

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ  
DE LA  
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ULTIMATE



DÉCEMBRE 2012

## 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 la 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 La 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 la 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 installations et les équipements d'entraînement et de 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 personnes chargées de l'application des règles du jeu et des règles de sécurité	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	11

## INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

Aire de compétition : L'aire de compétition constitue le périmètre de jeu et l'aire de dégagement de 1,5 m autour de celui-ci;

ARA : Association régionale affiliée;

FQU : Fédération québécoise d'ultimate;

Règles officielles de l'ultimate : La onzième édition des règles officielles de l'ultimate de USA Ultimate;

UC : Ultimate Canada;

USA Ultimate : L'Ultimate Player Association (UPA) est maintenant nommée USA ultimate et elle régit le sport aux États-Unis.

## CHAPITRE 1

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET  
LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

## Section I

Ultimate extérieur

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Surface           | <p>1. L'ultimate extérieur peut être joué sur différentes surfaces soit :</p> <p style="margin-left: 40px;">1° gazon naturel;</p> <p style="margin-left: 40px;">2° gazon synthétique;</p> <p style="margin-left: 40px;">3° neige;</p> <p style="margin-left: 40px;">4° sable.</p>   |
| Accès             | <p>2. Les accès à l'aire de compétition doivent être libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.</p> <p>Seul les joueurs et les personnes impliquées dans la partie en cours ont accès à l'aire de compétition. Un joueur non impliqué dans la partie en cours est considéré à titre de spectateur.</p> <p>Toutefois, les personnes détenant des autorisations du comité organisateur (bénévoles, photographe, médias) peuvent avoir accès à l'aire de dégagement.</p> |
| Terrain extérieur | <p>3. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, le terrain doit être conforme à l'article D du chapitre III des règles officielles de l'ultimate.</p>  |
| Surface           | <p>4. La surface du terrain et le dégagement autour de la surface doivent être exempts de rugosités ou de tout objet non nécessaire à l'entraînement ou à la compétition.</p>   |
| Lignes            | <p>5. Si le terrain est marqué, les limites, les lignes indicatrices et les lignes spéciales ne doivent pas être tracées à l'aide de chaux vive (oxyde de calcium, CaO) ou de chaux éteinte ou hydratée (hydroxyde de calcium, Ca[OH]<sub>2</sub>).</p>   |
| Dégagement        | <p>6. À l'occasion d'un entraînement, le terrain doit être pourvu d'un dégagement d'au moins 1 m autour du périmètre de jeu.</p>  |

Au cours d'une compétition, le dégagement doit être d'au moins 1,5 m autour du périmètre de jeu. Par contre, entre deux terrains de jeu parallèles, une distance de 1,5 m est considérée acceptable.

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 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'organisateur, ne permet pas un déroulement acceptable du jeu. |
| Disque                 | 8. Le disque doit être en bon état.   |
| Balises                | 9. Les coins de l'aire de jeu et des zones de but doivent être marqués de cônes flexibles de couleur voyante.   |

## Section II

### Ultimate intérieur

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Définition        | 10. L'ultimate intérieur désigne toutes formes de jeu joué entre 4 murs.   |
| Accès             | <p>11. Les accès à l'aire de compétition doivent être libres de tout obstacle empêchant un accès rapide.</p> <p>Seul les joueurs et les personnes impliquées dans la partie en cours ont accès à l'aire de compétition. Un joueur non impliqué dans la partie en cours est considéré à titre de spectateur.</p> <p>Toutefois, les personnes détenant des autorisations du comité organisateur (bénévoles, photographe, médias) peuvent avoir accès à l'aire de dégagement.</p> |
| Terrain intérieur | 12. Un terrain intérieur a une superficie rectangulaire de 18 m de largeur par 30 m de longueur qui inclut deux zones de but de 3 m de profondeur. Toutefois, les ajustements prévus aux règlements spécifiques du jeu intérieur sont acceptés si cela permet d'assurer la sécurité des joueurs.   |
| Ventilation       | 13. Un entraînement ou une compétition doit se dérouler dans un endroit ventilé.   |

## Dégagement

14. À l'occasion d'une compétition ou d'un entraînement en gymnase, il doit y avoir un dégagement de 1 m autour de la surface de jeu. Les exceptions à cette règle sont :
- Deux terrains parallèles doivent avoir au moins 1 m de distance entre les lignes de côté.
  - Une distance de plus de 50 cm et de moins d'un mètre peut être acceptée si les obstacles autour du terrain sont protégés par des tapis de sécurité.

Lorsque des rideaux diviseurs opaques sont utilisés pour séparer les différentes surfaces de jeu, ils doivent être à une hauteur d'environ 50 cm ou une interdiction de s'asseoir le long de ceux-ci doit être mise en place en tout temps.

Lorsque des buts de soccer sont placés à une distance de moins d'un mètre des terrains, ils doivent être recouverts de matelas. De plus, ils doivent être positionnés sur les lignes de côté de manière à ce que les joueurs sur les terrains puissent les voir.

## Surface

15. 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, entre autres, les bancs des joueurs, les sacs et autre matériel qui peuvent diminuer la sécurité lors d'un jeu près des lignes.

## Disque

16. Le disque doit être en bon état.

## Balises

17. Les coins de l'aire de jeu et des zones de but doivent être marqués de cônes flexibles de couleur voyante seulement s'ils sont à une distance d'au moins 2 m d'un mur ou d'un obstacle rigide.

Note : Sauf si mentionné, tout règlement subséquent à ce point s'applique à la pratique intérieure et extérieure du sport

### Section III

#### Services

## Trousse de premiers soins

18. 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 1.

- Téléphone
19. 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 :
- 1° service ambulancier;
  - 2° centre hospitalier;
  - 3° police;
  - 4° service d'incendie.
- Services de premiers soins
20. À l'occasion d'un tournoi sanctionné par la Fédération, l'organisateur de rencontre doit fournir un service professionnel de premiers soins. La personne responsable de ce service doit avoir minimalement complété une formation en premiers soins et être en mesure de le démontrer.
- Service de physiothérapie
21. En plus du service de premiers soins, lors d'un tournoi de Série A, les services d'un physiothérapeute ou d'un thérapeute sportif doivent être offerts sur le site principal de la compétition. Un physiothérapeute ou thérapeute sportif qui détient ses cartes de premiers soins peut assumer les deux fonctions.
- Sécurité terrain
22. Au cours d'une compétition, l'organisateur de rencontre doit assurer la sécurité du terrain, des officiels et des participants (joueurs et entraîneurs). Il doit s'assurer que ses installations respectent les règles du présent document.
- Désordre
23. À l'occasion d'une compétition, l'organisateur de rencontre doit assurer la sécurité au cours de désordres résultant de l'attitude du public, des participants ou des dirigeants pour tout événement se produisant avant, pendant et après un match.
- Procédure d'urgence
24. L'organisateur de rencontre doit faire transporter tout blessé grave chez un médecin ou vers un centre hospitalier. Il est aussi responsable de remplir le rapport d'accident disponible à la fédération et de le transmettre à la FQU.



## CHAPITRE II

### LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION

#### À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION

##### Section I

##### Dispositions générales

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Responsabilité civile | 25. Une ARA doit être couverte par une police d'assurance responsabilité civile couvrant la responsabilité qu'il peut encourir en raison de faute commise au cours de ses activités. Le montant de la garantie doit être d'au moins 2 millions de dollars. La garantie doit s'étendre aux actes accomplis par les administrateurs, les entraîneurs, les officiels et tout employé ou préposé, rémunéré ou bénévole.   |
| Échauffement          | 26. Un joueur doit réaliser une période d'échauffement en commençant une séance d'entraînement et avant de participer à un match.   |
| Responsabilité        | 27. Au cours d'un entraînement ou d'une compétition, un joueur doit : <ol style="list-style-type: none"><li>1° déclarer au capitaine tout changement de son état de santé qui l'empêche de pratiquer normalement l'ultimate ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique;</li><li>2° déclarer à son capitaine qu'il utilise ou est sous l'effet de médicaments;</li><li>3° déclarer à son capitaine 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 son capitaine tout élément qu'il considère dangereux sur les lieux où se déroule l'entraînement ou la compétition.</li><li>6° respecter les dispositions de l'article C du chapitre VI des règlements officiels de l'ultimate.</li></ol> |

- Chaussures
28. Pour la pratique extérieure les souliers à crampons comportant des pièces dangereuses comme des souliers à crampons de métal, aux crampons de piste et aux crampons usés ayant des arêtes tranchantes ne sont pas permis.
- Pour la pratique intérieure, les joueurs doivent être chaussés de manière adéquate pour la surface de jeu.

- Vêtements
29. Les joueurs doivent porter des vêtements souples et sécuritaires.

## Section II

### Entraînement

- Supervision
30. Une personne qualifiée conformément aux dispositions indiquées au chapitre III devrait être présente pour superviser une séance d'entraînement.
- Progression
31. La progression d'un joueur doit être établie de façon à ce que la difficulté des mouvements exécutés respecte son habileté, son expérience, son âge et son état de santé.

## CHAPITRE III

### LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET

#### LES RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Affiliation           | 32. Un entraîneur participant aux activités sanctionnées par la Fédération doit être affilié à celle-ci selon le formulaire disponible à la fédération.   |
| Qualification requise | 33. L'entraîneur doit avoir complété les formations exigées pour le niveau des équipes qu'il accompagne. Le détail des exigences est disponible à la fédération.  |
| Joueur entraîneur     | 34. Un joueur peut agir comme entraîneur s'il respecte les conditions associées à ce rôle.  |
| Responsabilité        | 35. L'entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none"><li>1° voir au respect des normes mentionnées au chapitre II;</li><li>2° avoir accès aux numéros d'urgence ou à ceux du service ambulancier, du centre hospitalier, de la police et du service d'incendie;</li><li>3° en cas de blessure, s'assurer que le joueur blessé puisse recevoir des soins;</li><li>4° faire parvenir à la Fédération un rapport d'accident, disponible à la fédération, sur les blessures survenues en cours d'entraînement dans un délai de quinze jours suivant le moment de l'accident;</li><li>5° faire connaître aux participants les principes de l'esprit du jeu mentionnés à l'annexe 2.</li></ul> |

## CHAPITRE IV

### LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET

### LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION

### DES RÈGLES DU JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ

Joueur 36. Les joueurs sont responsables de l'appel des fautes et des infractions, tel que défini dans le chapitre XVI des règles officielles de l'ultimate.

Capitaine 37. Chaque équipe doit nommer le capitaine responsable de l'arbitrage en cas de conflit, tel que défini à l'article C du chapitre I des règles officielles de l'ultimate.

Observateur 38. Lorsque présent, l'observateur a pour fonction d'assurer le respect des règles lors des parties d'ultimate. Il intervient à la demande des joueurs. Le jugement des joueurs a toujours préséance, mais lorsqu'un observateur est appelé et qu'il rend une décision, cette dernière est sans appel.

L'observateur peut être utilisé si les capitaines ou l'organisateur de rencontre le désirent. Sa présence est facultative et elle est laissée au jugement des personnes impliquées dans la rencontre. Les rôles que peut prendre l'observateur sont définis au chapitre XVIII des règles officielles de l'ultimate.

Pour remplir le rôle d'observateur, une personne doit avoir complété avec succès la formation donnée par Ultimate Canada.

Entraîneur 39. Personne majeure étant responsable d'un groupe de mineurs. Si pour une rencontre quelconque, celui-ci n'est pas présent, ses responsabilités reviennent aux capitaines.

Organisateur 40. L'organisateur de rencontre peut être une personne ou un comité, tel que défini à l'article P, du chapitre II, des règles officielles de l'ultimate. Si, pour une raison quelconque, celui-ci n'est pas présent, ses responsabilités reviennent aux entraîneurs.

Il est de la responsabilité de l'organisateur de rencontre de s'assurer que son événement est sanctionné par la Fédération. Il doit aussi s'assurer de respecter les contraintes associées à cette sanction.

## CHAPITRE V

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

- |                        |  |
|------------------------|--|
| Évènements sanctionnés | 41. Tous les tournois du réseau CQU4 ainsi que le CQU7 doivent être sanctionnés par la Fédération québécoise d'ultimate. Tout autre évènement qui désire obtenir cette reconnaissance peut le faire en présentant une demande à la Fédération.   |
| Responsabilités        | 42. L'organisateur de rencontre doit, avant la compétition : <ul style="list-style-type: none"><li>1° obtenir une autorisation de la Fédération ou de l'ARA;</li><li>2° s'assurer de l'éligibilité des participants et des entraîneurs;</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;</li><li>5° dans le cas de l'organisation d'un tournoi, obtenir la sanction de la Fédération en remplissant le formulaire à cet effet disponible sur le site internet de la Fédération et en défrayant les coûts associés à cette demande;</li><li>6° détenir ou être couvert par une police d'assurance responsabilité d'un montant d'au moins 2 millions de dollars pour la responsabilité qu'il peut encourir en raison d'une faute commise dans l'exercice de ses fonctions ou d'une faute d'un de ses préposés rémunérés ou bénévoles.</li></ul> |
| Responsabilités        | 43. L'organisateur de rencontre doit, pendant la compétition, s'assurer qu'aucune boisson alcoolisée n'est consommée dans les aires réservées aux participants.  |
| Rapport                | 44. L'organisateur de rencontre doit, après la compétition, faire parvenir son rapport à la Fédération ou à l'ARA portant sur toute infraction au présent règlement survenue durant la compétition.  |

## CHAPITRE VI

### LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Organisateur                    | 45. Un organisateur de rencontre 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.   |
| Joueur, intervenant             | 46. Un joueur 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 | 47. La Fédération doit aviser le contrevenant par écrit de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai de 30 jours de l'infraction.  |
| Décision et demande de révision | 48. La Fédération doit expédier, par courrier recommandé ou certifié, une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par la ministre. Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1). |

## LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1	Trousse de premiers soins.
ANNEXE 2	Charte de l'esprit du jeu.
ANNEXE 3	Recommandations.

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS



## ANNEXE 1

### TROUSSE DE PREMIERS SOINS

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

- 1) un manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins;
- 2) les instruments suivants :
  - a) une paire de ciseaux à bandage;
  - b) une pince à échardes;
  - c) 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
- 3) les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :
  - a) 25 pansements adhésifs (25 mm X 75 mm) stériles enveloppés séparément;
  - b) 25 compresses de gaze (101,6 mm X 101,6 mm) stériles 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.
- 4) antiseptique : 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément.
- 5) l'équipement suivant :
  - a) des atèles;
  - b) de la glace ou un produit chimique équivalent.

ANNEXE 2

CHARTRE DE L'ESPRIT DU JEU

## ANNEXE 2

### CHARTRE DE L'ESPRIT DU JEU

#### **1. La règle d'or : traitez les autres comme vous voudriez être traité**

Les parties exaltantes sont le résultat du respect mutuel entre les adversaires. Attendez-vous au meilleur de vos adversaires. Donnez-lui le bénéfice du doute. Vous en voudriez autant pour vous. Mais, si vous avez une carapace solide, ne présumez pas que votre adversaire en a une aussi. Vous devriez peut-être penser à cette règle comme : « traitez les autres comme vous voudriez qu'ils traitent votre mère ».

#### **2. Contrôle – l'esprit du jeu exige des efforts**

L'esprit du jeu n'est pas un principe abstrait que tout le monde adopte et qu'alors les matchs se déroulent en douceur sans effort. Des appels difficiles sont faits dans des matchs serrés. Des fautes sérieuses sont commises. L'esprit du jeu concerne la façon dont vous vous contrôlez sous pression : comment vous contenez votre émotion, contrôlez votre caractère et modulez votre voix... Si vous initiez ou contribuez à un manquement à l'esprit du jeu, le concept s'écroule rapidement. Si vous contribuez à régler les problèmes (ou, au moins, à ne pas les envenimer) en respectant le point 1, ils disparaissent d'eux-mêmes

#### **3. Plaisanter et narguer sont des choses différentes**

L'ultimate a une longue tradition de plaisanteries spirituelles. Les plaisanteries sont des blagues amicales, souvent faites par des spectateurs qui ne jouent pas. Plaisanter est amusant, mais narguer est malvenu et contraire à l'esprit du jeu. Des critiques acerbes après une faute d'un opposant ou un jeu serré ne sont pas des plaisanteries : ce sont des critiques abusives qui créent une ambiance de jeu désagréable et évoluent souvent en disputes offensantes.

#### **4. L'esprit du jeu est compatible avec du jeu intense**

C'est une erreur de prétendre que des enjeux sont si importants que certains aspects de l'esprit du jeu peuvent être mis de côté. Maintes et maintes fois, de grandes équipes et des joueurs étoiles ont démontré que vous pouvez jouer avec toute votre compétitivité et votre talent athlétique sans sacrifier le fair-play ou le respect de votre adversaire.

#### **5. Ne vous vengez pas**

Il n'y a pas de principe « œil pour œil ». Si vous avez été lésé, cela ne vous donne pas le droit de léser quelqu'un d'autre en retour. Dans le cas extrême où vous auriez été sévèrement maltraité, vous pouvez soumettre la situation à un capitaine, un organisateur de tournoi ou même déposer une plainte auprès de votre ligue. Si vous vous faites justice, une plainte pourrait être déposée contre vous! Rappelez-vous le point 1 : traitez les autres comme vous voudriez être traité, pas comme ils vous ont traité. En fin de compte, vous êtes responsables de vos actes.

#### **6. Respirez!**

Après une faute sérieuse, un appel serré ou un jeu controversé, prenez du recul, faites une pause et prenez une grande respiration. Dans le feu de l'action, les émotions s'emballent facilement. En vous donnant un peu de temps et d'espace, vous aurez une meilleure perspective pour vous calmer et vous concentrer sur les détails de la controverse (était-elle « sur le terrain » ou « hors limite », avez-vous touché sa main ou le disque, l'obstruction a-t-elle affecté le jeu, ...). Votre réserve incitera votre adversaire à plus de réserve. Le conflit évité, vous pouvez continuer à jouer normalement.

#### **7. Quand vous faites le bien, tous le voient**

Quand vous tendez l'autre joue, vous savez que vous avez fait la bonne chose à faire. Vous n'entendrez pas nécessairement des louanges ni ne verrez d'ovation, mais les autres joueurs vous voient. Éventuellement, leur respect pour vous et leur appréciation du jeu en seront augmentés.

### **8. Soyez généreux de vos encouragements**

Complimentez un adversaire sur un bel attrapé. Dites à un coéquipier que vous admirez son honnêteté quand il se déclare lui-même « hors limite ». Regardez les joueurs dans les yeux et félicitez-les quand vous leur serrez la main après un match. Ces petits gestes font beaucoup pour l'esprit du jeu, un gain important pour un peu de temps et d'effort.

### **9. C'est la première impression qui compte**

Non seulement le fait de réaliser qu'on se rappellera vos actions aide à diminuer les mauvais comportements, il peut aussi inspirer une meilleure conduite. Plusieurs anciens aiment rencontrer un joueur d'élite qui se rappelle leur première rencontre sur un terrain et se rappelle la scène en détail. Une bonne première rencontre avec un jeune joueur impressionnable peut avoir un impact à long terme considérable.

### **10. Ayez du plaisir!**

Toutes choses étant égales par ailleurs, les matchs sont beaucoup plus amusants sans antipathie. Jouez intensément! Soyez équitable! Ayez du plaisir!

ANNEXE 3

RECOMMANDATIONS

## ANNEXE 3

### RECOMMANDATIONS

#### Dégagement parties extérieures

Idéalement, les entraîneurs ainsi que les joueurs hors jeu devraient se situer à au moins 2 m du périmètre de jeu.

Idéalement, les spectateurs ainsi que tout équipement non nécessaire au jeu devraient se situer à au moins 5 m du périmètre de jeu.

Lorsque cela est possible, identifier visuellement (par des cônes, des affiches, des lignes pointillées ou tout autre méthode jugée pertinente) les espaces de dégagement et les espaces réservés aux spectateurs.

#### Dégagement parties intérieures

Idéalement, les entraîneurs ainsi que les joueurs hors jeu devraient se situer à au moins 1 m du périmètre de jeu.

Idéalement, les spectateurs ainsi que tout équipement non nécessaire au jeu devraient se situer à au moins 2 m du périmètre de jeu.

Idéalement, surtout lors de tournois, aucune surface de jeu ne devrait se situer à moins de 2 m d'un mur parallèle au terrain. Si ce n'est pas le cas, nous recommandons fortement de recouvrir les murs de tapis de sécurité

Toute ARA hôte devrait conscientiser ses joueurs à éviter tout contact avec les surfaces séparatrices et mouvements rapides hors des surfaces de jeu.

Lorsque cela est possible, identifier visuellement (par des cônes, des affiches, des lignes pointillées ou tout autre méthode jugée pertinente) les espaces de dégagement et les espaces réservés aux spectateurs.