et responsabilités prévues au chapitre 3 du présent règlement, toute personne qui prend part à une compétition à titre de participant-e, d'entraîneur-e ou d'officiel-le rémunéré-e doit préalablement avoir pris connaissance du Protocole de gestion des commotions cérébrales.

158. Au début de la saison, les entraîneur-es se doivent de partager le plan de prévention et le protocole de gestion des commotions cérébrales aux athlètes et parents de l'athlète. Les parents et les athlètes se doivent de signer un engagement qui stipulent qu'ils ou elles sont prêt-es à :

1. se retirer d'une compétition ou d'un entraînement en cas de soupçon de commotion cérébrale
2. suivre la fiche de retour
3. effectuer des visites médicales au besoin.

159. Tous les entraîneur-es doivent avoir suivi la formation Prendre une tête d'avance (formation en ligne sur les commotions cérébrales de l'ACE).

160. L'entraîneur-e en chef de chaque équipe et/ou club de compétition se doit d'être désigné-e comme personne-ressource pour les athlètes en cas de commotion cérébrale. Il-le se doit de recommander l'athlète aux ressources nécessaires pour répondre à ses besoins.

161. Afin de sensibiliser les parents et les tuteur-trices à la gravité des commotions cérébrales et sensibiliser les participant-es, les parents et les entraîneur-es à l'importance de déclarer un incident, l'affiche du dépliant « Outil pratique sur les commotions cérébrales de la FQME » doit être rendue visible et mise à la disposition du public lors d'événements de la Coupe Québec. Elle doit également être envoyée à chaque participant-e et demeure disponible sur le site web de la FQME.

Section II : La détection et la gestion

- 162.** La FQME rappelle à tous ses membres et à toutes personnes impliquées dans un entraînement 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.

La FQME rappelle :

1. L'importance d'aviser les participant·es, les tuteur·trices ou parents, en début de saison, de l'application du protocole par les membres de l'équipe;
2. L'importance d'une communication efficace entre les intervenant·es et parents lors d'un incident laissant présager une possible commotion cérébrale;
3. L'importance de déclarer un incident et ne pas le banaliser;
4. L'importance de tenir un registre d'accident permettant de faire un suivi individuel des blessures;
5. L'importance d'avoir des installations sécuritaires diminuant les risques possibles de subir une commotion cérébrale.

Responsabilité de l'athlète et du parent ou tuteur·trice dans la gestion des commotions cérébrales :

1. La Fédération tient aussi à mentionner que les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent être subtils et parfois même arriver à retardement. Les athlètes sont les premier·ères responsables de leur condition et nous les invitons à être à l'écoute de leurs symptômes en tout temps. Les parents jouent aussi un rôle clé dans la gestion des commotions cérébrales en tant qu'intervenant·es direct·es.
- 163.** En cas de commotion cérébrale, les intervenant·es se doivent d'utiliser la procédure de gestion de commotion cérébrale de la FQME pour intervenir. Cette procédure de gestion est directement basée sur les documents du ministère de l'Éducation.
- 164.** Le plan de retour du protocole de gestion des commotions cérébrales doit être suivi à la lettre afin qu'un athlète puisse réintégrer les entraînements et, ultérieurement, les compétitions. Les étapes sont les suivantes :
1. Repos actif : dans les premières 24 à 48 heures à la suite de l'incident, s'activer à son rythme durant cette période, en y allant doucement et en complétant :
 1. Des activités quotidiennes habituelles non à risque de contacts, de collisions ou de chutes ;
 2. Des activités demandant peu de concentration, de réflexion et de mémoire ;
 3. Des activités physiques courtes, de 5 à 15 minutes, pour débiter.
 2. Activités sportives non à risque, d'intensité légère à modérée (légère augmentation de l'intensité comparativement à l'étape précédente (50% de la capacité physique habituelle), avec des activités de 20 à 30 minutes .

3. Exercices individuels spécifiques et ajout d'éléments (changement de direction, prise de décision, etc.), hors milieu sportif, d'une durée pouvant aller jusqu'à 60 minutes (75% de la capacité physique habituelle).

Pour passer à l'étape 4 : le participant est autorisé à passer à l'étape 4 seulement après la reprise complète des activités d'apprentissage, le cas échéant, ET après que les symptômes ont disparu. L'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié peut également être exigée avant d'entamer l'étape 4 (dans le milieu sportif, c'est souvent exigé par la Fédération ou l'organisme sportif).

4. Entraînement spécifique et reprise de l'intensité habituelle, mais sans contact (75-90% de la capacité physique habituelle).
5. Retour à l'entraînement normal : séance d'entraînement avec contact et à risque de chute permis, mais sans compétition (90-100% de la capacité physique habituelle).
6. Reprise complète du sport sans aucune restriction et reprise (100% de la capacité physique habituelle).

Ces étapes doivent être consignées dans une fiche de suivi des participant·es. Cette fiche est destinée aux entraîneur·es et permet de consigner l'information à transmettre aux participant·es, aux parents, aux organisations scolaires et sportives et au milieu de la santé.

- 165.** Tout diagnostic de commotion cérébrale doit être transmis au·à la président·e du jury de la FQME et l'athlète se doit de respecter le plan de retour par la suite. Il ou elle ne pourra réintégrer le circuit de compétition qu'avec un billet médical et l'approbation du·de la président·e du jury.
- 166.** Les trousse de premiers soins doivent inclure l'outil de gestion de commotion cérébrale.

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

Section I : Infractions

- 167.** En cas d'infraction au présent règlement, la FQME avise par écrit la personne contrevenante de chacune des infractions qui lui sont reprochées. Cet avis doit contenir au minimum une description des faits ou de la situation ayant donné lieu à l'infraction.
- 168.** Avant de rendre sa décision, la FQME donne à la personne visée l'occasion de répondre aux faits qui lui sont reprochés et de faire valoir ses arguments dans un délai raisonnable.
- 169.** Une fois que la personne visée a pu répondre aux faits reprochés et fait valoir ses arguments, la FQME peut rendre sa décision.
- 170.** Les décisions rendues par un·e officiel·le conformément aux règles de compétition et les sanctions qu'il·elle 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·le.
- 171.** 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 II : Sanctions

- 172.** Tout·e compétiteur·trice qui commet une infraction au présent règlement peut, selon la gravité de l'infraction :
 - 1. Recevoir une sanction en fonction des règlements en vigueur de la compétition;
 - 2. Se voir retirer temporairement ou définitivement sa licence de compétition;
 - 3. Se voir retirer temporairement ou définitivement son titre de membre de la FQME.
- 173.** Toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participant·es ou chargée de l'application des règles du jeu et de sécurité qui commet une infraction au présent règlement peut, selon la gravité de l'infraction :
 - 1. Recevoir une sanction en fonction du code de déontologie de la FQME.
 - 2. Se voir retirer temporairement ou définitivement sa licence.
 - 3. Se voir retirer temporairement ou définitivement son titre de membre de la FQME.
- 174.** Tout·e organisateur·rice ou gestionnaire de SAE qui commet une infraction au présent règlement peut, selon la gravité de l'infraction :
 - 1. Recevoir une sanction

2. Se voir retirer son statut d'organisme membre;
3. Se voir retirer le privilège de présenter une compétition sanctionnée;
4. Se voir signaler auprès du ministère.

Section III : Décision et révision

- 175.** Après avoir rendu une décision en application du présent règlement, la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade en transmet une copie à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision.
- 176.** La personne visée par une décision prise en application du présent règlement peut en demander la révision par la ministre dans les 30 jours suivant sa réception.

ANNEXE 1 : TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Liste basée sur les recommandations de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et la sécurité du travail, trousse intermédiaire, 2 à 25 employé-es.

- Inclure l'outil de gestion de commotion cérébrale dans les trousses de premiers soins.
- 25 bandages adhésifs, stériles, de tailles assorties (bande standard, grand, bout du doigt, jointure, grande plaque) ;
- 1 rouleau de bandages élastiques (gaze extensible), longueur non étirée, emballés individuellement, 5,1 cm x 1,8 m (2 po x 2 verges) ;
- 1 rouleau de bandages élastiques (gaze extensible), longueur non étirée, emballés individuellement, 7,6 cm x 1,8 m (3 po x 2 verges) ;
- 1 paire de ciseaux à bandage en acier inoxydable (avec pointe en angle, arrondie), minimum 14 cm (5,5 po) ;
- 2 compresses / pansements compressifs avec attaches, stériles, 10,2 cm x 10,2 cm (4 po x 4 po) ;
- 2 écharpes triangulaires, coton, avec 2 épingles de sécurité, 101,6 cm x 101,6 cm x 142,2 cm (40 po x 40 po x 56 po) ;
- 25 lingettes de nettoyage des plaies, antiseptiques, emballées individuellement ;
- 1 pince à écharde / pince à épiler, pointe fine, acier inoxydable, minimum 11,4 cm (4,5 po) ;
- 2,3 m de ruban adhésif (diachylon), 2,5 cm (1 po) ;
- 1 dispositif de barrière pour réanimation cardio-pulmonaire (RCP), avec clapet unidirectionnel ;
- 4 paires de gants d'examen, jetables, de qualité médicale, taille unique, sans latex, sans poudre ;
- 1 compresse abdominale, stérile, emballée individuellement, 12,7 cm x 22,9 cm (5 po x 9 po) ;
- 12 compresses de gaze stériles, emballées individuellement, 7,6 cm x 7,6 cm (3 po x 3 po) ;
- 1 couverture de secours, en aluminium, en polyester non extensible, minimum 132 cm x 213 cm (52 po x 84 po) ;
- 6 lingettes de nettoyage des mains et de la peau, emballées individuellement (ou équivalent) ;
- 6 onguents antibiotiques, topiques, à usage unique ;
- 1 sac pour le recueil de déchets biomédicaux, à usage unique ;
- 1 liste du contenu.

Un rapport d'accident complet, et spécifiquement adapté pour l'escalade, est disponible en téléchargement sur le site Internet de la FQME.

ANNEXE 2 : NORMES

AUTO ASSUREURS (DESCENDEUR AUTOMATIQUE) - EN 341 type 1A

La norme EN 341:2011/1A spécifie les exigences des dispositifs de descente automatique utilisés dans les opérations de sauvetage, en particulier ceux classés comme Classe A, la classe à la plus grande capacité d'absorption d'énergie. Ces dispositifs, faisant partie de l'équipement de protection individuelle contre les chutes, permettent une descente contrôlée à une vitesse limitée pour secourir des individus depuis une hauteur tout en empêchant les chutes libres.

- **Équipement de protection individuelle contre les chutes** : Les dispositifs de descente EN 341 sont considérés comme des équipements de protection individuelle contre les chutes, faisant partie d'un système plus large pour protéger contre les chutes de hauteur.
- **Caractéristiques clés** :
 - La norme EN 341 spécifie également des exigences pour la ligne (corde ou sangle), la vitesse de descente (de 0,5 m/s à 2 m/s), et la capacité du dispositif à supporter l'énergie de descente de sa classe.
 - En sortant 4000 mm de sangle de l'appareil, en soulevant une masse normalisée de test à une hauteur de 600 mm de son point de suspension et en relâchant la masse normalisée de test sans vitesse initiale, le descendeur automatique ne doit pas relâcher la masse normalisée de test et ne montrer aucun signe de bris.
- **Type 1**: La norme EN 341:2011/1A se concentre sur les dispositifs de type 1, c'est-à-dire automatiques – ce qui signifie que la régulation de la vitesse est intégrée et ne nécessite pas d'intervention de l'utilisateur une fois que la descente a commencé.
- **Classe A** : La Classe A désigne le niveau le plus élevé de capacité d'absorption d'énergie parmi les classes définies dans la norme EN 341 (A, B, C, et D).

HARNAIS - EN 12277 - UIAA 105

Tous les types de harnais doivent répondre à la norme internationale UIAA 105 ou la norme européenne EN 12277. Les critères sont les suivants :

- **Coutures :** La portion visible des coutures supportant une charge sur un harnais doit être de couleurs contrastantes d'au moins 50 % avec la couleur de la sangle du harnais.
- **Largeur des sangles :**
 - 43 mm minimum (33 mm minimum pour les modèles pour enfants) pour les sangles entourant la taille, les cuisses et le torse.
 - 28 mm minimum (23 mm minimum pour les modèles pour enfants) pour les sangles parcourant le dessus des épaules.
- **Résistances :**
 - Le harnais (complet ou cuissard) et ses points d'encordement doivent résister à une force statique de 15 kN vers le haut.
 - Le harnais (complet ou torse) et ses points d'encordement doivent résister à une force statique de 15 kN vers le bas
 - Tout pontet d'assurance ou anneaux cousus sur le harnais doit résister à une force statique de 15 kN.
- **Glissement de la boucle de taille :** Une boucle doit présenter un glissement maximal de 20 mm de sa sangle d'attache, en position doublée, lorsqu'une force de 10 kN est appliquée.

CORDES DYNAMIQUES - EN 892 - UIAA 101

Tous les types de cordes dynamiques doivent répondre à la norme internationale UIAA 101 ou à la norme européenne EN 892. Les spécifications pour les cordes à brin simple sont :

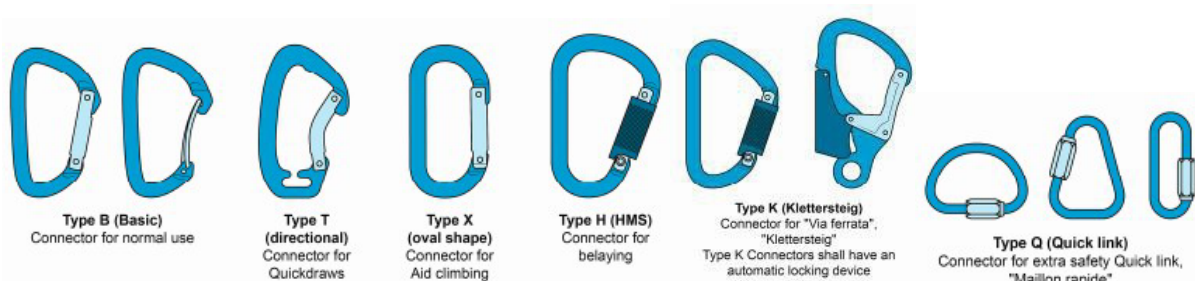
- **Marquage:** Une bandelette posée à chaque extrémité indique la longueur, et le sigle « 1 » (corde à simple) posé à l'intérieur d'un cercle. De plus, l'étiquette doit porter le sigle U.I.A.A. et le nom du fabricant.
- **Élongation statique :** Un brin doit avoir une élongation égale ou inférieure à 10 % sous la force statique d'un poids de 80 kg.
- **Glissement de la gaine:** Un brin de corde doit présenter un glissement de la gaine sur l'âme, égal ou inférieur à 20 mm, après le coulissement d'une section de corde de 2 m dans un étau prévu à cet effet et générant une retenue de 50 kN.
- **Chute :** Un brin de la corde doit résister à 5 chutes de facteur 1.77 avec un poids de 80 kg, sans transmettre une force de choc supérieure à 12 kN, lors de la première chute, ou présenter une élongation dynamique supérieure à 40 %.
- **Emballage :** Lorsqu' emballée en tambour, si la corde se trouve en plusieurs sections, le nombre de sections doit être indiqué et les extrémités de celles-ci doivent être clairement visibles sans être rattachées d'une quelconque manière.

CORDE À FAIBLE ÉLONGATION - EN 1891 type A- UIAA 107


Tous les types de cordes à faible élongation avec tressage de type Kernmantle doivent répondre à la norme internationale UIAA 107 ou à la norme européenne EN 1891. Les spécifications pour les cordes à brin simple sont :

- **Diamètre:** 8.5 à 16 mm
- **Élongation statique :** Un brin doit avoir une élongation égale ou inférieure à 5 % sous la force statique d'un poids de 150 kg.
- **Glissement de la gaine:** L'échantillon de corde à tester doit avoir une longueur de 2250 mm. Faire passer cet échantillon de corde à travers des plaques espacées d'un angle de 120° en appliquant une charge de 5 kg. La corde doit être tirée à travers l'appareil d'essai à cinq reprises. Pour les cordes de type A, le glissement de la gaine ne doit pas dépasser 1 %.
- **Force d'impact:** Lorsqu'on laisse tomber une masse de 100 kg d'une hauteur de 0.60 mètre au bout de 2 mètres de brin de corde, la corde doit transmettre une force de choc inférieure à 6 kN
- **Chute:** La corde doit pouvoir subir 5 chutes de facteur 1 avec une masse de 100 kg sans briser.
- **Force sans nœuds:** la force de la corde sans nœuds doit être de 22 kN
- **Emballage :** Lorsqu' emballée en tambour, si la corde se trouve en plusieurs sections, le nombre de sections doit être indiqué et les extrémités de celles-ci doivent être clairement visibles sans être rattachées d'une quelconque manière.

MOUSQUETONS - EN 12275 - UIAA 121



Tous les types de mousquetons (connecteurs) doivent répondre à la norme internationale UIAA 121 ou à la norme européenne EN 12275. les mousquetons doivent répondre aux normes communes suivantes :

- **Grandeur d'ouverture de la porte:** Minimum 15 mm
- **Force d'ouverture du doigt:** 5 Newtons minimum
- **Marquage:** Gravure ou impression, sur l'axe principal, indiquant les résistances (en kN) du mousqueton : dans le sens du grand axe (\leftrightarrow), dans le sens du petit axe (\updownarrow) et avec le doigt ouvert (.
- **Force du mousqueton dans le grand axe:** 20 kN
- **Force du mousqueton dans le petit axe:** 7 kN
- **Force du mousqueton avec le doigt ouvert:**
 - 5 kN (type X)
 - 6 kN (type H)
 - 7 kN (type B-T)
- **Force d'utilisation de la porte avec le mousqueton sous-charge:** En appliquant une force de 800 newtons dans le grand axe du mousqueton, il doit être possible d'ouvrir la porte du mousqueton avec la force d'une main.
- **Force d'ouverture de la porte du mousqueton avec barrure:** Après y avoir appliqué une force de 10kN pendant 60 secondes, le système de barrure de la porte doit être encore fonctionnel.

SANGLES - EN 566 - UIAA 104

Toutes les sangles doivent répondre à la norme internationale UIAA 104 ou à la norme européenne EN 566. Les spécifications pour les sangles sont :

- **Coutures** : La portion visible des coutures supportant une charge sur un harnais doit être de couleurs contrastantes d'au moins 50 % avec la couleur de la sangle du harnais
- **Marquage**: Une étiquette doit indiquer l'année de manufacture et la force de la sangle.
- **Force**: la sangle doit avoir une force de 22 kN

APPAREIL D'ASSURAGE - EN 15151-1 & 2 - UIAA 129

Tous les appareils d'assurance doivent répondre à la norme internationale UIAA 129 ou à la norme européenne EN 15151-1 & 2. Les spécifications pour les appareils d'assurance sont :

- **Conception** : Tous les appareils d'assurances doivent avoir un point d'attachement formé d'une ouverture d'au moins 13 mm de diamètre. L'ensemble des arêtes de l'appareil d'assurance doivent être sans aspérités.
- **Test de force** :
 - Lorsque le brin de freinage est fixé à un angle de 30 degrés, en utilisant une corde simple du plus petit diamètre accepté par le fabricant, suite à l'application d'une force de 7 kN pour une durée de 60 secondes, l'appareil d'assurance ne doit pas relâcher ou abîmer la corde, et l'appareil doit pouvoir continuer de fonctionner normalement.
 - Lorsque le brin de freinage est muni d'un nœud d'arrêt, en utilisant une corde simple du plus petit diamètre accepté par le fabricant, suite à l'application d'une force de 8 kN pour une durée de 60 secondes, l'appareil d'assurance ne doit pas relâcher ou abîmer la corde, et l'appareil doit pouvoir continuer de fonctionner normalement.
- **Marquage** : L'appareil d'assurance doit porter les inscriptions suivantes :
 - Le nom du fabricant ou du distributeur.
 - Une indication visuelle de la façon d'installer la corde correctement.
 - Présence d'un pictogramme indiquant la nécessité de lire le manuel d'utilisation.

Déclaration des antécédents

Remarque : Une fausse déclaration peut être considérée comme une omission intentionnelle et entraîner le retrait des responsabilités.

NOM: _____
Prénom Deuxième nom Nom de famille

AUTRES NOMS UTILISÉS: _____

IDENTITÉ DE GENRE: _____

DATE DE NAISSANCE: _____
(JOUR/MOIS/ANNÉE)

ADRESSE PERMANENTE
ACTUELLE : _____
Rue Ville

Province Code postal

COURRIEL: _____

TÉLÉPHONE _____

ÉNONCÉ DE CONFIDENTIALITÉ

En remplissant et en soumettant le présent formulaire de déclaration des antécédents, j'autorise **NOM DE VOTRE ORGANISME** à vérifier ou à faire vérifier cette déclaration, notamment par un corps de police, et, à cette fin, communiquer et recevoir tout renseignement nécessaire à la vérification. **NOM DE VOTRE ORGANISME** ne procèdera pas à une vérification sans vous en aviser au préalable.

Ces renseignements relatifs aux vérifications de sécurité ne peuvent être recueillis, utilisés et conservés qu'aux fins d'assurer la sécurité et l'intégrité dans le cadre de l'application de la Loi sur la sécurité dans le sport. Ces renseignements ne sont accessibles qu'aux personnes responsabilisées pour les recevoir sous engagements auprès de **NOM DE VOTRE ORGANISME**.

1. Avez-vous des antécédents judiciaires?

On entend par « antécédents judiciaires » :

1. Une déclaration de culpabilité pour une infraction criminelle commise au Canada ou à l'étranger, sauf si un pardon a été obtenu pour cette infraction;
2. Une accusation encore pendante pour une infraction criminelle commise au Canada ou à l'étranger;
3. Une ordonnance judiciaire qui subsiste contre une personne au Canada ou à l'étranger

- Non
- Oui.

Si oui, vous n'êtes malheureusement pas admissible pour le poste convoité pour le moment. Si vous désirez poursuivre le processus de candidature, veuillez communiquer avec **NOM DE VOTRE ORGANISME** afin de procéder à une vérification de vos antécédents judiciaires auprès des autorités, dans le but de déterminer si la nature de votre ou de vos infractions, ainsi que le temps écoulé depuis celles-ci, pourrait tout de même vous permettre d'occuper le poste sous certaines conditions.

ATTESTATION

J'atteste par les présentes que les renseignements fournis dans le formulaire de déclaration des antécédents sont exacts, corrects, véridiques et complets.

J'atteste également que **j'informerais mon employeur de tout changement dans ma situation** nécessitant la modification de mes réponses dans le formulaire de déclaration des antécédents dans un délai de 10 jours à compter de celui où j'en suis moi-même informé-e. Toute omission pourrait entraîner le retrait de mes responsabilités de bénévole ou d'autres privilèges ou l'imposition de mesures disciplinaires.

DATE : _____

NOM : _____

SIGNATURE : _____

ANNEXE 4 : Déclaration des antécédents judiciaires - Formulaire Microsoft

Le modèle de formulaire Microsoft de déclaration des antécédents judiciaires ci-dessous est mis à la disposition des gestionnaires devant demander une déclaration des antécédents judiciaires à leurs intervenant·es œuvrant auprès d’une clientèle vulnérable.

Si vous êtes détenteur d’une licence Microsoft, vous n’avez qu’à cliquer sur le bouton “dupliquer”, et vous pourrez ensuite modifier le formulaire afin de le personnaliser et l’adapter à vos besoins.

https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=aXsCE_PBHEy4gzUIHEGvjZrLUecde4BJs3MaRblQcXtUNDcwRk40UTcySjIIQ09WQkw3VDBEQVVZSS4u&sharetoken=gP5UfKzmi0Y7cScBf0TF

Si vous n’êtes pas détenteur d’une licence Microsoft, vous pouvez tout de même vous inspirer de ce modèle afin de créer le vôtre.