

MANUEL DE PRÉVENTION POUR LES ENTRAÎNEURS



TABLE DES MATIÈRES

Informations générales

Objectifs	2
Obligations	2

Fiches thématiques

Accueil des entraîneurs	4
Encadrement des joueurs	4
Gestion du vestiaire	5
Vérification du terrain	6
Contrôle de l'accès au terrain	6
Gestion des conflits	7
Gestion des retards	9
Conditions météorologiques	10
Efforts physiques	12
Gymnases	13
Intervention en cas de blessure	14

Annexes

Annexe 1 - Liste des personnes ressources	15
Annexe 2 - Références	16

Le genre masculin a été utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

➤ Objectifs

Le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery vise à faire vivre une expérience de soccer positive à ses joueurs, entraîneurs, bénévoles, employés et membres de la direction. Dans ce but, le présent document vise à :

- fournir aux entraîneurs des connaissances les aidant à offrir un encadrement adéquat et sécuritaire pour leurs joueurs et pour eux-mêmes.
- permettre aux joueurs de pratiquer leur sport dans de bonnes conditions.
- inviter les entraîneurs à faire appel à la direction du club dans les situations problématiques.

➤ Obligations

Un entraîneur se trouve en **position d'autorité** lorsqu'il est en présence de ses joueurs. Ceci constitue une source de responsabilités et l'entraîneur doit respecter un certain nombre d'obligations qui peuvent être divisées en deux catégories : **légales** et **éthiques**.

✓ Les obligations légales

L'entraîneur doit veiller à ce que ses joueurs bénéficient en tout temps de leurs droits fondamentaux tels qu'énoncés par les chartes et les lois comme la *Charte canadienne des droits et libertés*, la *Charte des droits et libertés de la personne* du Québec ou le *Code criminel* du Canada.

Entres autres, on doit :

- garantir la sécurité et l'intégrité des individus,
- respecter en tout temps la vie privée de toute personne,
- apporter, à moins d'un motif raisonnable, l'aide nécessaire à une personne en danger,
- n'effectuer aucune discrimination basée sur l'origine ethnique, la couleur de la peau, l'orientation sexuelle, l'état civil, la condition sociale ou tout autre motif prohibé,
- ne jamais employer la force contre une autre personne,
- ne pas intimider ou menacer d'employer la force contre un individu,
- ne pas harceler ou utiliser un langage méprisant contre une personne,
- ne jamais afficher un comportement contraire aux bonnes mœurs,

- s'abstenir de poser un quelconque geste à caractère sexuel (remarque : un consentement exprimé ou présumé ne peut pas être invoqué pour justifier un acte sexuel avec une personne mineure).

On ne doit **jamais** faire preuve de **négligence** en :

- faisant quelque chose mettant quelqu'un en danger (exemple : envoyer un enfant aller chercher un ballon sur un toit)
ou en
- omettant de faire quelque chose qu'il est de son devoir d'accomplir (exemple : empêcher un enfant d'aller chercher un ballon sur un toit).

On doit **toujours** faire preuve de **diligence raisonnable**, c'est-à-dire agir comme une personne raisonnable le ferait dans les mêmes circonstances. Il s'agit de ne pas prendre des risques qu'on peut éviter.

✓ **Les obligations éthiques**

Certains comportements ne peuvent pas être acceptés au sein du club, même s'ils ne sont pas illégaux. Ainsi, les entraîneurs doivent adopter des comportements respectant un certain nombre de **valeurs** véhiculés par le club.

Entres autres, on doit :

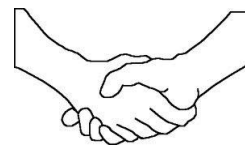
- s'assurer que les sites où se déroulent les activités sont sécuritaires,
- éviter de créer des situations où les joueurs prennent des risques inutiles,
- adapter la difficulté des activités au niveau des joueurs,
- respecter le potentiel athlétique de chacun,
- connaître ses propres limites sur le plan des compétences,
- respecter la parole donnée,
- se montrer impartial en tout temps,
- prendre des décisions équitables,
- avoir le contrôle de soi,
- respecter les arbitres et les adversaires.

Une décision éthique importante consiste à communiquer avec la direction du club lorsqu'on ne se sent pas à l'aise face à une situation et demander de l'aide. Pour sa part, la direction du club doit supporter l'entraîneur dans la recherche d'une bonne décision.

Accueil des entraîneurs

Objectif : fournir aux entraîneurs les informations nécessaires pour encadrer adéquatement leur groupe.

- **Inform**er les nouveaux entraîneurs de la **structure** et des **politiques** du **club**.
- **Leur demander** de s'**engager** à **suivre** les **procédures**.
- **Identifier** les **personnes ressources** pouvant **répondre** à leurs **interrogations**.
- **Permettre** de suivre les **formations** nécessaires à l'**interne** et à l'**externe**.
- **Leur communiquer** les **informations** pertinentes.
- **Fournir** le **matériel** requis et une **trousse de premiers soins** à **chaque groupe**.
- **Assurer** la **présence** d'un membre de la **direction technique**.



Encadrement des joueurs

Objectif : encadrer son groupe de façon à encourager une pratique sécuritaire du soccer.

- **Vérifier** avant de commencer si les joueurs ont les **équipements nécessaires** :
 - **vêtements adaptés** (interdire le port d'écharpes ou de foulards en hiver),
 - paire de **protège-tibias**,
 - **chaussures adaptées** à la pratique du soccer et à la surface de jeu,
 - **bouteille d'eau**.
- **Interdire** le port de **bijoux** ou de **montres**.
- **Imposer** un **échauffement** avant toute autre **activité**.
- **Interdire** de se **suspendre** aux **buts**, aux **estrades** ou **structures similaires**.
- **Interdire** aux joueurs de **tirer** les **ballons** sans avoir regardé au préalable si quelqu'un se trouve dans la trajectoire (les habituer à se faire des passes).
- **Habituer** les **joueurs** à **demande**r la **permission** de **quitter** le **terrain** (toilettes, etc..).
- **Encourager** les **joueurs** à **signaler** les **difficultés** qu'ils éprouvent.
- **Ne tolérer aucune** forme d'**altercation** (violence verbale ou physique).
- **Aviser** la **direction** du **club** en cas d'**individu** (joueur ou parent) affichant un **comportement problématique**.



Gestion du vestiaire

Objectif : encadrer adéquatement les joueurs dans les vestiaires et adopter une conduite appropriée.

- **Respecter les règlements de l'établissement.**
- **Interdire aux joueurs de :**
 - **grimper sur les bancs, se suspendre aux portemanteaux ou d'avoir tout comportement similaire.**
 - **courir dans les vestiaires ou les corridors avec des chaussures à crampons lorsque le revêtement de sol est glissant.**
 - **répandre de l'eau au sol.**
- **Veiller à ce qu'il n'y ait pas d'objets au sol pouvant causer des chutes.**
- **Être accompagné, dans la mesure du possible, par un autre adulte pour éviter d'être seul avec un enfant.**
- **Demeurer visible par le reste du groupe lorsqu'on doit s'entretenir en privé avec un enfant.**
- **Respecter la pudeur des enfants et ne jamais leur demander de se déshabiller (sauf dans le cadre d'une intervention de premiers soins).**
- **Ne jamais utiliser les douches, les toilettes et installations similaires avec les enfants.**
- **Dénoncer immédiatement auprès de la direction du club toute situation d'abus sexuel, que celle-ci soit constatée ou soupçonnée (dans le vestiaire ou ailleurs).**
- **Respecter la confidentialité et demander conseil si une telle situation se produit.**
- **Agir avec diligence en cas de rumeur et en aviser la direction du club.**



Vérification du terrain

Objectif : s'assurer que le terrain puisse accueillir une activité de soccer.

- **Avoir accès** en tout temps à une **trousse de premiers soins**.
- **Vérifier** avant de commencer si la **surface de jeu** est **praticable**.
- **S'assurer** que le terrain ne soit pas obstrué par des **objets** ou des **débris** pouvant causer des **blessures** (verre cassé par exemple).
- **Disposer** les **bancs** à au moins **1,5 mètre** de la **surface de jeu**.
- **Respecter** un **dégagement** d'au moins **2 mètres** sur les **lignes de côté** et d'au moins **4 mètres** sur les **lignes de but**.
- **Contrôler** si les **buts** sont bien **ancrés au sol** ou **reposent de façon stable**.
- **S'assurer** que les **buts** ne comportent aucun **élément coupant** ou pouvant causer une **blessure**.
- **Vérifier** si les **drapeaux** de coins sont **flexibles** et **non pointus**.
- **Aviser la direction du club** si des **réparations** ou du **nettoyage** sont nécessaires.
- **Superviser** les **joueurs** devant aller chercher un **ballon** tiré dans la **rue** ou **envoyer un adulte**.



Contrôle de l'accès aux terrains

Objectif : contrôler les accès sur et aux abords du terrain.

- **Limiter l'accès** aux terrains aux **personnes autorisées** seulement.
- **Demander** aux **parents** de ne **pas partir avant** que l'**enfant** ait mentionné son **arrivée à l'entraîneur**.
- **Surveiller** la **présence d'inconnus** aux **abords du terrain**.
- **Demander** leurs **intentions** aux **personnes** avec un **comportement suspect** (ex : parler aux jeunes, les photographier, toucher au matériel, etc.) :
 - **demander** la **présence d'un autre adulte** si vous hésitez à intervenir seul.
 - **aborder** la personne **calmement**.
 - **expliquer** que votre **but** est d'assurer un **environnement sécuritaire**.
 - **demander** la **raison** de sa **présence** sans apporter de jugement.
 - **inviter** la **personne** à **quitter** les lieux en cas d'**explications insatisfaisantes**.
 - **observer l'individu** (taille, poids, yeux, cheveux, peau, tatouages, accent, etc...) et **donner son signalement** au **911** si nécessaire.



Si l'individu affiche un comportement agressif, vous référer à la section Gestion des conflits avec un adulte.

Gestion des conflits

Objectif : gérer adéquatement les situations conflictuelles.

- **Aviser dès le début de saison les parents et les joueurs** qu'aucune violence verbale ou physique ne sera **tolérée**.
- **Ne pas hésiter à demander l'aide de la direction du club** dans les **situations difficiles**.



Conflit entre joueurs

- **S'assurer** en tout temps que les **joueurs** se **respectent** mutuellement.
- **Se montrer vigilant** lors des **activités** susceptibles de **créer des conflits** (ex : exercice de duel un contre un, tacles, etc...).
- **Intervenir immédiatement** afin de **ne pas laisser** la situation **empirer**.
- **Questionner** les **joueurs impliqués** et les **témoins** pour **établir les faits**.
- **Rappeler** au **groupe** la **politique** de **tolérance zéro**.
- **Imposer** des **sanctions** aux **joueurs impliqués** **lorsque nécessaire**.
- **Toujours informer** la **direction du club** de la **situation** et **valider** les éventuelles **sanctions**.

Conflit entre l'entraîneur et un joueur

- **Être accompagné** d'un **témoin** dans la mesure du possible.
- **Garder** votre **calme** en **tout temps**.
- **Éviter** de **réagir** aux **insultes** et aux **provocations**.
- **Éviter** de **répondre** à la **colère** par la **colère**.
- **Éviter** tout **contact physique**.
- **Demander** à un **autre adulte** de **prendre le relais** si la **situation** peut **dégénérer**.
- **Maintenir** une **surveillance visuelle** du **joueur** s'il est **retiré** de l'**activité**.
- **Confier** cette **tâche** à un **autre adulte** si cela vous est impossible.
- **Décider après coup** si des **sanctions** seront imposées au joueur.
- **Toujours informer** la **direction du club** de la **situation** et **valider** les éventuelles **sanctions**.

Conflit entre l'entraîneur et un parent ou un autre adulte

- **Demander**, si c'est possible, l'**aide** d'un **autre adulte** avant d'intervenir.
- **Garder** votre **calme** en **tout temps**.
- **Expliquer** à la personne que votre **but** est de **trouver** une **solution** au problème.
- **Éviter** de **réagir** aux **insultes** et aux **provocations**.
- **Éviter** de **répondre** à la **colère** par la **colère**.
- **Demander** à un **autre adulte** de **prendre** le **relais** si la **situation** peut **dégénérer**.
- **Appeler** la **police** si l'**individu** devient **trop menaçant**.
- **Si la personne semble vouloir vous agresser physiquement** :
 - **éviter** de lui **demander** de **se calmer**.
 - **arrêter** de **discuter** ou d'**argumenter**.
 - **adopter** une **position défensive** en se tenant **éloigné** de l'**individu** et **se placer de biais**.
 - **garder** les **mains ouvertes**, devant soi, à **hauteur du thorax**.
 - **bouger lentement** et **garder** une **distance sécuritaire**.
- **Toujours informer** la **direction** du **club** de la **situation**.

Gestion des retards

Objectif : agir adéquatement en cas de retard des parents.

- **Sensibiliser** les **parents** à être **ponctuels** dès le début de saison.
- **Leur demander** de vous **aviser** lorsqu'il s'agit d'un **retard prévu**.
- **Habituer** les **joueurs** à venir **vous avertir** lorsque leurs **parents** ne sont **pas arrivés** à la fin de l'activité.
- **Leur interdire** de **quitter** les **lieux seuls**.
- **Inform**er la **direction** du **club** des cas de **retards répétés**.



Retard au début de l'activité

- **Vérifier** si le **joueur** a tous ses **équipements**.
- **Respecter** une **période d'échauffement** avant d'intégrer le joueur aux activités du groupe.

Retard après l'activité

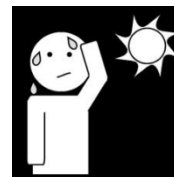
- **Ne jamais laisser** un **joueur** attendre **seul**.
- **Confier** le **joueur** à un **adulte de confiance** si vous ne pouvez pas rester.
- **Essayer** de **contacter** les **parents** après **10 minutes**.
- **Contact**er le **911** en cas d'**absence** de **collaboration** des **parents**.
- **Rappeler** aux **parents** l'importance de la **ponctualité**.
- **Avis**er la **direction** du **club** de toute **situation problématique**.

Conditions météorologiques

Objectif : tenir compte des conditions météorologiques lors de la planification et du déroulement des activités.

- **Consulter** les **prévisions** météorologiques **avant** de commencer l'activité.

Prévention des coups de chaleur



- **Adapter** l'activité en **réduisant l'intensité** au fur et à mesure que la **température**, le **taux d'humidité** et l'**ensoleillement** augmentent.
- **Tenir compte** du fait que les **individus** réagissent **différemment** à la **chaleur**.
- **S'assurer** que les joueurs **boivent** suffisamment.
- **Augmenter** le **nombre** et la **durée** des **pauses**.
- **Installer** les joueurs à l'**ombre** lors des **pauses**.
- **Être vigilant** et laisser se **reposer** à l'**ombre** un joueur présentant les **symptômes** suivants :
 - crampes musculaires,
 - frissons,
 - mal de cœur et/ou mal de ventre,
 - étourdissements et/ou vertiges,
 - mal de tête,
 - fatigue généralisée inhabituelle.
- **Considérer** le joueur comme **victime** d'un **coup de chaleur** s'il **ne récupère pas** ou s'il présente un des **signes** suivants :
 - confusion,
 - incohérence des propos,
 - comportement bizarre ou agressif,
 - perte d'équilibre,
 - perte de conscience,
 - vomissements.
- **Traiter** le joueur de la façon suivante :
 - contacter le 911,
 - le transporter à l'ombre ou dans un endroit frais,
 - ôter ses vêtements et asperger son corps d'eau (le front et la nuque en priorité),
 - faire le plus de ventilation possible,
 - lui faire boire un peu d'eau fraîche à condition qu'il soit conscient et lucide.

Conditions météorologiques (suite)

Forte pluie et orages

- **Vérifier** si le **terrain** reste **praticable** malgré la **pluie** (le ballon doit pouvoir rouler dans les parties les plus inondées).
- **Annuler** l'activité si les **conditions minimales** de sécurité ne sont **plus respectées**.
- **Se montrer** particulièrement **vigilant** en cas de **foudre** :
 - **arrêter** l'activité **dès que** l'on peut **entendre** le **tonnerre**.
 - **se réfugier** dans un **immeuble** solide (une tente, un abri de pique-nique, un hangar, etc... n'offrent pas une protection suffisante).
 - **s'installer** dans une **voiture à toit métallique** avec les **fenêtres fermées** s'il n'y pas d'immeuble.
 - **rester éloigné** des **objets élevés** (poteaux, clôtures, arbres, etc...).
 - **ne pas toucher** d'appareils **conducteurs d'électricité** (utiliser seulement des appareils fonctionnant avec des piles).
 - **attendre** au moins **30 minutes après** le **dernier grondement de tonnerre** avant de reprendre les activités.



Temps froid

- **Organiser** un **échauffement** suffisant.
- **S'assurer** que les **joueurs** portent des **vêtements adaptés**.
- **Les inciter** à utiliser **plusieurs couches** plutôt qu'un seul vêtement épais.
- **Sensibiliser** les **joueurs** à l'importance **de boire**.
- **Vérifier** si le **terrain** reste **praticable** en cas de **gel au sol**.
- **Adapter** la **durée** de l'**activité** s'il fait **très froid**.



Efforts physiques (entraîneur)

Objectif : prendre les précautions nécessaires pour ne pas se blesser.

Pour effectuer une démonstration ou participer au jeu

- **Avoir des chaussures, vêtements et accessoires** adéquats.
- **S'échauffer** au préalable.



Pour déplacer ou soulever des objets

- **S'assurer d'avoir la force physique nécessaire.**
- **Éviter de demander aux joueurs** de manipuler de **lourdes charges**.
- **Déployer** correctement les **roues des buts** lorsqu'ils en sont munis.
- **Utiliser les bonnes techniques de manutention :**
 - **éviter les postures contraignantes** (torsions, élongations, etc...).
 - **éviter de prolonger les positions statiques.**
 - **utiliser la force des cuisses plutôt que celle du dos** pour **soulever des objets**.
 - **approcher un objet** à soulever **de soi** et le **tenir** avec une **prise solide**.
 - **demander de l'aide** pour les **objets** les plus **lourds** et bien **coordonner** les efforts.
 - **utiliser des équipements de manutention** appropriés (chariot, diable, etc...).

Gymnases

Objectif : s'adapter aux caractéristiques du soccer en gymnase.

- **Interdire** le port de **chaussures à crampons**.
- **Demander** aux **joueurs et** aux **parents** de **ne pas pénétrer** sur la **surface de jeu** avec des **semelles mouillées** ou **enneigées** afin d'éviter de la rendre glissante (demander l'aide du surveillant si nécessaire).
- **Vérifier** si la **poussière** a été **enlevée** de la **surface de jeu**.
- **Interdire** aux **joueurs** de **tacler** et **éviter** de **faire plonger** les **gardiens**.
- **Sensibiliser** les **joueurs** à la **présence** des **murs** et leur demander de **ne pas jouer** les **ballons** se trouvant à **moins de 1 mètre** de ceux-ci (il est moins dangereux de frapper dans le ballon que de chercher à le contrôler à proximité d'un mur).
- **Enlever** les **bancs** de la **surface de jeu** (si c'est impossible, conserver un espace de dégagement d'au moins 1 mètre).
- **S'assurer** que la **surface de jeu** ne comporte pas de **partie rugueuse**.
- **Enlever** tous les **objets inutiles**.
- **Vérifier** si les **buts** sont **ancrés** ou **attachés** de façon à ce qu'ils ne puissent pas basculer vers l'avant.
- **S'assurer** que les **buts** ne comportent aucun **élément coupant** ou pouvant **causer** une **blessure**.
- **Aviser** le **surveillant** et la **direction du club** si des **réparations** ou du **nettoyage** sont nécessaires.



Intervention en cas de blessure

Objectif : intervenir en fonction du type de blessure.

- **Demander, en début de saison**, si des joueurs ont une **allergie** à certains médicaments ou présentent une **condition particulière**.
- **Faire compléter** la **fiche médicale** (disponible sur le site internet du club).
- **Agir** dans la **limite** de ses **connaissances**.
- **Être en possession** d'une **trousse de premiers soins** lors de **chaque activité** (entraînement ou match).
- **Reconnaître** les **blessures** les plus **sérieuses** :
 - **blessure** à la **tête**,
 - **blessure** à la **nuque** et au **dos**,
 - **saignement** important,
 - **fracture** ouverte ou fermée,
 - **rupture** totale ou partielle d'un **muscle** ou d'un **ligament**,
 - **cartilage** déchiré.
- **Appeler** une **ambulance** au moindre **doute** sur l'**état** d'un joueur **blessé**.
- En cas de **blessure grave**, on doit :
 - **ne pas déplacer** le joueur **blessé**,
 - **ne pas le changer** de **position**,
 - **ne pas enlever** son **équipement**,
 - **appeler** une **ambulance**,
 - **stabiliser** le **blessé** dans une **position confortable**,
 - **surveiller** son **évolution** en **attendant** l'arrivée de l'**ambulance**.
- **Ne jamais initier** un **mouvement** lorsque le joueur **blessé** est **incapable** de le faire **par lui-même**.
- **Ne pas laisser** un joueur blessé **porter** son **propre poids** sur sa **blessure** (lorsqu'il est sécuritaire de le déplacer);
- **Vérifier** si la **blessure** est suffisamment **guérie** lorsque le **joueur** veut **reprendre** les **activités**.



Annexe 1

Liste des personnes ressources

Club Caravelles de Sainte-Foy Sillery

930, avenue Rolland Beaudin

C.P. 218, local 113

Québec (Québec) G1V 4H8

Tel : 418-641-6301 poste 3377

Site web : caravelles.ca

Adresse courriel : ecrire@caravelles.ca

NOM, Prénom	Fonction	Coordonnées
ROUY, Christophe	Directeur général	Tel : 418-641-6301 poste 3374 Cell : 418-998-0601 directeurgeneral@caravelles.ca
BLIN, Christophe	Directeur technique	Tel : 418-641-6301 poste 3373 Cell : 418-933-2773 directeurtechnique@caravelles.ca
BUSSIÈRES, Amélie	Adjointe administrative	Tel : 418-641-6301 poste 3377 adjointadministratif@caravelles.ca

Annexe 2

Références

Règlement de sécurité, Fédération de soccer du Québec, mars 2009.

Code d'éthique du Programme national de certification des entraîneurs, Association canadienne des entraîneurs, 2012

Charte des droits et libertés de la personne, Gouvernement du Québec, L.R.Q. Chapitre C-12

Code Criminel, Ministère de la justice du Canada, L.R.C. (1985) ch. C-46

Mesures de sécurité et état de préparation en cas de foudre, Environnement Canada, mai 2012.

Ce document est une propriété du club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery.

Reproduction et diffusion interdite sans autorisation.