

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ  
DE LA  
FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

FÉVRIER 2009

## AVIS AUX MEMBRES

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

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Décision            | <p>29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;<br/>1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p>          |
| Ordonnance          | <p>29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p>  |
| Infraction et peine | <p>60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38.<br/>1988, c.26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;</p>  |
| Infraction et peine | <p>61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40.<br/>1990, c. 4, a. 809;</p> |

## TABLE DES MATIÈRES

### INTERPRÉTATION

CHAPITRE		PAGE
I	Les normes concernant les lieux, les services, les installations et les équipements requis à l'entraînement et à la compétition	1
II	Les normes concernant la participation à l'entraînement et à la compétition	5
III	Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs	7
IV	Les normes concernant la formation et les responsabilités des arbitres	8
V	Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition intérieure ou extérieure	9
VI	Les sanctions en cas de non-respect du règlement	10

### LISTE DES ANNEXES

## INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

ACS :	l'Association canadienne de soccer;
ARS :	l'Association régionale de soccer;
Compétition :	une activité de ligue en saison régulière extérieure ou hors saison intérieure, en éliminatoire et des matchs hors-concours, incluant tout type de tournoi sanctionné intérieur ou extérieur;
Équipe de classe compétitive :	équipe dûment affiliée qui évolue dans une ligue reconnue par une ARS et par la Fédération;
Équipe de classe récréative :	équipe dûment affiliée qui évolue dans une ligue reconnue par un club et par l'ARS;
Fédération :	la Fédération de soccer du Québec;
Festival :	désigne un événement regroupant des équipes de même catégorie, provenant de clubs ou de regroupements de soccer différents, tenu en dehors des activités d'une ligue, sans avoir pour but de déterminer un champion ou un gagnant;
FIFA :	la Fédération Internationale de Football Association;
Ligue :	un regroupement d'équipes de même catégorie d'âge, permettant à ces équipes d'établir un calendrier régulier de matchs intérieur ou extérieur, tel que défini par les règlements généraux de la fédération;
Tournoi :	un événement extérieur ou intérieur regroupant des équipes de même catégorie d'âge provenant de clubs ou regroupements de soccer différents, tenu en dehors des activités d'une ligue.

## CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX, LES SERVICES,LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTSREQUIS À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITIONSection ISoccer extérieur

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Accès                  | 1. Les accès à l'aire de compétition doivent être libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.  |
| Spectateurs            | <p>2. La zone des spectateurs et les estrades doivent être situées à une distance d'au moins 2 m du dégagement décrit à l'article 8. Cette zone peut être délimitée par une clôture, une barrière, un cordage ou tout autre objet de démarcation.</p> <p>Les estrades doivent être situées du côté opposé aux bancs des joueurs.</p>  |
| Bancs des joueurs      | 3. Le banc des joueurs doit être à au moins 1,5 m de la surface de jeu.   |
| Terrain                | <p>4. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, le terrain doit être plat et la dénivellation doit être minimum, allant du centre du terrain (niveau le plus haut) vers l'extérieur (niveau le plus bas), afin de permettre un drainage adéquat.</p> <p>La Fédération peut émettre des normes d'homologation des terrains en fonction du niveau de compétition et des catégories d'âge des participants. Ces normes sont disponibles sur demande au bureau de la Fédération.</p> |
| Surface                | 5. La surface du terrain et le dégagement autour de la surface doivent être exempts de rugosité ou de tout objet non nécessaire à l'entraînement ou à la compétition.   |
| Lignes                 | 6. À l'entraînement et en compétition, les lignes marquant le terrain ne doivent pas être tracées à l'aide d'une substance toxique ou abrasive tel que décrit à l'Annexe 1.   |
| Conditions climatiques | 7. Un entraînement ou une compétition ne doit pas se tenir sur un terrain ou dans des conditions qui représentent un danger pour la sécurité des participants ou qui, dans l'opinion de l'arbitre, ne permet pas un déroulement acceptable du jeu.  |

Le propriétaire d'un terrain peut interdire l'utilisation ou l'accès à celui-ci lorsque les conditions climatiques peuvent occasionner des dommages importants à la suite de la pratique du soccer.

Une telle décision doit être formulée par l'autorité compétente à l'officiel et aux autorités de qui relève la compétition au moins trente minutes avant l'heure prévue du match. Dans un tel cas, le propriétaire doit transmettre par écrit les motifs de sa décision dans les cinq jours suivants.

L'officiel du match peut également décider qu'un terrain est temporairement impraticable. Il doit faire rapport de l'indisponibilité du terrain selon les procédures et délais prévus.

- |            |     |  |
|------------|-----|--|
| Dégagement | 8.  | À l'occasion d'un entraînement ou d'une compétition, le terrain doit être pourvu d'un dégagement d'au moins 2 m le long des lignes de touche et d'au moins 4 m derrière les lignes de but.   |
| Terrain    | 9.  | À l'occasion d'une compétition, le terrain doit répondre aux normes d'homologation des terrains en fonction du niveau de compétition et des catégories d'âge des participants. Ces normes sont disponibles sur demande au bureau de la Fédération. |
|            |     | Les dimensions suggérées par la Fédération sont de 68 m X 105 m pour le soccer à 11 et de 40 m X 55 m pour le soccer à 7.  |
| Buts       | 10. | Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, les buts doivent être solidement stabilisés au sol, qu'ils soient portatifs ou non et ils ne doivent comporter aucun élément pouvant accrocher ou couper.   |
| Drapeaux   | 11. | Au cours d'une compétition ou d'un entraînement, s'il y a lieu, les drapeaux de coin ou médians doivent être d'une hauteur d'au moins 1,50 m et munis d'une hampe non pointue. Ils doivent être flexibles.   |
| Ballons    | 12. | À l'occasion d'une compétition, les types de ballons utilisés sont les suivants :  |
|            |     | 1° U-5 à U-7 : ballon n° 3;  |
|            |     | 2° U-8 à U-13 : ballon n° 4;   |
|            |     | 3° U-14 à senior: ballon n° 5.   |

## Section II

### Soccer intérieur

- |       |     |   |
|-------|-----|---|
| Accès | 13. | Les accès à l'aire de compétition doivent être libres de tout obstacle empêchant un accès rapide. |
|-------|-----|---|

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Dégagement        | 14. À l'occasion d'une compétition ou d'un entraînement, il doit y avoir un dégagement de 1 m autour de la surface de jeu. Les obstacles autres que les murs et le banc des joueurs, situés à moins de 3 m de la surface de jeu, doivent être recouverts de matériau absorbant.                                   |
| Banc des joueurs  | 15. Le banc des joueurs doit être à 1 m de la surface de jeu. L'arbitre peut, à sa discrétion, accepter que le banc des joueurs soit situé à moins de 1 m de la surface.  |
| Surface           | 16. La surface de jeu et le dégagement doivent être exempts de rugosité ou de tout objet non nécessaire à l'entraînement ou à la compétition.   |
| Surface de ciment | 17. Au cours d'une compétition ou d'un entraînement en aréna, la surface de ciment ne doit pas être glissante.  |
| Buts              | 18. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, les buts doivent être ancrés ou dotés de contrepoids suffisants pour s'assurer qu'ils ne basculent vers l'avant ou d'une attache retenant la barre horizontale supérieure du but au mur. Ils ne doivent comporter aucun élément pouvant accrocher ou couper. |

### Section III

#### Services

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| Trousse de premiers soins | 19. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, une trousse de premiers soins doit être accessible près du terrain et elle doit contenir au moins les éléments décrits à l'Annexe 2.   |
| Téléphone                 | 20. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, un téléphone doit être accessible près du terrain. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près de celui-ci : <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>o</sup> service ambulancier;</li> <li>2<sup>o</sup> centre hospitalier;</li> <li>3<sup>o</sup> police;</li> <li>4<sup>o</sup> service d'incendie.</li> </ul> |
| Service de premiers soins | 21. À l'occasion d'un tournoi sanctionné par la Fédération, le comité organisateur doit fournir un service professionnel de premiers soins.   |
| Sécurité terrain          | 22. Au cours d'une compétition, le club receveur doit assurer la sécurité du terrain, des officiels et des participants (participants et entraîneurs).  |
| Désordre                  | 23. À l'occasion d'une compétition, le club receveur doit assurer la sécurité au cours de désordres résultant de l'attitude du public, de participants ou de dirigeants pour tout événement se produisant avant, pendant et après un match.   |

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Protection          | 24. À l'occasion d'une compétition, les deux clubs en présence sont responsables de la protection des arbitres et des officiels.            |
| Procédure d'urgence | 25. Le club receveur ou l'organisateur d'un tournoi doit faire transporter tout blessé grave chez un médecin ou vers un centre hospitalier. |

## CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATIONÀ L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION

Affiliation	26. Un club, un regroupement ou un participant prenant part à une compétition sanctionnée par la Fédération doit être affilié à la fédération ou à un organisme reconnu par celle-ci.
Responsabilité civile	27. Les clubs affiliés à la Fédération sont couverts par la police d'assurance responsabilité de la Fédération.
Classification	28. À l'occasion d'un entraînement ou d'une compétition, les participants sont classés selon leur âge dans l'année en cours et selon les règlements de la Fédération.
Échauffement	29. Un participant doit réaliser une période d'échauffement en débutant une séance d'entraînement et avant de participer à un match.
Responsabilités	<p>30. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, un participant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui l'empêche de pratiquer normalement le soccer ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique;</li> <li>2° déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicaments;</li> <li>3° déclarer à l'entraîneur qu'il porte des lentilles cornéennes;</li> <li>4° ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de boisson alcoolisée ou de substance dopante;</li> <li>5° signaler à l'entraîneur tout élément qu'il considère dangereux sur les lieux où se déroule l'entraînement ou la compétition;</li> <li>6° aviser l'arbitre lorsqu'il saigne.</li> </ul>
Chaussures	<p>31. Un participant doit porter des chaussures conçues pour le soccer ou des espadrilles à semelles basses.</p> <p>Les crampons doivent être exempts de parties métalliques pouvant présenter un danger pour les autres participants. Les crampons pointus sont interdits.</p>

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Gardien de but     | 32. Le gardien de but peut porter un équipement supplémentaire apte à le protéger, en autant que cet équipement ne présente pas de danger pour les autres participants et qu'il est autorisé par l'officiel. |
| Protège-tibias     | 33. Un participant doit porter des protège-tibias conçus pour le soccer.   |
| Supervision        | 34. Une personne qualifiée conformément au chapitre III devrait être présente pour superviser une séance d'entraînement.   |
| Matchs consécutifs | 35. Une équipe ne doit pas disputer plus de 2 matchs de temps réglementaire par jour, à moins que la durée des matchs ne soit réduite en conséquence.  |

## CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET  
LES RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Affiliation     | 36. Un entraîneur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être affilié à celle-ci.   |
| Formation       | 37. Les qualifications requises pour les entraîneurs sont définies selon la réglementation de la Fédération.<br><br>Les niveaux de formation des entraîneurs sont conformes aux exigences du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE).   |
| Responsabilités | 38. L'entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>o</sup> vérifier, avant chaque séance d'entraînement, les installations et les équipements en utilisant la liste de vérification prévue à l'Annexe 3.<br/><br/>Tout bris ou défectuosité doit être signalé au responsable du terrain et l'entraînement ne doit pas être donné à proximité du lieu où se trouve la défectuosité ou l'équipement brisé;</li> <li>2<sup>o</sup> voir au respect des normes mentionnées au chapitre II;</li> <li>3<sup>o</sup> avoir accès aux numéros d'urgence ou celui du service ambulancier, du centre hospitalier, de la police et du service d'incendie;</li> <li>4<sup>o</sup> en cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir des soins;</li> <li>5<sup>o</sup> faire parvenir à la Fédération un rapport sur les blessures survenues en cours d'entraînement ou de compétition, dans les délais prescrits par l'assureur de la Fédération, sur le formulaire d'assurance de l'assureur;</li> <li>7<sup>o</sup> faire connaître aux participants les principes de la Charte de l'esprit sportif décrite à l'Annexe 4.</li> </ul> |

## CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET  
LES RESPONSABILITÉS DES ARBITRES

Affiliation	39. Un arbitre participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être affilié à celle-ci.
Niveaux	40. Les arbitres sont classés selon les niveaux prescrits par la Fédération dans sa réglementation.
Qualifications requises	41. Les qualifications requises pour les arbitres sont définies par la réglementation de la fédération.
Responsabilités	<p>42. L'arbitre doit :</p> <p style="margin-left: 20px;">1° voir au respect des règles de classification mentionnées à l'article 28;</p> <p style="margin-left: 20px;">2° s'assurer que les lieux, les installations et les équipements sont conformes aux normes du chapitre 1;</p> <p style="margin-left: 20px;">3° s'assurer que l'équipement des participants est conforme aux normes prévues aux articles 31, 32 et 33;</p> <p style="margin-left: 20px;">4° arrêter la partie si un participant se blesse;</p> <p style="margin-left: 20px;">5° inscrire sur la feuille de match, un rapport précisant les blessures survenues au cours d'une compétition et l'acheminer au responsable de la ligue ou du tournoi;</p> <p style="margin-left: 20px;">6° sortir du jeu un joueur lorsqu'il saigne pour le faire soigner.</p>

## CHAPITRE V

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET  
LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION INTÉRIEURE OU EXTÉRIEURE

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Responsabilités | <p>43. L'organisateur doit, avant la compétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° obtenir une sanction de la Fédération ou de l'Association régionale selon la classe de l'événement tel que spécifié dans la réglementation de la Fédération;</li> <li>2° s'assurer de l'éligibilité des participants, des entraîneurs et des arbitres;</li> <li>3° prévoir le personnel d'encadrement nécessaire pour la tenue de la compétition;</li> <li>4° s'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les services sont conformes aux normes du chapitre I et à l'article 35.</li> </ul> |
| Responsabilités | <p>44. L'organisateur doit, pendant la compétition, s'assurer qu'aucune boisson alcoolisée n'est consommée dans les aires réservées aux participants et aux arbitres.</p>  |
| Rapport         | <p>45. L'organisateur doit, après la compétition, faire parvenir son rapport à la Fédération ou à l'ARS portant sur toute infraction au présent règlement survenue durant la compétition.</p> <p>46. L'organisateur doit s'assurer de la protection des arbitres et des officiels.</p>   |

## CHAPITRE VI

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Organisateur                    | 47. Un organisateur qui contrevient au présent règlement commet une infraction et peut se voir refuser par la Fédération le privilège de présenter une ou plusieurs compétitions sanctionnées par celle-ci.   |
| Participant, intervenant        | 48. Un participant ou un intervenant qui contrevient au présent règlement commet une infraction et est passible d'une suspension, d'une exclusion ou de toute autre sanction tel que décrit dans les règlements de la Fédération.   |
| Avis d'infraction et d'audition | 49. La Fédération doit aviser le contrevenant par écrit de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre.   |
| Décision et demande de révision | 50. La Fédération, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, doit expédier, par courrier recommandé ou certifié, une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre.<br><br>Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1). |

## LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1	Produits utilisés pour tracer les lignes sur les terrains de soccer
ANNEXE 2	Trousse de premiers soins
ANNEXE 3	Liste de vérification pour l'entraîneur
ANNEXE 4	Charte de l'esprit sportif
ANNEXE 5	Recommandations

ANNEXE 1

PRODUITS UTILISÉS POUR TRACER LES LIGNES

SUR LES TERRAINS DE SOCCER

## ANNEXE 1

PRODUITS UTILISÉS POUR TRACER LES LIGNES  
SUR LES TERRAINS DE SOCCER

PRODUIT	CAUSTICITÉ*	EFFETS SUR L'INDIVIDU	DANGER D'UTILISATION	RECOMMANDATIONS
Poussière de marbre (mélange de carbonate et de chlorure de calcium)	Aucune	Peu ou pas	Aucun	Utiliser
Peinture au latex	Aucune	Aucun	Aucun	Utiliser
Sable blanc et Terra (plâtre fin)	Aucune	Aucun	Aucun	Utiliser
Chaux vive (oxyde de calcium) CaO	Très irritant pour la peau et les yeux	Brûlures et irritations sérieuses pour la peau et les yeux	Majeur	N'utiliser en aucun cas
Chaux éteinte (Chaux hydratée hydroxyde de calcium) Ca(OH) <sub>2</sub>	Irritant	Irritation bénigne qui peut causer la conjonctivite	Mineur	Ne pas utiliser si possible

\*Brûlant et corrosif

ANNEXE 2

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

## ANNEXE 2

### TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Le contenu minimum d'une trousse de premiers soins est le suivant :

1° les instruments suivants :

- a) une paire de ciseaux à bandage;
- b) une pince à échardes;

2° les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :

- a) 25 pansements adhésifs (25 mm X 75 mm) stériles enveloppés séparément;
- b) 25 compresses de gaze (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppées séparément;
- c) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm X 9 m) enveloppés séparément;
- d) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm X 9 m) enveloppés séparément;
- e) 6 bandages triangulaires;
- f) 4 pansements compressifs (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppés séparément;
- g) un rouleau de diachylon (25 mm X 9 m);
- h) 1 pansement oculaire;

3° antiseptique : 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément;

4° l'équipement suivant :

- a) des attelles;
- b) de la glace ou un produit chimique équivalent.

ANNEXE 3

LISTE DE VÉRIFICATION POUR L'ENTRAÎNEUR

## ANNEXE 3

### LISTE DE VÉRIFICATION POUR L'ENTRAÎNEUR (ENTRAÎNEMENT)

#### SECTION I - SOCCER EXTÉRIEUR

1. Le banc des joueurs doit être à au moins 1,5 m de la surface de jeu.
2. La surface du terrain et le dégagement autour de la surface doivent être exempts de rugosité ou de tout objet non nécessaire.
3. Un entraînement ne doit pas se tenir sur un terrain ou dans des conditions qui représentent un danger pour la sécurité des participants.
4. Le terrain doit être pourvu d'un dégagement d'au moins 2 m le long des lignes de touche et d'au moins 4 m derrière les lignes de but.
5. Les buts doivent être solidement fixés au sol et ne doivent comporter aucun élément pouvant accrocher ou couper.
6. Les drapeaux de coin ou médians doivent être flexibles, d'une hauteur d'au moins 1,50 m et munis d'une hampe non pointue.

#### SECTION II - SOCCER INTÉRIEUR

1. En gymnase, il doit y avoir un dégagement de 1 m autour de la surface de jeu.
2. En aréna, la surface de ciment ne doit pas être glissante.
3. Le banc des joueurs doit être à 1 m de la surface de jeu.
4. La surface de jeu et le dégagement doivent être exempts de rugosité ou de tout objet non nécessaire.
5. Les buts doivent être ancrés ou dotés de contrepoids suffisants pour s'assurer qu'ils ne basculent vers l'avant ou d'une attache retenant la barre horizontale supérieure du but au mur. Ils ne doivent comporter aucun élément pouvant accrocher ou couper.
6. Les obstacles autres que les murs ou le banc des joueurs, situés à moins de 3 m de la surface de jeu, doivent être recouverts de matériau absorbant.

#### SECTION III - DIVERS

1. Une trousse de premiers soins doit être accessible près de l'aire d'entraînement.
2. Un téléphone doit être accessible près du terrain.
3. Les numéros d'urgence doivent être affichés près du téléphone.

ANNEXE 4

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

## ANNEXE 4

### CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

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

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

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

- |              |   |
|--------------|---|
| Article I    | Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.   |
| Article II   | Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous. |
| Article III  | Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.  |
| Article IV   | Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.  |
| Article V    | Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.   |
| Article VI   | Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups et les bonnes performances de l'adversaire.  |
| Article VII  | Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.   |
| Article VIII | Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.   |
| Article IX   | Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.  |
| Article X    | Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.                                       |

ANNEXE 5

RECOMMANDATIONS

## ANNEXE 5

### RECOMMANDATIONS

Entraînement	<p>Idéalement, la Fédération recommande qu'un participant prenne part à au moins trois séances d'entraînement d'une heure chacune pour chacun des matchs disputés.</p> <p>Idéalement, un participant doit réaliser une période d'échauffement d'au moins 10 minutes en débutant une séance d'entraînement et avant de participer à un match.</p>
Gardien de but	<p>Il est recommandé qu'un gardien de but porte les équipements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1<sup>o</sup> genouillères;</li><li>2<sup>o</sup> protecteur de hanches souple, non rigide);</li><li>3<sup>o</sup> gants.</li></ul>
Responsabilités	<p>Idéalement, l'entraîneur devrait avoir à sa possession en cours d'entraînements et de compétitions, le numéro de téléphone du titulaire de l'autorité parentale ou tuteur des participants.</p>