

GUIDE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

TRIATHLON
QUÉBEC

MISE À JOUR — novembre 2025

Triathlon Québec

7665, Bd Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7
Téléphone : 514 252-3121

info@triathlonquebec.org

Triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	3
SOURCES POTENTIELLES DE DANGER	3
SOURCE 1 : Les équipements	4
SOURCE 2 : La manutention	4
SOURCE 3 : Les contacts avec des personnes potentiellement agressives	6
SOURCE 4 : L'environnement.....	7
SOURCE 5 : Le transport.....	9
SOURCE 6 : La fatigue	11
SÉCURITÉ DES ATHLÈTES ET DU PUBLIC	12
Points de vérification sur un site événementiel	12
CONCLUSION	13

GUIDE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PRÉAMBULE

Ce guide est un outil de prévention destiné à tou·te·s les intervenant·e·s (employé·e·s, travailleur·se·s autonomes et bénévoles) qui œuvrent lors des événements de Triathlon Québec, ci-après nommée “la Fédération”. Il décrit les différentes sources de danger auxquelles ces personnes peuvent faire face dans l’exercice de leurs fonctions, ainsi que les mesures préventives à appliquer pour en diminuer les risques.

Les comités organisateurs sont également encouragés à appliquer ces mêmes mesures de prévention pour leurs propres intervenant·e·s, afin d’assurer une cohérence et un niveau de sécurité uniforme pour toutes les personnes qui participent au montage, au déroulement et au soutien des événements. Ils peuvent, au besoin, compléter ce guide en élaborant leur propre outil de prévention en santé et sécurité adapté à leur réalité.

SOURCES POTENTIELLES DE DANGER

Voici une liste de sources potentielles de dangers sur le terrain liées aux tâches de toute personne impliquée avec la Fédération :

1. Les équipements (machines, appareils, outils, etc.);
2. La manutention;
3. Les contacts avec des personnes potentiellement agressives;
4. L’environnement (conditions météorologiques variables et insectes piqueurs);
5. Le transport;
6. La fatigue.

Notez que cette liste n'est pas exhaustive. Nous invitons toute personne souhaitant la bonifier à nous contacter.

SOURCE 1 : LES ÉQUIPEMENTS

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e de la Fédération peut être amené·e à utiliser des machines, des appareils ou des outils. Que ce soit une scie manuelle ou électrique, une perceuse, un souffleur, une masse ou un couteau, l'intervenant·e doit s'assurer de manipuler ces objets avec soin et de façon sécuritaire pour éviter les risques de blessures liées aux impacts, aux coupures ou au bruit.

MESURES PRÉVENTIVES

- Toujours utiliser ces machines et/ou objets selon les recommandations du fabricant;
- Toujours utiliser ces machines et/ou objets pour l'usage auquel ils ont été fabriqués;
- Porter les lunettes de sécurité fournies par la Fédération lorsqu'il y a un risque d'éclats;
- Porter les coquilles protectrices à oreilles fournies par la Fédération en cas de bruit excessif;
- Porter les gants de protection fournis par la Fédération.

SOURCE 2 : LA MANUTENTION

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e est amené·e à faire de la manutention de charges de toutes sortes. Que ce soit le transport de tentes, de tapis, de cônes ou autres, l'intervenant·e doit s'assurer de déplacer ou de transporter ces charges de manière sécuritaire afin de prévenir les risques de blessures, notamment au dos, aux pieds ou aux épaules.

MESURES PRÉVENTIVES

- Porter des souliers fermés;
- Porter des gants de protection;
- Être au moins deux personnes pour transporter les articles lourds (tentes, tapis, etc.);
- Utiliser un moyen d'élévation stable comme une échelle ou un escabeau lorsque nécessaire;
- Utiliser un véhicule, un chariot ou un diable pour approcher le matériel près du lieu d'utilisation pour minimiser les déplacements;
- Utiliser un monte-charge lorsque nécessaire;
- Soulever les charges de façon sécuritaire selon les règles de base décrites ici-bas.

SOULÈVEMENT D'UNE CHARGE

Pour éviter de se blesser en soulevant et en transportant des charges manuellement, les intervenant·e·s doivent évaluer la charge (poids, forme, équilibre) et le contexte pour déterminer la meilleure méthode de manutention avant tout déplacement.

Lorsque possible et applicable :

- Demander de l'aide;
- Appliquer les techniques de manutention sécuritaire apprises;
- Privilégier l'utilisation d'appareils de manutention roulants pour le déplacement des charges lourdes (pousser plutôt que tirer les équipements roulants);
- Favoriser les glissements, pivots, bascules et roulement de la charge plutôt que le soulèvement de la charge.

RÈGLES DE BASE LORSQUE LA MANUTENTION EST NÉCESSAIRE

- Être sur un terrain stable et sécuritaire;
- S'accroupir en gardant le dos droit et en évitant de se baisser plus bas que nécessaire;
- Saisir fermement la charge avec les deux mains;
- Prendre la charge et la garder toujours le plus près possible de son corps;
- Soulever la charge en redressant les jambes. Ne jamais forcer du dos, ce sont seulement les jambes qui lèvent la charge;
- Ne pas tenir la charge plus haut que les pectoraux;
- Pour tourner avec la charge, utiliser les pieds et non le tronc;
- Sortir les fesses en arrière lorsque vous vous penchez en avant.



SOURCE 3 : LES CONTACTS AVEC DES PERSONNES POTENTIELLEMENT AGRESSIVES

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e est en contact avec des personnes de toutes sortes, dont certaines peuvent se montrer potentiellement agressives. Qu'il s'agisse d'un·e athlète, d'un·e parent, d'un·e résident·e ou d'un·e spectateur·rice, l'intervenant·e doit veiller à protéger son intégrité physique et psychologique, ainsi que celle des autres, en évitant toute altercation physique ou verbale.

MESURES PRÉVENTIVES

- Rester calme, poli·e et courtois·e en tout temps;
- Toujours avoir une personne témoin lors des interventions potentiellement à risque;
- Être à l'écoute des gens et tenter de désamorcer la situation;
- Refuser l'escalade verbale;
- Ne jamais toucher une autre personne;
- Appeler les services d'urgence, lorsque la situation l'exige.

SOURCE 4 : L'ENVIRONNEMENT

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e peut être amené·e à travailler dans des conditions météorologiques variables. Que ce soit lors d'une averse, d'un orage, d'une canicule ou d'une tempête de neige, l'intervenant·e doit être suffisamment et adéquatement vêtu·e pour affronter les caprices de la météo. De cette façon, il ou elle peut éviter les risques d'hypothermie, de coups de soleil, de coups de chaleur, de déshydratation et d'hypoglycémie, entre autres.

MESURES PRÉVENTIVES

- Appliquer de la crème solaire régulièrement selon les recommandations indiquées sur le produit;
- Rester hydraté en amenant sa bouteille d'eau et en repérant l'endroit le plus proche pour se ravitailler au cours de la journée;
- Manger régulièrement et de façon saine en apportant des collations nutritives;
- Rester au chaud ou au frais, en prévoyant des vêtements pour toutes les conditions;
- Rester au frais en se positionnant dans une zone d'ombre, lorsque possible;
- Porter des vêtements longs pour minimiser les piqûres d'insectes, au besoin;
- Prendre des pauses régulièrement (toujours aviser le reste de l'équipe avant de prendre une pause pour organiser les remplacements);
- Surveiller les signes de coups de chaleur ou d'hypothermie.

SIGNES DE COUPS DE CHALEUR

1. SIGNES PHYSIQUES

- Température corporelle très élevée (souvent > 40 °C);
- Peau chaude, rouge et sèche (transpiration absente ou très faible);
- Respiration rapide et superficielle;
- Pouls rapide et fort;
- Maux de tête intenses;
- Nausées ou vomissements;
- Crampes musculaires ou sensation de faiblesse extrême.

2. SIGNES NEUROLOGIQUES (LES PLUS INQUIÉTANTS)

- Confusion, désorientation;
- Troubles de l'élocution;
- Agitation, comportement inhabituel;
- Perte d'équilibre ou étourdissements importants;
- Convulsions;
- Perte de conscience.

3. SIGNES PRÉCURSEURS (AVANT LE COUP DE CHALEUR)

- Fatigue excessive;
- Transpiration abondante puis arrêt soudain de la transpiration;
- Peau moite puis très sèche;
- Sensation de chaleur écrasante;
- Difficulté à continuer l'activité ou à se concentrer.

SIGNES D'HYPOTHERMIE

1. HYPOTHERMIE LÉGÈRE

- Frissons intenses et incontrôlables;
- Peau froide et pâle;
- Engourdissement des mains, des pieds, du visage;
- Difficulté à bouger ou coordination réduite;
- Fatigue, somnolence;
- Difficulté à parler (paroles pâteuses);
- Confusion légère.

2. HYPOTHERMIE MODÉRÉE

- Frissons qui diminuent ou cessent (signe que la situation s'aggrave);
- Confusion importante, comportement étrange;
- Perte de coordination (marche instable);
- Respiration lente et superficielle;
- Pouls lent et faible;
- Somnolence accrue, apathie.

EN CAS D'ORAGE

1. S'ABRITER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE :

- Rester dans l'abri 30 minutes après le dernier éclair ou coup de tonnerre;
- Ne pas tenir d'outils métalliques et s'éloigner des clôtures métalliques lors de l'évacuation;
- Fermer les fenêtres de l'abri, ne pas toucher les parties métalliques ou l'appareillage électrique;
- Éviter de changer d'abri sous l'orage.

2. SI UN ORAGE ÉCLATE ET QU'AUCUN ABRI SÉCURITAIRE N'EST ACCESSIBLE :

- Ne pas se mettre à l'abri sous un arbre, car il y a un risque d'être atteint par un courant dans le sol ou un éclair latéral ou par une partie de l'arbre si celui-ci se brise;
- Éviter d'être le point le plus haut dans un environnement dégagé, chercher un creux dans le sol;
- S'accroupir en réduisant la surface de contact au sol (petit bonhomme).

SOURCE 5 : LE TRANSPORT

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e peut être amené·e à se déplacer par différents moyens de transport, motorisés ou non. Que ce soit en auto, vélo, minifourgonnette, camion cube, VTT, motomarine, bateau, kayak, ou autre, l'intervenant·e doit s'assurer de se déplacer de façon sécuritaire et responsable, pour éviter les risques d'accidents et de collisions.

MESURES PRÉVENTIVES

1. DÉPLACEMENT/CONDUITE À BORD D'UN VÉHICULE NAUTIQUE

- Toujours porter une veste de flottaison individuelle (VFI);
- Se déplacer à une distance raisonnable des personnes qui nagent;
- Détenir la « carte de conducteur d'embarcation de plaisance » pour la conduite d'un véhicule marin motorisé;
- Ne jamais traverser un parcours de natation avec une embarcation motorisée lorsqu'il y a des personnes qui nagent (voir le plan marin de chaque événement).

2. DÉPLACEMENT/CONDUITE À BORD D'UN VÉHICULE ROUTIER

- Respecter le code de la sécurité routière, lorsque celui-ci s'applique;
- Ne jamais être dans la boîte d'un camion lorsque celui-ci est en mouvement;
- Toujours prendre trois appuis lorsqu'on monte ou descend d'un camion;
- Ne jamais sauter d'un véhicule, qu'il soit arrêté ou en mouvement;
- Porter un casque certifié lorsque la loi l'exige;
- Porter des souliers fermés et des vêtements longs lorsque vous êtes sur une moto;
- Toujours détenir le permis nécessaire pour la conduite d'un type de véhicule lorsque nécessaire;
- Effectuer la vérification avant départ (Loi 430) avant l'utilisation d'un camion cube. Référez-vous au guide situé dans le véhicule de Triathlon Québec;
- Sur site de l'événement : Respecter la limite de vitesse de 10 km/h.

3. UTILISATION DU MARCHEPIED:

Lorsqu'un·e intervenant·e se tient sur le marchepied d'un camion pour une courte distance, la personne conductrice doit:

- Éviter les départs et les arrêts brusques;
- Rouler à une vitesse maximale de 16 km/h (10 km/h si sur site de l'événement);
- Réduire la vitesse dans les virages;
- Ne jamais reculer.

L'intervenant·e se tenant sur le marchepied doit:

- Regarder vers l'avant du véhicule;
- Se tenir à deux mains sur la barre prévue à cet effet;
- Rester en position debout (ne pas s'assoir ni s'accroupir);
- Être seul·e sur le marchepied;
- Monter et descendre du marchepied lorsque le camion est à l'arrêt;
- Descendre pour ramasser le matériel.

4. DÉPLACEMENT EN VÉLO

- Porter un casque de vélo en tout temps (obligatoire);
- S'assurer d'avoir un vélo en bon état et conforme au code de la sécurité routière;

- Respecter le code de la sécurité routière et signaler ses intentions conformément à celui-ci;
- Rouler de façon sécuritaire et dans la même direction que les personnes qui courent, le plus souvent possible.

SOURCE 6 : LA FATIGUE

Dans le cadre de ses fonctions, l'intervenant·e peut être amené·e à faire de longues heures sur le terrain. Qu'elle soit physique, mentale ou cumulative, la fatigue comporte plusieurs risques pour la santé, la sécurité et la qualité du travail. Dans un contexte d'événements sportifs exigeants et prolongés, ces risques augmentent. L'intervenant·e doit donc s'assurer de suivre les mesures préventives adéquates pour minimiser ses risques.

MESURES PRÉVENTIVES

- Prévoir des périodes de repos lors des longues journées d'événement;
- Éviter des quarts de travail trop rapprochés;
- Encourager l'hydratation, l'alimentation adéquate et des pauses régulières;
- Mettre en place un système de rotation des tâches pour réduire la fatigue physique et mentale;
- Former le personnel à reconnaître les signes de fatigue chez eux et leurs collègues.

SÉCURITÉ DES ATHLÈTES ET DU PUBLIC

POINTS DE VÉRIFICATION SUR UN SITE ÉVÉNEMENTIEL

L'intervenant·e doit s'assurer que l'environnement est sécuritaire pour toute les personnes présente sur le site de compétition. Voici une courte liste de points de vérification. Cette liste n'est pas exhaustive.

1. Fixer les quatre pattes des tentes pour éviter qu'elles soient soulevées par le vent.

Moyen de fixation :

- À l'aide de tiges métalliques : enfoncer avec une masse.
- À l'aide de pesées : déposer sur le pied des pattes.

2. Fixer le mesh seulement sur la partie haute des barrières pour éviter qu'elles soient poussées par le vent (le bas peut être fixé le matin de l'événement s'il n'y a aucun vent et s'il y a du contreventement).
3. Couper le surplus des attaches autobloquantes (cable ties) et les tourner vers la partie la moins encombrante pour éviter que l'on se coupe si on les accroche.
4. Protéger les fils électriques ou de chronométrage pour éviter à quiconque de trébucher.

Moyens de protection :

- Sur l'asphalte : mettre du ruban adhésif de type duct tape pour couvrir le fil.
- Sur le gazon, la pierre, la terre ou le sable : creuser une fine tranchée pour insérer les fils, sinon, mettre un cache-fil ou un tapis lourd sur les fils.

PLAN D'ACTION EN CAS DE FORT VENT

Plusieurs actions doivent être prises en cas de forts vents. Référez-vous au plan d'actions de chaque événement.

1. EN CAS DE VENT DE MOYENNE INTENSITÉ :

- Remonter complètement et attacher le mesh sur la partie haute des barrières pour éviter qu'elles bougent;

- Descendre les tentes popup au plus bas sur le site;
- Mettre à l'abri le petit matériel et équipement qui pourrait facilement tomber ou s'envoler et causer des blessures (poubelles, fond de podium, trépieds, etc.).

2. EN CAS DE VENT DE FORTE INTENSITÉ :

- Retirer complètement le mesh des barrières pour éviter qu'elles tombent;
- Retirer les tentes popup;
- Fermer les tentes autoportantes sur les quatre côtés;
- Retirer les arches gonflables.

CONCLUSION

La sécurité demeure une responsabilité partagée entre tou·te·s les intervenant·e·s impliqué·e·s dans la planification, le montage, le déroulement et le démontage des événements de la Fédération. En mettant en pratique les mesures préventives décrites dans ce guide et en demeurant vigilant·e·s face aux risques potentiels, chacun·e contribue activement à créer un environnement de travail sécuritaire, respectueux et efficace.

La Fédération invite l'ensemble des intervenant·e·s à maintenir une communication ouverte, à signaler tout danger ou situation préoccupante et à collaborer pour améliorer continuellement les pratiques en matière de santé et sécurité. Ensemble, nous pouvons assurer le bon déroulement des événements et le bien-être de toutes les personnes présentes.