



RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

DE

**Onlyfight, Poing final. Poing Final**

(Onlyfight Audrey Vaillancourt)

AUTODÉFENSE

Mai 2026

## Table des matières

<b>AVIS AUX MEMBRES</b>	<b>3</b>
<b>OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ</b>	<b>4</b>
<b>CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>5</b>
<b>CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS</b>	<b>7</b>
<b>CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF</b>	<b>9</b>
<b>CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS</b>	<b>10</b>
<b>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</b>	<b>13</b>
<b>CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF</b>	<b>15</b>
<b>CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF</b>	<b>16</b>
<b>CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF</b>	<b>17</b>
<b>CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF</b>	<b>18</b>
<b>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</b>	<b>19</b>
<b>CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS</b>	<b>21</b>
<b>CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES</b>	<b>22</b>
<b>CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT</b>	<b>23</b>
<b>ANNEXE 1 : RAPPORT D'ACCIDENT</b>	<b>24</b>
<b>ANNEXE 2 : Contenu de la trousse de premiers soins</b>	<b>25</b>

## **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**

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**

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**

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.

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, 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, l'organisme se doit de respecter les lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique d'autodéfense.

## OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

Ce présent règlement porte sur l'autodéfense. Le règlement de sécurité appartient à OnlyFight. Il est de sa responsabilité de le faire respecter.

Ce règlement de sécurité a pour objet d'assurer la sécurité des personnes présentes lors de la pratique d'un sport (participants ou spectateurs). Il s'agit avant tout d'un outil de prévention des traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique.

Il est important de préciser que ce règlement de sécurité s'applique à la discipline sportive qui y est expressément visée et au contexte de pratique qui leur est propre (semi-organisée ou organisée).

Ce qui comprend : des activités de formation, de pratiques ou d'entraînements.

Au sein d'OnlyFight, la pratique se caractérise comme suit : Kickboxing avec jujitsu

### Parties du corps utilisées

- **Haut du corps** : poings (coups directs, crochets, coudes).
- **Bas du corps** : pieds (coups de pied), genoux.
- **Corps complet** : utilisation du poids du corps pour les amenées au sol, les immobilisations et les contrôles au sol.

### Contexte de pratique

- **Autodéfense réelle** : situations imprévisibles dans un contexte sans objet, ni armes. Simulation d'être dans une pièce avec une porte, le but étant de sortir de la pièce avec des techniques de désengagement et d'éviter les coups portants et dommageable.
- **Entraînement** : généralement pratiqué en gymnase ou dojo, parfois en simulation extérieure comme les locaux d'un organisme.

### Combats et règles

- **En autodéfense** : pas de règles fixes, priorité à la sécurité personnelle.
- **En sport** : des règles strictes existent (zones permises, durée, protections obligatoires).
- **Au Canada** : les compétitions sont encadrées par des fédérations sportives et des règlements de sécurité (ex. sports de combat réglementés au niveau provincial).

# CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

## Section 1 – Condition générale

1. Les installations et les équipements doivent être utilisés conformément à leur usage prévu.
2. Les règles de sécurité et les consignes doivent être affichées clairement dans les zones d'entraînement.
3. Essuyage régulier de l'aire de jeu pour éviter les glissades.
4. Vérification périodique des ancrages et de l'état général des installations.
5. OnlyFight s'engage à maintenir des normes élevées en matière de sécurité et d'équipement pour garantir un environnement d'entraînement optimal et sécuritaire.

## Section 2 - Les installations

6. La surface de pratique doit avoir une superficie d'au moins 1,5 mètres carrés par participant pour assurer un espace adéquat.
7. La surface de pratique doit avoir une zone dégagée autour des zones d'entraînement pour éviter tout risque de collision ou d'accident. Une distance minimale de 2 mètres entre les équipements fixes pour assurer une circulation fluide est nécessaire.
8. La salle doit avoir une hauteur sous plafond d'au moins 3,20 mètres pour permettre les mouvements en toute sécurité.
9. La surface doit :
  1. Être des planchers en matériau antidérapant pour réduire les risques de chutes ;
  2. Avoir des revêtements absorbant les chocs dans les zones d'impact potentiel ;
  3. Être des tapis de protection absorbant les chocs dans les zones d'entraînement intensif.
10. Tous les équipements doivent être correctement fixés au sol ou au mur pour éviter tout renversement ou chute.
11. Un éclairage adéquat est nécessaire pour assurer une visibilité optimale pendant les cours.
12. L'état des ampoules et de la qualité de l'éclairage doit être vérifié régulièrement.

## Section 3 - Les équipements

13. Le pratiquant doit porter une tenue sportive confortable et appropriée.

14. L'équipement de protection du participant doit être conformes aux règles de l'établissement.
15. L'utilisation de gants de protection, protège-tibias et autres équipements de protection individuelle conformes aux normes en vigueur, tant au niveau de l'entretien, qu'à l'utilisation des marques de renommées dans le sport, est permise durant l'entraînement par le pratiquant.
16. Durant les entraînements, le punching-balls, sacs de frappe, tapis de frappe ou tout autres équipements conformes aux normes de sécurité, tant au niveau de l'entretien, qu'à l'utilisation des marques de renommées dans le sport, peuvent être utilisés.
17. Le pratiquant doit porter l'équipement de protection individuelle conformément aux directives de l'instructeur lors des pratiques ou démonstrations.
18. Aucun pratiquant n'est autorisé à s'engager dans des exercices sans l'équipement adéquat.

#### **Section 4 – Les équipements de sécurité et de communication**

19. L'organisme établie un plan d'action d'urgence comprenant notamment :
  1. un téléphone disponible en tout temps près de l'air d'entraînement ;
  2. les numéros de téléphone d'urgence doivent être faciles d'accès ;
  3. une trousse de premiers soins doit être disponible en tout temps. Cette trousse doit contenir au moins les éléments décrits à l'annexe 2 ;
  4. les accès et les sorties d'urgences doivent être identifiés ;
  5. les accès et les sorties d'urgences doivent être libres de tout obstacle ;
  6. L'identification des personnes responsables et leur rôle lors d'une situation d'urgence.

## **CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS**

### **Section 1 – Condition générale**

20. Aucune formation préalable n'est requise pour le pratiquant. Cependant, il doit avoir une compréhension de base des règles de sécurité.
21. Les entraînements sont permis pour les 5 ans et plus.
22. OnlyFight s'engage à fournir une formation approfondie tout en garantissant la sécurité des participants tout au long de leurs cours d'autodéfense.

### **Section 2 - La formation**

23. Possibilité d'avoir des techniques plus avancées en fonction de l'évolution des participants. Dans le cadre d'une reprise de contrôle à la suite d'une agression, la progression des apprentissages est évaluée en fonction de la capacité d'assimilation du participant. Ainsi, lorsque l'apprentissage s'effectue de manière fluide, l'évolution vers des techniques plus avancées peut être envisagée. À l'inverse, en présence de blocages ou de difficultés d'intégration, l'enseignement demeure centré sur des techniques de base, sans progression vers des niveaux supérieurs. Les cours d'autodéfense du programme Onlyfight s'inscrivent en dehors d'un cadre sportif conventionnel et ne sont pas administrés selon les principes propres aux disciplines sportives.
24. L'évolution des participants est déterminée en fonction de leur ancienneté au sein des cours du programme Onlyfight. L'expérience préalable acquise dans d'autres disciplines sportives (telles que la boxe, la lutte ou le jiu-jitsu) n'est pas prise en considération, le programme étant spécifiquement orienté vers la désensibilisation liée à des traumatismes vécus, un sentiment d'insécurité ou par précaution. L'enseignement privilégie l'acquisition de mouvements de base, visant le développement progressif de nouveaux réflexes adaptés.

### **Section 3 - L'entraînement**

25. Une séance d'entraînement dure généralement 1 heure pour garantir une efficacité optimale pour chaque catégorie d'âge et est ouvert à tous et toutes.
26. Il est recommandé de faire 1 entraînement par semaine pour maintenir la progression et la maîtrise des compétences pour chaque catégorie d'âge.
27. Un maximum de 10 participants doit être respecté par entraîneur pour assurer une attention personnalisée.
28. Une séance d'entraînement est généralement composée de :
  1. Une période d'échauffement en début de séance pour préparer physiquement les participants ;
  2. Une période d'instruction des techniques d'autodéfense spécifique adaptées à la catégorie d'âge ;

3. Une pratique supervisée des techniques enseignées ;
4. Une période de récupération active et conseil de sécurité en fin de séance.
29. Les enfants auront des sessions plus courtes avec un accent sur les jeux éducatifs pour rendre l'apprentissage ludique.
30. Les adultes pourraient bénéficier d'entraînements plus intensifs axés sur des situations réalistes.

#### **Section 4 – Les règles de sécurité à respecter**

31. Aucun dommage corporel n'est permis.
32. Aucun participant ne doit traverser une zone d'entraînement active sans la permission de l'instructeur.
33. Les zones désignées pour les différentes activités doivent être strictement respecté pour éviter les collisions.
34. Le pratiquant doit respecter les exigences relatives aux équipements prévues au chapitre 1.
35. Le pratiquant doit avoir les ongles des mains et des pieds coupés courts.
36. Les cheveux longs (dépassant les épaules) doivent être attachés avec un élastique. Les princesses en plastique ou métalliques sont interdites.
37. Les piercing, bijoux ou tout autre accessoire similaire collé, fixé, attaché ou suspendu sont strictement interdit.
38. Il est permis d'utiliser un bandeau élastique autour de la tête pour contrôler la sueur et maintenir les cheveux en position.
39. Le pratiquant doit s'assurer d'avoir une santé optimale afin d'être pleinement conscient de son état de santé physique et psychologique.
40. Si le pratiquant prend des médicaments ayant un effet secondaire sur ses aptitudes physiques, il doit le déclarer à l'entraîneur.

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

*Ne s'applique pas*

## **CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS**

### **Section 1 – Condition générale**

41. Les personnes appelées à jouer un rôle au sein de l'organisme sont :
  1. Entraîneurs ;
  2. Aides-entraîneurs.
42. Sur les lieux des entraînements, au moins une personne appelée à jouer un rôle doit avoir suivi une formation en premiers soins et RCR/DEA.
43. OnlyFight s'engage à former ses intervenants de manière approfondie, en mettant l'accent sur la sécurité des participants et la sensibilisation aux besoins spécifiques de chaque groupe.

### **Section 2 - La formation**

44. Tout entraîneur doit avoir complété les formations suivantes :
  1. La formation sur la planification d'une séance d'entraînement et sur la prise de décision éthique donnée par Sport Québec
  2. Avoir été formé sur le présent règlement.
45. Certains participants demandent des formations en plus des entraîneurs :
  1. Modules de formation avancés pour les instructeurs travaillant avec des participants de niveaux plus élevés ;
  2. Formation sur la gestion des groupes spécifiques, tels que les enfants, les adultes ou les victimes d'actes criminels ;
  3. Modules spécifiques pour comprendre les besoins des différentes catégories d'âge ;
  4. Sensibilisation aux considérations de genre et aux approches adaptées aux diverses identités.
46. L'âge minimum d'un entraîneur est de 21 ans pour assurer une maturité suffisante.
47. Le niveau de qualification minimal d'un entraîneur est de deux ans d'expérience en kickboxing avec lutte.
48. L'aide-entraîneur doit minimalement être majeur.
49. Le niveau de qualification minimal requis pour un aide-entraîneur peut varier en fonction des besoins du programme. En tout temps, l'aide-entraîneur exerce ses fonctions sous la supervision directe d'un entraîneur qualifié.

50. Le programme Onlyfight ne prévoit pas, de façon régulière, le recours à des aide-entraîneurs. Toutefois, cette fonction peut être instaurée de manière ponctuelle, notamment lorsque le nombre de participants excède la capacité de gestion de l'entraîneur, lorsque la gestionnaire en juge la nécessité, ou dans un contexte de formation et de relève visant le développement de futurs entraîneurs.

### **Section 3 - Les responsabilités**

51. Tout entraîneur doit :

1. assurer le respect des règles de sécurité du présent document tout au long des séances d'entraînement ;
2. enseigner les techniques d'autodéfense de manière claire et adaptée au niveau des participants ;
3. surveiller activement les comportements et intervenir en cas de besoin ;
4. s'assurer que la trousse de premiers soins est complète (voir annexe 2 du présent règlement) ;
5. lorsque survient un accident ayant causé une blessure lors de la pratique sportive, l'entraîneur doit rédiger le rapport prévu à l'annexe 1 et en soumettre une copie à OnlyFight dans les 15 jours de l'événement.
6. en cas de blessure du pratiquant, notamment les commotions cérébrales, il est responsable de s'assurer que le pratiquant soit retiré du jeu, reçoit les soins nécessaires et que les protocoles de retour à l'entraînement sont respectés ;
7. s'il est sujet à une maladie contagieuse, il doit prendre les mesures nécessaires selon ses risques de contagion ;
8. s'assurer que les installations et les équipements ainsi que les services et équipements de sécurité sont conformes aux dispositions du présent règlement.

52. Tout aides-entraîneur doit :

1. collaborer activement au maintien d'un environnement sécuritaire ;
2. soutenir l'entraîneur principal dans l'application et le respect du présent règlement, notamment en intervenant lorsque requis afin de prévenir les situations à risque et d'assurer la conformité aux consignes établies.

53. Tout entraîneur travaillant avec des enfants doit en plus :

1. renforcer la surveillance pour éviter les jeux brusques ou les comportements inappropriés ;
2. créer un environnement ludique et encourageant.

54. Tout entraîneur travaillant avec des adultes doit en plus :

1. adapter des exercices en fonction du niveau de condition physique ;
2. être sensible aux préoccupations spécifiques liées à l'âge.

55. Tout entraîneur travaillant avec de victimes d'actes criminels doit en plus :

1. avoir une approche empathique et respectueuse ;
2. être sensible à la gestion des traumatismes émotionnels en pratiquant diverses situations réalistes.

## **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 1 – Condition générale**

56. Pour les entraînements, OnlyFight a une couverture assurance responsabilité civile.
57. Lors des entraînements, les personnes chargées de l'application des règles de jeu et des règles de sécurité sont :
  1. Entraîneur ;
  2. Aide-entraîneur.
58. Lorsque les activités sont offertes dans les locaux d'un organisme partenaire ou d'un tiers, les responsabilités sont partagées comme suit :
  1. OnlyFight, par l'entraîneur, est responsable de l'encadrement des participants, de l'enseignement des techniques et de l'application des règles de sécurité liées à la pratique des activités d'autodéfense ;
  2. l'organisme hôte est responsable de la conformité et de la sécurité des installations mises à disposition (incluant les lieux, équipements fixes et accès) ;
  3. chaque partie demeure responsable des assurances qui couvrent ses propres activités et opérations ;
  4. une entente peut être convenue entre OnlyFight et l'organisme hôte afin de préciser les responsabilités respectives, les exigences en matière d'assurance et les modalités de fonctionnement applicables.

### **Section 2 – Formation des personnes**

59. Les entraîneurs doivent répondre aux exigences du chapitre 4.
60. Les aides-entraîneurs doivent être encadrés par l'entraîneur et recevoir les directives nécessaires afin d'assurer le respect des règles de sécurité et de fonctionnement applicables.

### **Section 3 – Responsabilités**

61. L'entraîneur a les responsabilités inscrites au chapitre 4.
62. Les aides-entraîneurs agissent sous l'autorité de l'entraîneur et ont pour responsabilité de l'assister dans la mise en application des règles, notamment en surveillant les participants, en signalant toute situation à risque et en intervenant lorsque requis.

### **Section 4 – Incivilité**

63. Aucune incivilité ne sera tolérée. OnlyFight applique une politique de tolérance zéro à l'égard des comportements d'incivilité, incluant notamment toute forme de violence,

d'intimidation ou de manque de respect. OnlyFight applique une politique stricte visant à assurer un environnement sécuritaire, respectueux et conforme aux valeurs du programme.

64. Les personnes responsables de la prévention des incivilités sont :
  1. entraîneur ;
  2. aide-entraîneur.
65. L'entraîneur est responsable de la prévention, de l'identification et de la gestion des situations d'incivilité.
66. Les aides-entraîneurs doivent collaborer activement à cette prévention en adoptant une attitude exemplaire, en intervenant de manière appropriée et en signalant toute situation problématique à l'entraîneur.
67. Toute situation d'incivilité doit être signalée dans les plus brefs délais à la propriétaire de OnlyFight, Audrey Vaillancourt, afin d'assurer un suivi approprié.

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

*Ne s'applique pas*

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

*Ne s'applique pas*

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

*Ne s'applique pas*

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

*Ne s'applique pas*

## **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, OnlyFight 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, OnlyFight 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.

OnlyFight 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.

Le présent règlement de sécurité fait partie des règles que tout pratiquant et organisateur s'engagent à respecter. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

### **Section 1 – Prévention et détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique**

#### **Pratique saine et sécuritaire**

68. L'organisme transmet à tous les participants l'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport*, du ministère de l'Éducation. Celui-ci a comme objectif principal la reconnaissance des valeurs à promouvoir et, ultimement, la préservation d'un milieu du sport sûr et accueillant pour tous.

#### **Aide, accompagnement, référencement**

69. OnlyFight 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 d'auto-défense.
70. Si OnlyFight a des codes de conduite à respecter, il doit s'assurer de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.
71. Tout pratiquant et organisateur ont accès aux services d'aide mis à la disposition du milieu sportif québécois lorsqu'aux prises avec des situations difficiles ou portant atteinte à leur intégrité physique ou psychologique.
72. Tout pratiquant et organisateur s'engagent à promouvoir et faire connaître l'existence des services d'aide.

## **Filtrage**

73. OnlyFight a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.

## **Formation**

74. OnlyFight s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité.
75. OnlyFight peut 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 convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

## **Section 2 - Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique**

76. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par OnlyFight, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès d'OnlyFight, le cas échéant.
77. 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 d'auto-défense, qu'elle soit mineure ou majeure.
78. Tout membre d'OnlyFight doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.
79. OnlyFight 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.

## **Section 3 - Bagarres**

80. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes comme un décès, OnlyFight a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, au sein de leurs activités.
81. Lorsqu'une bagarre survient et implique des personnes de moins de 18 ans, les personnes chargées de l'application des règles doivent procéder à l'expulsion immédiate de toutes les personnes impliquées, qu'elles soient ou non à l'origine de la bagarre. Ces dernières doivent également faire l'objet d'une suspension lors de la prochaine activité organisée ou sanctionnée par l'organisme.
82. L'organisme doit répertorier les expulsions et suspensions.

## **CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS**

Dans le cadre de la mise en place d'un règlement de sécurité relatif à la pratique d'auto-défense au Québec, et compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique, les pratiquants et organisateurs doivent porter une attention particulière aux risques élevés d'impacts néfastes sur la santé des pratiquants que peut présenter la pratique de ce sport.

D'autres éléments sont également susceptibles d'affecter la santé des pratiquants, notamment : l'usage de drogues, substances dopantes, boissons énergisantes, alcool, les régimes, la mauvaise utilisation des équipements, le surentraînement, etc.

Par conséquent, OnlyFight statue sur les points suivants :

### **Section 1 — Antidopage**

83. Aucune personne impliquée dans le milieu (pratiquant, entraîneur, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité organisée ou sanctionnée par OnlyFight (entraînement, partie, compétition, etc.).
84. Toutes les personnes doivent 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.
85. OnlyFight rappelle que les personnes qui participent à des compétitions peuvent être soumises à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les pratiquants sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

### **Section 2 — La santé générale des participants**

86. OnlyFight fait de la sensibilisation quant aux comportements néfastes liés à l'importance accordée au poids corporel.
87. OnlyFight fait de la sensibilisation quant aux conséquences du surentraînement des pratiquants (physique, mentale ou émotionnel).
88. Tous les participants doivent, préalablement à leur participation aux activités, signer une décharge de responsabilité attestant qu'ils ont été informés des risques inhérents à la pratique des activités d'autodéfense et qu'ils s'engagent à respecter les consignes de sécurité en vigueur.

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

OnlyFight reconnaît que la pratique récréative ou compétitive d'auto-défense peut comporter des risques élevés de blessures reliés aux commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient à la suite d'un impact au corps ou à la tête lors d'un contact violent, d'une collision ou d'une chute, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion notamment de retirer immédiatement le pratiquant et de surveiller l'évolution de son état de santé.

### Section 1 — La prévention, l'information et la sensibilisation

89. Pour développer ou maintenir un environnement sain et sécuritaire, les organisations, le personnel encadrant une activité (entraîneur, arbitre, capitaine, encadrant, etc.), le personnel responsable de la santé et de la sécurité (secouriste, professionnel de la santé, etc.) et les pratiquants (athlètes, joueurs, élève, etc.) doivent tout mettre en œuvre afin de prévenir les incidents et accidents lors d'entraînements et de compétitions. Cela représente notamment :

1. de s'informer des antécédents de commotions du pratiquant ;
2. de désigner une personne qui aura comme responsabilité d'intervenir lorsqu'une commotion cérébrale est présumée ;
3. de valoriser et encourager le port adéquat d'équipement de protection propre à l'activité, le cas échéant ;
4. d'identifier les mesures préventives en place pouvant réduire les risques de commotions cérébrales et en définir de nouvelles, le cas échéant ;
5. d'informer et de sensibiliser les pratiquants et leur entourage sur l'importance de reconnaître et de déclarer une commotion cérébrale.

### Section 2 — La détection et la gestion

90. L'organisme a mis en place un mécanisme de détection et de gestion des commotions cérébrales inspiré de bonnes pratiques, comme par exemple, les directives incluses dans le *Protocole de gestion des commotions cérébrales en contexte scolaire, sportif et de loisir* du ministère de l'Éducation.

91. Toutes les personnes impliquées (pratiquants, organisateurs, entraîneurs, etc.) doivent connaître et suivre le mécanisme en place.

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

92. Une personne qui contrevient au présent règlement peut être sanctionnée par OnlyFight.
93. L'entraîneur se réserve le droit d'annuler tout cours ou de refuser l'accès à un participant si elle a des motifs raisonnables de croire que les techniques d'autodéfense enseignées pourraient être utilisées à des fins criminelles.
94. En fonction de la gravité de l'infraction, les sanctions sont :
1. en cas d'infraction mineure ou première violation, la personne est informée par écrit de son comportement non conforme et est avertie que de telles infractions ne doivent pas se reproduire ;
  2. pour des infractions plus sérieuses ou répétées, une sanction financière peut être imposée. Le montant de la pénalité est déterminée en fonction de la gravité de l'infraction et peut être proportionné aux dommages causés ou au préjudice subi ;
  3. en cas d'infraction grave ou persistante, la personne sera suspendue pour une période déterminée. Pendant cette période, elle n'est pas autorisée à participer à des cours ou à utiliser les installations d'OnlyFight ;
  4. en cas de violation grave ou répétée du règlement, l'expulsion sera prononcée. Cela signifie que la personne est définitivement exclue des cours d'autodéfense et n'est plus autorisée à participer à aucune activité organisée par OnlyFight.
95. OnlyFight doit aviser le contrevenant de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.
96. Une fois la décision rendue, OnlyFight en transmet copie à la personne visée, dans un délai de 10 jours, et l'informe qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception conformément à la Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports.
97. Les décisions rendues par un officiel conformément aux règles de compétition et les sanctions qu'il 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 relatives au présent règlement, peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel.
98. En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à OnlyFight, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

## **ANNEXE 1 : RAPPORT D'ACCIDENT**

**Rapport d'accident sportif**

**ONLYFIGHT**

**Date de l'accident :**

**Heure de l'accident :**

**Lieu de l'accident :**

**Informations sur la victime :**

- **Nom complet :**
- **Âge :**
- **Sexe :**
- **Sport pratiqué :** auto-défense
- **Niveau de l'athlète :**

**Description de l'accident :**

**Type de blessure apparente :**

**Premiers soins administrés :**

**Circonstances de l'accident :**

.

**Témoins :**

**Suite de l'incident :**

**Signature de l'entraîneur :**

**Nom :**

**Date :**

## **ANNEXE 2 : Contenu de la trousse de premiers soins**

Trousse de premiers soins de base, conforme aux recommandations générales de la Croix-Rouge et de Santé Canada :

### **1. Bandages et pansements :**

- Pansements adhésifs de différentes tailles (band-aids)
- Compresses stériles de gaze (de différentes tailles)
- Bandages triangulaires (écharpes)
- Bandages élastiques

### **2. Antiseptiques et produits de nettoyage :**

- Lingettes antiseptiques ou tampons imbibés d'alcool
- Solution saline pour nettoyer les plaies
- Crème ou onguent antibiotique (ex. : Polysporin)

### **3. Outils et accessoires :**

- Ciseaux à bouts arrondis
- Pincettes (pour enlever échardes ou corps étrangers)
- Gants jetables en nitrile ou en latex
- Ruban adhésif médical
- Épingles de sûreté

### **4. Soins spécifiques :**

- Compresses froides instantanées

### **5. Médicaments et produits divers :**

- Analgésiques comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène

### **6. Documentation :**

- Manuel de premiers soins ou instructions d'urgence
- Carte de contact d'urgence (numéros de téléphone des services médicaux et d'urgence)