

MODÈLE DE PLAN D'ACTION

Santé Sécurité au Travail



Table des matières

1. Portée.....	3
2. Références utilisées	3
3. Identification des risques, mesures de prévention et mesures de contrôle	3
3.1 Entraînements en piscine et abords du bassin	4
3.2 Natation en eau libre	4
3.3 Entraînements de vélo et accompagnement sur route	5
3.4 Course à pied, sentiers et espaces extérieurs	5
3.5 Conditions météorologiques et environnement	6
3.6 Manutention, montage léger et équipements	6
3.7 Transport et déplacements liés aux activités.....	7
3.8 Fatigue, surcharge mentale et limites de communication	8
3.9 Gestion de groupe, conflits, incivilités et personnes agressives.....	8
3.10 Harcèlement psychologique ou sexuel et violence en milieu de travail	8
3.11 Violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel pouvant avoir des impacts au travail	8
3.12 Événement potentiellement traumatique	9
3.13 Premiers soins, sang, liquides biologiques et maladies transmissibles	9
3.14 Travailleurs de 16 ans et moins / jeunes aide-entraîneurs	9
4. Moyens et équipements de protection individuelle	10
5. Information et formation en santé et sécurité	10
6. Politique de prévention et de prise en charge du harcèlement psychologique ou sexuel	11
7. Agent de liaison en santé et sécurité.....	12
8. Mise à jour du plan d'action	12
Annexe 1 – Registre des incidents, accidents et premiers secours.....	13
Annexe 2 – Liste de vérification annuelle du plan d'action.....	14
Annexe 3 – Ressources d'aide	15
Annexe 4 – Qualité de l'air lors des entraînements extérieurs	16

PLAN D'ACTION EN SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Nom du club	
Responsable du plan d'action	
Agent de liaison en santé et sécurité, le cas échéant	
Date d'entrée en vigueur	
Date de la dernière révision	

1. Portée

Le présent plan d'action vise les travailleuses et travailleurs du club, incluant notamment les entraîneurs salariés, occasionnels, saisonniers ou à temps partiel.

Les bénévoles ne sont pas inclus comme travailleurs visés au même titre que les personnes employées par le club. Toutefois, lorsqu'ils participent aux activités du club, ils devraient être informés des principales consignes de sécurité applicables à leurs tâches.

Le plan s'applique aux activités réalisées pour le club, incluant les entraînements, les déplacements liés aux activités, la préparation ou le rangement de matériel, les communications liées au club, les tâches administratives, le travail de bureau, la planification des entraînements et les événements auxquels les entraîneurs participent dans le cadre de leurs fonctions.

2. Références utilisées

- Loi sur la santé et la sécurité du travail, telle que modifiée par la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail, L.Q. 2021, c. 27;
- CNESST – Établissements de 19 travailleurs ou moins : mécanismes de prévention et de participation;
- Règlement de sécurité de Triathlon Québec;
- Guide de santé et sécurité au travail de Triathlon Québec;
- Code de la sécurité routière et Règlement sur la sécurité dans les bains publics, lorsque ces règles s'appliquent.

3. Identification des risques, mesures de prévention et mesures de contrôle

Les risques prioritaires suivants ont été identifiés pour les entraîneurs et autres travailleuses et travailleurs du club. Les mesures prévues visent à éliminer, corriger ou contrôler ces risques.

3.1 Entraînements en piscine et abords du bassin

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Glissade ou chute de l'entraîneur sur une surface mouillée et/ou encombrée autour de la piscine	Porter des chaussures antidérapantes ou appropriées et se déplacer prudemment sur le bord de la piscine.	Entraîneur / club	À chaque entraînement en piscine	Vérification informelle par l'entraîneur responsable
Station debout prolongée sur le bord de la piscine	Permettre l'utilisation d'une chaise ou d'un banc lorsque possible, alterner les postures et porter des chaussures offrant un bon soutien.	Club / entraîneur	À chaque entraînement en piscine	Vérifier avec l'entraîneur si l'aménagement permet de réduire l'inconfort ou la douleur
Exposition indirecte aux produits d'entretien de piscine	Signaler rapidement au responsable de l'installation toute odeur inhabituelle, irritation ou situation pouvant indiquer un problème lié à la qualité de l'air ou de l'eau.	Entraîneur / responsable de l'installation	Lorsqu'une situation est observée	Suivi auprès de l'installation, au besoin
Bruit élevé dans l'environnement de piscine	Permettre l'utilisation de bouchons d'oreilles lorsque le niveau de bruit est élevé, si cela ne nuit pas à la communication des consignes ni à la surveillance du groupe.	Club / entraîneur	Au besoin	Valider avec l'entraîneur si le bruit cause de l'inconfort ou de la fatigue

3.2 Natation en eau libre

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Chute, glissade ou blessure de l'entraîneur aux abords du plan d'eau	Choisir une zone d'accès sécuritaire, porter des chaussures appropriées et éviter les déplacements sur des surfaces instables ou glissantes.	Entraîneur / club	À chaque entraînement en eau libre	Ajustement du lieu ou de l'accès au besoin
Exposition de l'entraîneur à des conditions d'eau ou de météo dangereuses	Appliquer le Règlement de sécurité de Triathlon Québec, vérifier les conditions avant l'activité et reporter, modifier ou annuler l'entraînement lorsque les conditions compromettent la sécurité.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque entraînement en eau libre	Consignation de toute annulation ou situation à risque
Risque lié à l'utilisation d'une embarcation, d'une planche ou d'un autre moyen d'accompagnement	Utiliser l'équipement approprié, porter une VFI lors de l'utilisation d'une embarcation et s'assurer que la personne qui conduit une embarcation possède les compétences nécessaires.	Club / entraîneur	Lors de toute utilisation d'équipement nautique	Vérification avant l'activité
Blessure lors de la manipulation ou du transport de matériel nautique, par exemple kayak, planche, pagaie	Utiliser une méthode de manutention sécuritaire, demander de l'aide pour déplacer le matériel lourd ou encombrant et ranger l'équipement de façon	Entraîneur / club	Lors de chaque activité en eau	Signalement au club si le matériel est difficile à transporter, brisé ou non sécuritaire

ou équipement de sécurité	stable et sécuritaire.		libre nécessitant du matériel nautique	
---------------------------	------------------------	--	---	--

3.3 Entraînements de vélo et accompagnement sur route

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Chute ou collision de l'entraîneur lors d'un entraînement à vélo	Respecter le Code de la sécurité routière et le Règlement de sécurité de Triathlon Québec; porter un casque attaché et utiliser un vélo en bon état.	Entraîneur / club	À chaque entraînement à vélo	Vérification visuelle de l'équipement et rappel des consignes au besoin
Collision avec un véhicule ou mauvaise visibilité de l'entraîneur sur la route	Privilégier des parcours sécuritaires, éviter les secteurs trop achalandés ou dangereux et porter des vêtements visibles ou éléments réfléchissants lorsque requis.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque sortie à vélo	Ajustement ou modification du parcours au besoin
Fatigue de l'entraîneur lorsqu'il accompagne un groupe à vélo	Planifier la charge de travail de l'entraîneur, prévoir des pauses lorsque nécessaire et éviter de lui confier une sortie lorsqu'il est trop fatigué pour accompagner le groupe de façon sécuritaire.	Club / entraîneur	Lors de la planification des entraînements	Discussion avec l'entraîneur et ajustement de l'horaire au besoin
Risque lié à l'accompagnement d'un groupe en véhicule motorisé	Lorsque le contexte le permet et que cette option est sécuritaire, prévoir un accompagnement en véhicule motorisé plutôt qu'à vélo; le conducteur doit respecter le Code de la sécurité routière, demeurer attentif à la circulation et éviter toute manœuvre pouvant compromettre la sécurité du groupe.	Club / entraîneur	Avant et pendant chaque sortie à vélo	Ajustement du mode d'accompagnement ou du parcours au besoin

3.4 Course à pied, sentiers et espaces extérieurs

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Collision avec un véhicule, un cycliste ou un autre usager	Choisir des parcours sécuritaires, respecter les règles de circulation applicables et rappeler les consignes de déplacement au groupe.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque sortie	Modification du parcours au besoin
Surface irrégulière, glissante ou encombrée pouvant entraîner une chute	Vérifier sommairement le parcours avant ou au début de l'entraînement et éviter les zones présentant un risque évident.	Entraîneur	À chaque entraînement extérieur	Signalement au club si un parcours doit être évité

3.5 Conditions météorologiques et environnement

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Coup de chaleur, déshydratation ou coup de soleil	Prévoir de l'eau, encourager l'hydratation, porter des vêtements adaptés et ajuster, reporter ou annuler l'entraînement en cas de chaleur excessive.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque entraînement extérieur	Ajustement de l'activité selon les conditions observées
Hypothermie ou engelures	Porter des vêtements adaptés aux conditions froides, réduire la durée d'exposition et reporter ou annuler l'entraînement lorsque les conditions sont dangereuses.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque entraînement extérieur	Ajustement de l'activité selon les conditions observées
Piqûres d'insectes	Porter des vêtements appropriés et recommander l'utilisation d'un chasse-moustiques lorsque le contexte le justifie.	Entraîneur	Au besoin, selon le lieu et la saison	Signalement au club si un lieu présente un risque important
Foudre ou orage	Interrompre l'activité et se mettre à l'abri dès qu'un orage est observé ou entendu; reprendre seulement lorsque les conditions sont sécuritaires.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque entraînement extérieur	Suivi après l'événement si l'activité a été interrompue
Vents forts ou conditions extérieures compromettant la sécurité	Adapter, déplacer, reporter ou annuler l'entraînement lorsque le vent ou l'état de la surface compromet la sécurité de l'entraîneur.	Entraîneur / club	Avant et pendant chaque entraînement extérieur	Ajustement ou choix d'un autre lieu au besoin
Exposition à une mauvaise qualité de l'air, notamment fumée de feux de forêt, smog ou poussières	Surveiller les données de qualité de l'air lorsque les conditions le justifient, notamment les PM2,5 et l'AQI; adapter, déplacer, reporter ou annuler l'entraînement si la qualité de l'air présente un risque pour l'entraîneur ou le groupe. Se référer au résumé en annexe.	Entraîneur / club	Avant et pendant les entraînements extérieurs lorsque la qualité de l'air est préoccupante	Suivi des données disponibles et ajustement de l'activité au besoin

3.6 Manutention, montage léger et équipements

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
------------------------------	---------------------------------------	-------------	------------------------	-------

Blessure au dos, aux épaules ou aux pieds lors du transport ou du rangement de matériel	Utiliser une méthode de manutention sécuritaire, demander de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes et porter des chaussures fermées lors de la manipulation du matériel.	Entraîneur / club	Lors de toute manutention ou installation de matériel	Signalement au club en cas de matériel trop lourd, brisé ou difficile à déplacer
---	--	-------------------	---	--

Rappel – Soulèvement sécuritaire d'une charge

Avant de déplacer une charge, évaluer son poids, sa forme, son équilibre et le contexte. Lorsque possible, demander de l'aide ou utiliser un équipement de transport.



Pour soulever une charge :

- se placer sur une surface stable;
- s'accroupir en gardant le dos droit;
- tenir la charge fermement avec les deux mains;
- garder la charge près du corps;
- soulever avec les jambes, sans forcer avec le dos;
- éviter les torsions du tronc et pivoter avec les pieds.

3.7 Transport et déplacements liés aux activités

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Accident de la route lors d'un déplacement lié aux activités du club	Respecter le Code de la sécurité routière, planifier les déplacements de façon réaliste et éviter les déplacements non essentiels lorsque les conditions routières sont dangereuses.	Entraîneur / club	Lors de chaque déplacement lié aux activités du club	Signalement au club en cas de situation à risque ou d'incident
Conduite en état de fatigue après une longue journée d'activité	Prévoir des pauses, encourager le covoiturage ou un hébergement lorsque possible, et permettre à l'entraîneur de reporter un déplacement s'il n'est pas en état de conduire de façon sécuritaire.	Club / entraîneur	Lors des longues journées ou déplacements prolongés	Discussion avec l'entraîneur et ajustement de l'organisation au besoin

3.8 Fatigue, surcharge mentale et limites de communication

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Surmenage ou fatigue mentale de l'entraîneur	Planifier la charge de travail de façon réaliste, prévoir des périodes de repos et éviter l'accumulation excessive de tâches sur de longues périodes.	Club / entraîneur	Lors de la planification de la saison et des horaires	Discussion périodique avec l'entraîneur et ajustement de l'horaire au besoin
Stress lié à la disponibilité constante	Préciser les canaux de communication, les délais de réponse attendus et les situations urgentes afin d'éviter que l'entraîneur soit sollicité en continu.	Club	Au début de la saison et lors de changements importants	Vérification auprès de l'entraîneur si les communications deviennent une source de stress

3.9 Gestion de groupe, conflits, incivilités et personnes agressives

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Conflit, propos agressifs, menace, intimidation, escalade verbale ou atteinte à l'intégrité psychologique de l'entraîneur par un participant, parent, spectateur ou usager du lieu	Établir et communiquer des règles de conduite; demander à l'entraîneur de demeurer calme, d'éviter l'escalade, de ne pas intervenir seul lorsque la situation présente un risque et de signaler tout événement au club.	Club / entraîneur	Au début de la saison et lors de toute situation problématique	Suivi par le club après tout signalement ou incident

3.10 Harcèlement psychologique ou sexuel et violence en milieu de travail

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Harcèlement psychologique ou sexuel, violence, intimidation ou atteinte à l'intégrité de l'entraîneur dans le cadre du travail	Adopter, diffuser et appliquer la politique de prévention et de prise en charge prévue au point 6; désigner une personne responsable pour recevoir les signalements.	Club	Au début de la saison et lors de l'accueil d'un nouvel entraîneur	Traitement confidentiel des signalements selon la politique du club

3.11 Violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel pouvant avoir des impacts au travail

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier /	Suivi
------------------------------	---------------------------------------	-------------	--------------	-------

			fréquence	
Situation de violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel vécue dans la vie personnelle pouvant compromettre la sécurité ou l'intégrité de l'entraîneur dans le cadre du travail	Être attentif aux signes ou confidences, accueillir la personne avec respect et confidentialité, l'orienter vers les ressources d'aide appropriées et mettre en place des mesures raisonnables pour assurer sa sécurité au travail, au besoin.	Club / personne responsable désignée	Lorsqu'une situation est portée à l'attention du club	Suivi confidentiel avec la personne concernée et ajustement des mesures, au besoin

3.12 Événement potentiellement traumatique

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Exposition de l'entraîneur à un événement potentiellement traumatique, par exemple un accident grave, une noyade, une chute importante, une urgence médicale ou toute situation impliquant un participant	Appliquer les procédures d'urgence, s'assurer que l'entraîneur sait qui contacter, retirer l'entraîneur de la situation lorsque nécessaire et offrir un soutien après l'événement, notamment en l'orientant vers les ressources d'aide indiquées en annexe, au besoin.	Club / entraîneur	Lors de tout événement grave ou potentiellement traumatique	Retour avec l'entraîneur après l'événement et orientation vers des ressources d'aide, au besoin

3.13 Premiers soins, sang, liquides biologiques et maladies transmissibles

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Exposition de l'entraîneur au sang, aux liquides biologiques ou à une maladie transmissible lors d'une intervention de premiers soins	Utiliser les protections disponibles dans la trousse de premiers soins, notamment des gants, se laver ou se désinfecter les mains après l'intervention et éviter tout contact direct avec le sang ou les liquides biologiques.	Entraîneur / club	Lors de toute intervention de premiers soins	Remplacement du matériel utilisé et signalement au club en cas d'exposition ou d'incident

3.14 Travailleurs de 16 ans et moins / jeunes aide-entraîneurs

Risque prioritaire identifié	Mesure de prévention ou de correction	Responsable	Échéancier / fréquence	Suivi
Exposition d'un jeune aide-entraîneur aux mêmes risques que les autres entraîneurs, avec une expérience, une autonomie	Confier des tâches adaptées à l'âge, à l'expérience et au niveau d'autonomie du jeune; assurer une supervision par un entraîneur responsable; éviter de lui confier seul des tâches à risque ou la	Club / entraîneur responsable	Lors de l'accueil et de l'affectation des tâches	Vérification auprès du jeune et de l'entraîneur responsable pendant la saison

ou une maturité parfois plus limitée	responsabilité complète d'un groupe.			
--------------------------------------	--------------------------------------	--	--	--

4. Moyens et équipements de protection individuelle

Activité ou situation	Moyens ou équipements à prévoir	Responsable	Fréquence
Piscine	Chaussures appropriées; bouchons d'oreilles au besoin si le bruit est élevé et si cela ne nuit pas à la communication des consignes ni à la surveillance du groupe.	Club / entraîneur	Selon le lieu
Vélo	Casque attaché; vélo en bon état; vêtements visibles ou éléments réfléchissants lorsque requis.	Entraîneur	À chaque sortie
Eau libre	VFI lors de l'utilisation d'une embarcation; moyen de communication; équipement prévu au Règlement de sécurité de Triathlon Québec.	Club / entraîneur	À chaque activité concernée
Conditions extérieures	Vêtements adaptés; eau; protection solaire; chasse-moustiques au besoin.	Entraîneur / club	Selon la saison
Manutention / premiers soins	Chaussures fermées; gants de manutention au besoin; gants de premiers soins.	Club / entraîneur	Au besoin

5. Information et formation en santé et sécurité

Sujet	Personnes visées	Moment / fréquence	Responsable
Présentation du plan d'action et des principaux risques	Entraîneurs et travailleurs du club	Au début de la saison ou à l'accueil	Club
Règlement de sécurité de Triathlon Québec et règles applicables aux entraînements	Entraîneurs	Avant le début des activités encadrées	Club / entraîneur responsable
Procédures d'urgence, premiers soins et communications	Entraîneurs	Au début de la saison et au besoin	Club

d'urgence			
Politique de prévention et de prise en charge du harcèlement	Tous les travailleurs	À l'accueil et lors des mises à jour	Club
Consignes particulières pour jeunes aide-entraîneurs	Jeunes aide-entraîneurs et entraîneurs responsables	À l'accueil	Club / entraîneur responsable

6. Politique de prévention et de prise en charge du harcèlement psychologique ou sexuel

Le club s'engage à offrir un milieu de travail sain, respectueux et exempt de harcèlement psychologique ou sexuel. Aucune forme de harcèlement, de violence, d'intimidation, de menace ou de conduite vexatoire ne sera tolérée dans le cadre des activités du club.

Cette politique s'applique aux entraîneurs et aux autres travailleuses et travailleurs du club, dans le cadre des activités liées au travail, incluant les entraînements, événements, déplacements, communications, rencontres, activités sociales liées au club et échanges électroniques.

Le harcèlement psychologique ou sexuel peut notamment se manifester par des paroles, gestes, comportements ou communications répétés, hostiles ou non désirés, qui portent atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique d'une personne et qui rendent le milieu de travail néfaste. Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement si elle produit un effet nocif continu.

Le club s'engage à prévenir les situations de harcèlement, à prendre au sérieux tout signalement ou plainte, à traiter les situations avec diligence, respect et confidentialité, à protéger les personnes concernées contre les représailles et à mettre en place des mesures correctives appropriées, lorsque requis.

Toute personne qui croit vivre ou observer une situation de harcèlement psychologique ou sexuel peut en informer la personne désignée par le club.

Personne désignée pour recevoir les signalements ou plaintes	Information à compléter
Nom	
Fonction	
Coordonnées	

Le signalement ou la plainte peut être fait verbalement ou par écrit. Le club analysera la situation, rencontrera les personnes concernées au besoin et déterminera les mesures appropriées pour faire cesser la situation, protéger les personnes impliquées et prévenir sa répétition.

Les renseignements liés à un signalement ou à une plainte seront traités de façon confidentielle, dans la mesure du possible. Les documents liés à une plainte ou à un signalement seront conservés pendant au moins deux ans. Les personnes qui participent au traitement d'une plainte ou d'un signalement, ou qui collaborent à une vérification, ne doivent subir aucune mesure de représailles.

7. Agent de liaison en santé et sécurité

Lorsque requis, les travailleuses et travailleurs du club désignent un agent de liaison en santé et sécurité. Cette personne collabore avec le club à l'identification des risques, à l'application du plan d'action et à la communication des informations en santé et sécurité.

8. Mise à jour du plan d'action

Le présent plan d'action est révisé au moins une fois par année ou lorsqu'un changement important survient dans les activités du club, les lieux d'entraînement, l'organisation du travail ou les risques identifiés.

Annexe 1 – Registre des incidents, accidents et premiers secours

Date	Lieu / activité	Personne concernée	Description sommaire	Mesures prises	Suivi requis

Annexe 2 – Liste de vérification annuelle du plan d'action

Élément à vérifier	Oui / Non	Commentaires / actions requises
Les risques prioritaires sont toujours à jour.		
Les mesures de prévention sont appliquées.		
Les équipements de protection nécessaires sont disponibles.		
Les entraîneurs ont reçu l'information ou la formation requise.		
La politique de prévention du harcèlement est diffusée et à jour.		
L'agent de liaison est désigné et formé, lorsque requis.		
Les incidents et accidents ont été analysés.		
Le plan a été révisé et daté.		

Annexe 3 – Ressources d'aide

Organisme	Rôle	Coordonnées
Sport'AIDE	Sport'AIDE offre un service d'écoute, d'accompagnement et d'orientation pour favoriser un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux.	Ligne d'écoute : 1-833-211-2433 (AIDE) 1-833-245-4357 (HELP) Bureaux administratifs : 418-780-2002 https://sportaide.ca/
Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport	Recours indépendant et confidentiel pour déposer une plainte ou un signalement lié à l'intégrité d'une personne dans un contexte de sport ou de loisir.	https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere-s-organismes/protecteur-integrite-loisir-sport
Info-Social 811	Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.	811 https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811
SOS violence conjugale	La mission de SOS violence conjugale est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services aux victimes, à la population et à toutes les personnes touchées par la violence conjugale.	1-800-363-9010 https://sosviolenceconjugale.ca/fr
CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)	Les Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) sont des ressources spécialisées s'adressant spécifiquement aux femmes et aux adolescentes de 14 ans et plus ayant vécu une agression sexuelle récente ou pendant l'enfance	http://agressionsexuellemontreal.ca/reseau-des-services/reseau-communautaire/calacs
CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)	Les CAVAC dispensent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. L'aide des CAVAC est disponible que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.	1 866 LE CAVAC 1 866 532-2822 https://cavac.qc.ca/
Urgence 911	Le 911 est un numéro d'urgence servant à joindre rapidement les policiers, les pompiers ou les services ambulanciers.	911
CNESST	Information sur le harcèlement psychologique ou sexuel au travail.	https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/harcelement-au-travail/harcelement-psychologique-sexuel-au-travail

Annexe 4 – Qualité de l'air lors des entraînements extérieurs

La mauvaise qualité de l'air peut représenter un risque lors des entraînements extérieurs, notamment en présence de fumée de feux de forêt, de smog ou de poussières. Le risque peut être plus important lors d'un effort physique, puisque la respiration devient plus rapide et plus profonde.

Avant ou pendant un entraînement extérieur, lorsque la qualité de l'air semble préoccupante, le club ou l'entraîneur devrait consulter les données disponibles, notamment les concentrations de PM_{2,5} et l'indice AQI. Les sources recommandées incluent les applications ou sites reconnus comme IQAir, aqicn.org, Environnement Canada ou les avis de santé publique.

Les symptômes à surveiller peuvent inclure l'irritation des yeux, la toux, le mal de gorge, les maux de tête, une fatigue inhabituelle, l'essoufflement, les étourdissements, une respiration sifflante ou une douleur à la poitrine. Toute personne présentant des symptômes importants devrait cesser l'activité et se rendre dans un endroit moins exposé.

À titre indicatif, lorsque les conditions sont préoccupantes, le club peut appliquer les mesures suivantes :

IQA / AQI	Niveau	Repère pour les entraînements extérieurs
0 à 50	Bon	Entraînement maintenu normalement.
51 à 100	Modéré	Entraînement généralement maintenu. Surveiller les personnes sensibles et adapter l'intensité au besoin.
101 à 150	Mauvais pour les groupes sensibles	Réduire l'intensité ou la durée. Les personnes sensibles devraient être invitées à adapter ou éviter l'entraînement extérieur.
151 à 200	Mauvais	Évaluer sérieusement le déplacement, la modification ou le report de l'entraînement extérieur.
201 à 300	Très mauvais	Reporter ou annuler l'entraînement extérieur.
300 et plus	Dangereux	Annuler l'entraînement extérieur et suivre les consignes des autorités.

Les consignes de la santé publique, des autorités municipales ou d'Environnement Canada doivent être suivies lorsqu'elles sont plus restrictives. Cette annexe permet de garder le document simple, tout en offrant un repère pratique adapté aux entraînements.

Références utiles

- Protocole qualité de l'air – Triathlon Québec;
- Protocole des conditions météorologiques extrêmes – Triathlon Québec;
- [IQAir](#);

- aqich.org;
- [Environnement et Changement climatique Canada – prévisions et cartes FireWork](#);
- [Gouvernement du Québec – recommandations liées à la fumée des feux de forêt](#);
- [Gouvernement du Canada – fumée des feux de forêt, qualité de l'air et santé](#).