

**RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ EN KARATÉ**  
**DE**  
**L'ASSOCIATION DE KARATÉ JAPONAIS DU QUÉBEC**



L'usage du masculin dans le texte n'a pour but que l'allègement de la lecture et désigne tous les genres lorsque le contexte s'y prête.

Juillet 2025

## TABLE DES MATIÈRES

AVIS AUX MEMBRES .....	3
DÉFINITIONS JUGÉES UTILES ET SIGLES UTILISÉS .....	4
OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT .....	5
CHAPITRE 1: LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT .....	7
CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS .....	8
CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UNE COMPÉTITION .....	10
CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS .....	12
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 ..	14
CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION .....	16
CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UNE COMPÉTITION .....	18
CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UNE COMPÉTITION .....	19
CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UNE COMPÉTITION .....	20
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 .....	21
CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS .....	25
CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES .....	27
CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT .....	28
ANNEXE 1 TROUSSE MÉDICALE RECOMMANDÉE PAR L'AKJQ .....	31
ANNEXE 2 RAPPORT D'ACCIDENT .....	32
ANNEXE 3 FORMULAIRE DE DÉPÔT DE PLAINTÉ OU DE DEMANDE DE RÉVISION AU COMITÉ DE TRAITEMENT DES PLAINTES DE L'AKJQ .....	33
ANNEXE 4 CATÉGORIES EN COMPÉTITION .....	34
Annexe 5 Dimensions de l'aire de compétition .....	38

## **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, il est recommandé, de respecter l'ensemble des lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique du karaté notamment l'article 84 du Code criminel.

## DÉFINITIONS JUGÉES UTILES ET SIGLES UTILISÉS

<b>AKJQ</b>	Association de Karaté japonais du Québec
<b>Bunkai</b>	Terme japonais signifiant « analyser, décomposer ». Au karaté, il se réfère à l'interprétation d'un kata.
<b>Dan</b>	Niveau de ceinture noire
<b>Discipline</b>	Autre que son sens propre, le terme désigne une activité en compétition soit bunkai, enbu, kata ou kumite
<b>Dojo</b>	Salle où l'on pratique les arts martiaux
<b>Dojo kun</b>	Dōjō kun est un terme des arts martiaux japonais signifiant littéralement « règles du dojo ».
<b>Enbu</b>	Combat chorégraphié à trois participants
<b>Gohon Kumite</b>	Combat sur cinq pas
<b>Ippon Kumite</b>	Combat fondamental basé sur une attaque contrée par un blocage suivi d'une contre-attaque.
<b>Jyu Kumite</b>	Il s'agit d'un combat souple (ju) sans enjeu.
<b>Jyu Ippon Kumite</b>	Combat souple avec attaque et contre-attaque sur un pas
<b>Karatéka</b>	Personne qui pratique le karaté
<b>Kata</b>	Série prédéfinie de mouvements constituant un exercice d'entraînement parfois défini comme un combat contre des adversaires imaginaires
<b>Kihon</b>	Techniques de défense, d'attaques et de déplacements que l'on répète seul
<b>Kumite</b>	Combat conventionnel où la personne s'entraîne avec un partenaire
<b>Mokusu</b>	Méditation où le pratiquant s'exerce à la maîtrise de son esprit en éliminant la plupart des perturbations liées à son quotidien
<b>Pratiquants</b>	Personne qui s'adonne à la pratique du karaté
<b>Sanbon Kumite</b>	Combat sur trois pas
<b>Shiai</b>	Le Shiai Kumite est un combat de compétition
<b>Tatami</b>	Tapis utilisé pour l'entraînement ou la compétition de karaté

## OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT

Le règlement de sécurité a pour objet d'assurer la sécurité des participants et des spectateurs lors de la pratique d'un sport. Il s'agit avant tout d'un outil de prévention des traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique d'activités récréatives et sportives.

Il est important de préciser qu'un règlement de sécurité s'applique aux disciplines sportives qui y sont expressément visées et aux contextes de pratique qui leur est propre, ce qui comprend généralement des activités de formation, de pratiques ou d'entraînements, des événements ou des compétitions organisés, reconnus ou sanctionnés par l'Association du Karaté japonais du Québec (« l'AKJQ »).

Ce présent règlement porte sur nom de la discipline. Au sein de L'Association de Karaté Japonais du Québec, la discipline se caractérise comme suit :

La **pratique du karaté** est un art martial d'origine japonaise qui consiste en l'apprentissage et la maîtrise de techniques de combat à mains nues combinant autodéfense, discipline mentale et développement physique.

Il repose sur trois composantes principales :

1. **Kihon (les bases)** : l'apprentissage des techniques fondamentales (positions, coups, déplacements).
2. **Kata** : enchaînements codifiés de mouvements simulant un combat contre un ou plusieurs adversaires imaginaires.
3. **Kumite** : combat avec un partenaire, allant du combat conventionnel (préarrangé) au combat libre (souvent encadré par des règles sportives)

Les objectifs visés :

- Développement **physique** : force, souplesse, équilibre, coordination.
- Amélioration de la **concentration** et de la **maîtrise de soi**.
- Apprentissage de la **défense personnelle**.
- Épanouissement personnel à travers la **discipline**, la **patience** et le **respect** des autres

L'AKJQ vise une **pratique sécuritaire du karaté** qui repose sur un ensemble de principes, de règles et de comportements visant à minimiser les risques de blessures tout en permettant un entraînement efficace et respectueux. Voici comment elle se définit :

### Respect du niveau et des capacités

- Les exercices sont adaptés à l'âge, au niveau technique et à la condition physique des élèves.
- Pas de combat libre complet (kumite) pour les débutants ou les jeunes sans une progression contrôlée.
- Application du **contrôle des techniques** (vitesse, force, précision).

## Formation progressive et échauffement

- **Échauffement systématique** pour prévenir les blessures musculaires ou articulaires.
- Progression technique graduée : des bases aux techniques avancées.
- Travail de souplesse, d'équilibre et de coordination.

## Respect et éthique

- Le **respect du partenaire** est fondamental (Rei, ou salut).
- L'intimidation, la brutalité ou la compétition malsaine sont proscrites.
- Encouragement d'une **attitude responsable** : écoute, auto-contrôle, respect des consignes.

## Encadrement et règles claires

- Règles claires sur :
  - Les types de contact permis
  - Les comportements à risque à éviter
  - L'arrêt immédiat en cas de blessure ou de malaise
- Surveillance constante par l'enseignant.

En résumé, **le karaté sécuritaire**, c'est une pratique qui valorise **le respect, la progressivité, le contrôle et l'encadrement** pour permettre aux élèves de progresser tout en réduisant les risques physiques et émotionnels.

Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de l'AKJQ est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Les règlements de sécurité approuvés viennent notamment permettre à l'Association du Karaté japonais du Québec (« l'AKJQ ») d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité et ainsi pourvoir à leur obligation de les faire respecter.

Les décisions et sanctions rendues par un officiel, un arbitre ou un juge en application des règles de jeu et qui ne relèvent pas du champ d'application du présent règlement de sécurité sont exécutoires dans l'immédiat et ne peuvent faire l'objet d'une révision par le ministre.

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

## Section 1 - Les installations

1. Les spécifications minimales des installations sportives pour permettre une pratique sportive sécuritaire lors des entraînements en karaté peuvent varier en fonction notamment du niveau de pratique, de la taille du groupe. Liste générale des spécifications minimales recommandées par l'AKJQ est:
  1. Selon l'espace disponible dans l'installation sportive, l'entraînement doit être adapté pour permettre la pratique des techniques de karaté sans risque de collision avec d'autres pratiquants ou des obstacles, en plus d'un dégagement d'au moins 2,4 mètres de hauteur;
  2. Une ventilation adéquate et un éclairage suffisant pour assurer une visibilité optimale;
  3. Un accès à de l'eau potable;
  4. Un sol de préférence recouvert de tatamis ou d'un revêtement similaire, offrant une bonne absorption des chocs pour minimiser les risques de blessures lors des chutes durant les exercices de Bunkai et Enbu avec projections;
  5. Le sol doit être sec et dégagé d'obstacles sur l'aire de pratique;

## Section 2 - Les équipements

2. Les pratiquants sont vêtus d'un ensemble traditionnel de karaté (karaté gi).
3. Les participants peuvent utiliser des cibles de frappes de diverses formes ou tailles, des protèges jointures, des protecteurs buccaux, une coquille protectrice pour les hommes, un soutien-gorge protecteur pour les femmes.
4. Chaque pratiquant doit avoir une gourde personnelle si l'accès à des abreuvoirs est limité.

## Section 3 – Les équipements de sécurité et de communication

5. AKJQ possède un plan d'action d'urgence (PAU) 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 près de l'air d'entraînement. Cette trousse doit contenir au moins les éléments décrits à l'Annexe 1 ;
  4. les accès et les sorties d'urgences doivent être identifiés et libres de tout obstacle encombrant le passage et empêchant une évacuation rapide ;
  5. 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 - La formation et classification

6. Pour accéder au grade supérieur, le participant doit passer un examen. L'évaluation inclut des techniques de base de katas ou de combat qui varient selon son grade.
7. Les grades sont par couleur de ceinture et pour les ceintures noires, il y a l'ajout de dan:
  1. Jaune
  2. Orange
  3. Vert
  4. Bleu
  5. Mauve
  6. Marron
  7. Noir

### Section 2 - L'entraînement

8. Les dojos de l'AKJQ offrent entre deux (2) et douze (12) séances d'entraînement par semaine selon le grade des pratiquants.
9. Les séances pour enfants sont d'au plus (1) heure et d'une fréquence ne dépassant pas plus de trois fois par semaine.
10. Les séances d'entraînement sont d'une durée entre une (1) heure et deux (2) heures.
11. Lorsque les séances d'entraînement regroupent plusieurs grades, l'instructeur détermine les partenaires de pratique de combat pour assurer la sécurité.
12. Le ratio généralement attendu pour les entraînements est au minimum d'un instructeur pour 30 personnes. Au-delà de ce nombre, l'instructeur demandera l'assistance d'un aide-instructeur.
13. Pour la pratique des katas, les participants peuvent pratiquer seuls ou en groupe.
14. Le kumite sans contact est intégré à la pratique de façon graduelle selon le niveau du karatéka.
15. Pour la pratique des kihon, les participants peuvent pratiquer ces techniques individuellement et en groupe.

### Section 3 - Le déroulement de la séance d'entraînement

16. Une séance d'entraînement prévoit notamment :



1. Un salut protocolaire qui invite le respect pour la discipline, ses instructeurs et ses partenaires d'entraînement;
2. Une période de concentration/méditation au début de l'entraînement (Mokuso) afin que les pratiquants puissent être dans des dispositions favorables à une pratique positive et sécuritaire du karaté;
3. Une période d'échauffement pour préparer le corps à l'activité physique afin d'être plus disposé à l'entraînement et d'éviter les blessures;
4. Une période de pratique selon le grade du participant (kihon, kata et kumite)
5. Une période finale de concentration/méditation et le salut protocolaire de respect.

17. Chaque séance prévoit des périodes de repos et d'hydratation. Les périodes de repos sont plus fréquentes si la température ou le facteur humidex est élevé.

18. L'entraînement peut inclure une période de retour au calme, qui peut comprendre soit une discussion, soit des exercices de respiration ou des exercices d'étirement ou les deux.

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

19. Les participants doivent remplir un formulaire de santé annuellement.

20. Le participant doit s'assurer d'avoir une santé optimale afin d'être pleinement conscience de son état de santé physique et psychologique (voir chapitre 11 du présent règlement).

21. La pratique de Kumité doit toujours se faire sous la supervision d'un instructeur en respectant leurs niveaux de développement et de compétences.

22. Pour le Jyu Kumite, les participants peuvent porter les protèges jointures.

23. Pour le Shiai, les participants doivent porter les protèges jointures, le protège buccal ainsi que le soutien-gorge ou la coquille de protection selon le sexe.

24. Aucune personne ne peut passer entre deux karatékas qui font du combat ensemble.

25. Tous les pratiquants doivent retirer tous bijoux lors des entraînements.

26. Les lunettes ne sont pas permises lors des exercices de kumite, sauf sous autorisation de l'instructeur, ou s'il s'agit de lunettes prévues à cette fin.

27. Seuls les élastiques sont autorisés pour retenir les cheveux.

28. Le port du voile ou du foulard sur la tête est permis.

## CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UNE COMPÉTITION

### Section 1 - L'affiliation

29. Pour participer à une compétition organisée par AKJQ, le karatéka doit être membre en règle de l'AKJQ et inscrit dans un dojo également membre de l'AKJQ.

### Section 2 - La formation et les catégories

30. Pour participer à une compétition, les catégories sont déterminées selon l'âge, le sexe et le grade des participants (voir le *Guide des compétitions* de l'AKJQ (en annexe 4 ).

31. En compétition, l'AKJQ peut présenter différentes disciplines, soit : Kata, Kata équipe, Kumite, Kumite équipe, Enbu et Bunkai.

32. La participation à une compétition d'un participant est à la discrétion de son instructeur. Ce dernier doit s'assurer que le pratiquant ait acquis les compétences minimales requises à sa participation et avoir un état de santé adéquat.

### Section 3 – Règles de sécurité

33. Il est interdit de porter un article dur ou métallique lors d'une compétition. Ceci inclut les protège-oreilles, les coquilles personnelles et les bijoux, tels que les boucles d'oreilles et de nez.

34. Le participant doit avoir les ongles des mains et des pieds coupés courts ;

35. S'il a les cheveux longs, le participant doit les attacher à l'aide d'un élastique (sans pièce métallique) de façon à libérer le col et à ne pas gêner les autres;

36. Le vêtement sur lequel il y a du sang doit être nettoyé. L'arbitre peut exiger un changement de vêtement. Si le participant ne possède pas de vêtement de rechange, il est passible de disqualification par l'arbitre.

37. Le participant doit s'assurer d'avoir une santé optimale afin d'être pleinement conscient de son état de santé physique et psychologique (voir chapitre 11 du présent règlement).

38. La recherche du KO ou d'une blessure pour forcer l'abandon est interdite.

39. Le participant peut déclarer forfait durant le combat.

40. Le participant qui perd conscience lors d'un combat n'est pas autorisé à continuer la compétition, sans aucune possibilité de participer à une autre compétition tenue le même jour.

41. Le participant doit se retirer de la compétition s'il croit avoir un soupçon ou constat d'une commotion cérébrale. Le retrait s'applique à toute la durée de l'événement et les participants doivent suivre le protocole de retour à l'entraînement (voir chapitre 12 du présent règlement).

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

### Section 1 - La formation

42. Les prérequis pour être instructeur de karaté à l'AKJQ sont :

1. Être âgé de 18 ans et plus;
2. Détenir minimalement un grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan;
3. Obtenir l'approbation de son directeur régional<sup>1</sup>. Ce dernier tient notamment compte de la personnalité et de l'attitude de la personne qui sollicite un titre d'instructeur;
4. Démontrer une attitude respectueuse, disciplinée, et engagée envers la pratique du karaté, en plus de démontrer dans son attitude les qualités et compétences développées mentionnées au chapitre 10 du présent règlement.

43. Les prérequis pour être aide-instructeur de karaté à l'AKJQ sont :

1. Détenir minimalement le grade de ceinture marron;
2. Avoir l'approbation de l'instructeur;
3. Démontrer une attitude respectueuse, disciplinée, et engagée envers la pratique du karaté, en plus de démontrer dans son attitude les qualités et compétences développées mentionnées au chapitre 10 du présent règlement.

### Section 2 - Les responsabilités

44. L'instructeur de karaté d'un dojo de l'AKJQ est responsable de :

1. voir au respect du présent règlement;
2. superviser les cours et l'organisation des exercices selon les grades de chacun, leurs capacités et leur dossier de santé;
3. faire la gestion des participants à l'égard des incivilités;
4. s'assurer régulièrement que la trousse de premiers soins est complète (voir annexe 1 du présent règlement) ;
5. lorsque survient un accident ayant causé une blessure lors de la pratique sportive, l'instructeur doit rédiger le rapport prévu à l'annexe 2 au plus tard dans les 15 jours de l'événement;

---

<sup>1</sup> Les directeurs régionaux sont des karatékas haut gradés cumulant plusieurs décennies d'implication à l'AKJQ.

6. en cas de blessure du participant, notamment les commotions cérébrales, il est responsable de s'assurer que le participant soit retiré de l'activité et reçoit les soins appropriés 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 lors des entraînements et compétitions ;

45. L'aide-instructeur a la responsabilité de :

1. Suivre les indications de l'instructeur quant aux consignes à donner aux participants;
2. Voir au respect du présent règlement;
3. Peut sous autorisation d'un instructeur, superviser des cours et organiser des exercices selon les grades de chacun.

## **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**

46. Pour les camps d'entraînements provinciaux et les compétitions, l'AKJQ fournit l'assurance responsabilité civile pour ses dojos.

47. Lors des entraînements, les personnes chargées de l'application des règles sont :

1. instructeurs ;
2. aides-instructeurs.

48. Lors des compétitions, les personnes chargées de l'application des règles de sécurité, sont :

1. arbitre principal ;
2. juge de coin ;

### **Section 2 - La formation et les responsabilités des arbitres et juges de coin**

49. Pour poursuivre la formation d'arbitre ou juge, le karatéka doit avoir atteint le niveau de ceinture noire 1er Dan et avoir au moins 16 ans.

50. Les arbitres et juges de compétition doivent suivre des formations données par l'AKJQ. Elles sont divisées en quatre niveaux (D, C, B, A).. Chaque niveau propose une formation plus spécialisée et une évaluation des compétences en fonction de la discipline de compétition et le rôle des différents arbitres ou juges en compétition.

51. Au niveau de base D et C, les juges sont formés aux règles de compétition du karaté, à la notation des katas et combats, à la gestion des compétitions et à l'utilisation des signes propres à l'arbitrage.

52. Pour arbitrer les compétitions de haut niveau ou devenir des superviseurs arbitres ou juges, les personnes doivent avoir réussi la formation des grades supérieurs (B et A).

53. L'arbitre principal (arbitre ou juge central) s'assure du bon déroulement de la compétition et d'appliquer les règles de façon juste, impartiale et sécuritaire. Ses principales responsabilités sont:

1. Superviser l'ensemble de la discipline (Kata, Kumite, Bunkai, Enbu), depuis l'entrée des compétiteurs sur l'aire de compétition jusqu'à la fin du combat ou de la discipline présentée.
3. S'assurer que les compétiteurs respectent les règles officielles de compétition du karaté tout au long de l'activité. Cela comprend notamment le respect des techniques autorisées, des zones de cible et des pénalités pour les infractions.

4. Surveiller en permanence le combat pour s'assurer que les compétiteurs sont en sécurité et que les techniques utilisées ne mettent pas en danger leur intégrité physique.
5. Prendre des décisions rapides et équitables pendant le combat, notamment en déterminant la validité des coups, en attribuant des pénalités en cas d'infractions et en décidant du vainqueur, s'il y a lieu, en cas d'égalité de points.
6. Communiquer avec les juges de coin pour obtenir des informations supplémentaires sur le déroulement du combat ou sur des incidents spécifiques.

54. Le Juge de coin assiste l'arbitre principal à maintenir le bon déroulement de l'activité et en fournissant des informations supplémentaires au besoin. Ses principales responsabilités sont :

1. Assister l'arbitre principal en repérant des mouvements ou des infractions.
7. Alerter l'arbitre principal pendant la compétition, lorsque les coups interdits, les techniques dangereuses, les comportements antisportifs ou les techniques mal exécutées, les oublis de mouvements se produisent;
8. En cas de blessure ou d'incident pendant l'activité, fournir une assistance immédiate en aidant l'arbitre principal à évaluer la situation et à prendre les mesures nécessaires, comme arrêter le combat ou appeler au besoin les secours médicaux.

## **Section 2 - La sécurité de tous les participants (incluant les spectateurs, le cas échéant)**

28. La présence de spectateurs n'est pas autorisée sur le plancher où se trouvent les aires de compétition. Ces derniers sont confinés aux gradins.

29. Seuls les officiels présents sur l'aire de compétition sont responsables de la sécurité des compétiteurs, de même que l'équipe médicale.

30. Les compétiteurs qui ne sont pas actifs dans une discipline sont autorisés à circuler uniquement entre les aires de compétition. Les compétiteurs en attente autour des aires de compétitions doivent se trouver en dehors de l'aire de sécurité(annexe 5).

## **Section 4 – Incivilité**

55. Aucune incivilité ne sera tolérée

56. Les personnes responsables de la prévention des incivilités sont :

1. Instructeur
2. Aide-instructeur
3. Arbitre principal
4. Juge de coin

## CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

### Section 1 - L'organisation

57. L'organisateur des compétitions à L'AKJQ doit être un karatéka de haut niveau, ayant des formations d'arbitres et une expérience significative de compétition.
58. L'organisateur est couvert par l'assurance responsabilité civile de l'AKJQ de 2,000,000. \$
59. Les compétitions sont autorisées par le comité technique et le conseil d'administration de l'AKJQ. Leur organisation est généralement prise en charge par l'instructeur d'un dojo de l'AKJQ dans une des régions du Québec. Celui-ci est généralement assisté par des bénévoles de son dojo ou de sa région.

### Section 2 - Le déroulement

60. Avant la compétition, l'organisateur s'assure de:

1. Réserver un local répondant aux exigences de la compétition (voir chapitre 8).
2. Déterminer les disciplines en compétition lors de l'événement (voir chapitre 3).
3. Inscrire les compétiteurs selon la catégorie et les disciplines choisies.
4. S'assurer d'avoir les bénévoles nécessaires pour s'acquitter des diverses tâches lors de la compétition (accueil, arbitres, service médical, compilation des résultats).
5. Recueillir les numéros des services d'urgences (Police, pompier, ambulance).

61. Pendant la compétition :

1. Afficher les différentes inscriptions par catégories et disciplines sur des tableaux pour consultation par les compétiteurs;
2. Fournir un service médical (voir chapitre 9);
3. Avoir le matériel et les équipements nécessaires (voir chapitres 8 et 9);
4. Les différentes aires de compétition sont délimitées, incluant des aires de compétitions spécifiques pour les différents arbitres et juges;
5. Une rencontre des arbitres et juges se tient au début afin de rappeler les règles de sécurité et les consignes particulières pour l'événement.
6. L'accueil doit avoir les numéros de téléphone des services d'urgence (police, pompier, ambulance);



7. Un annonceur public informe l'ensemble des personnes (compétiteurs, bénévoles et spectateurs) des consignes générales ainsi que des règles de sécurité, dont les notions de circulations sur et entre les aires de compétition.

62. Après la compétition :

1. Une réunion avec l'équipe doit être organisée pour évaluer le déroulement de la compétition et identifier les points forts et les points à améliorer pour les événements futurs;
2. Remise d'un rapport à l'AKJQ (résultats, points forts et à améliorer, incidents ou accident survenus).

## **CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UNE COMPÉTITION**

### **Section 1 - Les installations sportives requises**

- 63. Des espaces ayant une superficie équivalente à des gymnases doivent être utilisés pour la tenue de compétitions. Il doit être possible d'installer de quatre à huit aires de compétition.
- 64. Les installations doivent avoir des gradins fixes ou amovibles pour les spectateurs.
- 65. Les installations doivent également prévoir des vestiaires pour les compétiteurs et des zones d'échauffement.
- 66. Il s'assure également que les installations prévues demeurent conformes au respect des règles de compétition et des normes de sécurité tout au long de l'évènement. (Chapitre 8).

### **Section 2 - L'accessibilité et la conformité des lieux**

- 67. Les lieux de la compétition doivent afficher visiblement les sorties d'urgences accessibles les plus près.

## CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UNE COMPÉTITION

### Section 1 - Les installations sportives

- 68. Chacune des aires de compétition a une dimension de 8 mètres sur 8 mètres avec une aire de sécurité de deux mètres autour de l'aire de compétition. À une extrémité de l'aire, on retrouve une table de l'annonceur. (Voir annexe 5)
- 69. Si les aires de compétition pour les disciplines de Bunkai et Enbu sont non couvertes d'un tatami, les projections au sol doivent être contrôlées.
- 70. Aucun objet ne se trouve sur l'aire de compétition et cette dernière doit être libre de toute substance liquide sur laquelle pourrait glisser un compétiteur.

### Section 2 - Les équipements

- 71. Pour chacune des aires de compétition, 4 chaises doivent être installées pour les juges de coin situées dans l'espace de sécurité autour de l'aire de compétition.
- 72. Une chaise pour l'arbitre principal est placée au centre à une extrémité de l'aire de compétition pour les disciplines de kata et kata équipe, enbu et bunkai.
- 73. Tous les arbitres et juges sont munis de sifflets qui permettent d'intervenir pour signaler, s'il y a lieu, des infractions aux règlements ou un problème de sécurité des compétiteurs.
- 74. Une table des annonceurs est placée au centre à une extrémité de l'aire de compétition en dehors de la zone de sécurité.

## **CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UNE COMPÉTITION**

### **Section 1 - Les services de premiers soins et services médicaux**

- 75. Le service médical est assuré par un médecin membre de l'AKJQ et/ou un infirmier et/ou un ambulancier.
- 76. Le service médical doit être présent dès le début de la compétition et ne peut quitter qu'à la fin de l'événement.
- 77. L'arbitre de centre fera appel au responsable de service médical de la compétition.
- 78. Le responsable médical dispensera les services requis, donnera suite aux mesures qui s'imposent.
- 79. En collaboration avec les instructeurs, remplir les rapports d'accident (voir annexe 2) et les remettre à l'organisateur à la fin de la compétition.
- 80. Le responsable du service médical peut exiger la fin de la participation pour tout compétiteur dont il juge la poursuite à la discipline de compétition comme constituant un risque pour sa santé ou sa sécurité ou celle des autres compétiteurs.
- 81. En cas d'urgence auprès des spectateurs, un soutien médical lui est apporté et les services d'urgence sont contactés au besoin.

### **Section 2 - L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence**

- 82. Une trousse de premiers soins doit être disponible en tout temps lors de la compétition (voir annexe 1) en nombre suffisant pour l'ensemble des participants.
- 83. Toute mesure d'urgence qui ne peut être répondue par le service médical devra être référée aux services usuels d'urgence (corps policier, pompiers ou ambulanciers).

## 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, l'AKJQ a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et qui suscite la confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, l'AKJQ 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.

L'AKJQ 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.

L'AKJQ adhère aux principes et valeurs du « Dojo Kun », soit un ensemble de principes ou de règles de conduite que les karatékas sont encouragés à intégrer dans leur pratique quotidienne des arts martiaux et dans leur vie en général. Ces derniers sont énoncés ainsi :

- **Recherche la perfection du caractère**
- **Sois loyal**
- **Surpasse-toi**
- **Respecte les autres**
- **Abstiens-toi de conduite violente**

### Section 1 La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

#### Pratique saine et sécuritaire

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

Par ailleurs, l'AKJQ déclare adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, du ministère de l'Éducation, dont l'objectif principal est la reconnaissance des valeurs tels l'équité, la persévérance, le plaisir, la santé, la sécurité et l'intégrité, et la préservation d'un milieu du loisir et du sport sûr et accueillant pour tous.

L'AKJQ reconnaît l'importance du respect de l'intégrité humaine comme étant un principe moral fondamental qui consiste à reconnaître et à valoriser la dignité, la sécurité et les droits inhérents à chaque être humain. Cela signifie de respecter les différences individuelles, culturelles, religieuses, ethniques et sociales, et rejeter toute forme de discrimination, de violence, d'exploitation ou de violation des droits de la personne tout en œuvrant pour promouvoir le bien-être et l'épanouissement de ses membres.

#### Aide, accompagnement, référencement

85. L'AKJQ incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et de dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique du karaté. À cette fin, l'AKJQ s'assure de la diffusion et de la promotion du présent règlement auprès des membres.
86. Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.
87. De plus, l'AKJQ s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.
88. Les instructeurs doivent intervenir auprès des pratiquants pour tout comportement qui met en péril la sécurité ou l'intégrité physique ou psychologique dans son dojo. Les instructeurs encourageront également les pratiquants à souligner tout comportement qui met en péril la sécurité ou l'intégrité physique ou psychologique.
89. Tout participant et organisateur doivent faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne en contexte sportif et récréatif.
90. Tout participant 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.
91. Tout participant et organisateur s'engagent à promouvoir et faire connaître l'existence de ces services.

#### Filtrage

92. L'AKJQ met 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.

Comme mentionné les instructeurs doivent avoir une référence quant à leur personnalité et leur caractère par leur directeur régional. En ce qui concerne les assistants, c'est l'instructeur qui connaît bien ses karatékas depuis plusieurs années qui fait foi de l'intégrité de ses assistants.

93. L'AKJQ encourage un comportement de vigilance de la part de tous les pratiquants et demande de porter une attention particulière à des situations où des personnes pourraient être en relation isolée avec des personnes mineures ou vulnérables, par exemple dans les vestiaires.

## Formation

94. L'AKJQ s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par l'AKJQ. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

95. L'AKJQ peut également 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).

96. L'AKJQ encourage un entraînement de karaté qui favorise le développement d'une attitude respectueuse envers autrui, de l'intégrité humaine et de la civilité, des valeurs qui sont essentielles pour vivre en harmonie dans la société. La formation des pratiquants doit considérer les éléments suivants :

1. Éthique martiale: Le karaté à l'AKJQ prône des principes fondamentaux basés sur le respect de l'autre. Les pratiquants apprennent à respecter leurs instructeurs, leurs partenaires d'entraînement et même leurs adversaires lors des compétitions. Cela se traduit par un comportement respectueux envers tous, quel que soit leur niveau de compétence ou leur position dans la hiérarchie
3. Contrôle de soi: Une partie essentielle de la formation en karaté à l'AKJQ est l'apprentissage du contrôle de soi. Les pratiquants sont encouragés à maîtriser leurs émotions et leurs réactions, ce qui favorise une communication respectueuse et civilisée, même dans des situations de stress ou de conflit.
4. Respect de l'intégrité physique: Le karaté à l'AKJQ prône également le respect de l'intégrité physique des autres. Les techniques sont pratiquées de manière à minimiser les risques de blessures pour les partenaires d'entraînement, et les pratiquants sont encouragés à être attentifs à la sécurité de tous pendant les sessions d'entraînement.
5. Humilité: L'humilité est une qualité valorisée dans la pratique du karaté à l'AKJQ. Les pratiquants apprennent à reconnaître leurs limites, à respecter les compétences des autres et à rester ouverts à l'apprentissage continu. Cela favorise un environnement où chacun est encouragé à progresser tout en respectant les autres.
6. Résolution pacifique des conflits: Le karaté à l'AKJQ prône le recours à des compétences de résolution pacifique des conflits. Plutôt que de recourir à la violence, les pratiquants apprennent à utiliser leur maîtrise de soi et leur capacité à communiquer de manière efficace pour résoudre les différends de manière respectueuse et civilisée.

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

97. Processus de suivi de ces comportements est proposé par l'AKJQ à ses dojos membres, notamment par l'entremise d'un mécanisme interne géré par l'instructeur dans chaque dojo qui applique les sanctions prévues. Dans le cas de plaintes à l'égard d'un instructeur, un comité nommé par le conseil d'administration est responsable du traitement des plaintes et recommande des sanctions auprès de l'AKJQ.
98. Toute personne victime ou témoin d'une situation susceptible de mettre en péril sa sécurité et son intégrité physique ou psychologique ou celle d'un autre pratiquant doit dénoncer en faisant part à son instructeur. Les situations visées incluent, sans s'y restreindre, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne membre de l'AKJQ, qu'elle soit mineure ou majeure.
99. Tout membre de l'AKJQ doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.
100. L'AKJQ s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses dojos membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues par son Conseil d'administration.

## Section 3 – Bagarres

101. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, l'AKJQ a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, en entraînement ou dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueurs ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur, assistant-entraîneur, soigneur, etc.)
102. L'AKJQ s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'un événement sportif implique la présence de participants de moins de 18 ans.
103. Dès qu'une bagarre survient, les personnes impliquées doivent systématiquement être expulsées de l'événement sportif et ce, qu'elles soient initiatrices ou pas de la bagarre.
104. Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors d'une prochaine activité organisée par l'organisme.
105. Le cas échéant, l'AKJQ pourrait demander à ses membres une liste des expulsions et suspensions survenues au cours d'une année.



## 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 du karaté au Québec, et compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique, les participants et organisateurs doivent porter une attention particulière aux risques élevés d'impacts néfastes sur la santé des participants que peut présenter la pratique de ce sport.

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

Par conséquent, l'AKJQ statue sur les points suivants :

### Section 1 — Antidopage et usage de drogues

106. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, instructeur, 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 par l'AKJQ (entraînement, partie, compétition, etc.).
107. Les participants et organisateurs 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.
108. L'AKJQ rappelle que les athlètes qui participent à certains tournois ou compétitions peuvent être soumis 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 athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

### Section 2 — La santé générale des participants

#### Les blessures musculosquelettiques

109. En cas de blessure musculosquelettique, l'AKJQ encourage ses pratiquants :
  1. Consultation médicale : selon l'importance de la blessure, L'AKJQ peut demander au participant de consulter un professionnel de la santé qualifié pour évaluer la blessure et obtenir des conseils sur la meilleure façon de procéder;

2. Adaptation des mouvements : Le participant doit adapter les mouvements et les exercices en fonction de sa condition. Cela peut impliquer des modifications de technique ou l'utilisation d'accessoires de protection pour limiter les contraintes sur la région blessée;
3. Échauffement et étirements appropriés : Pour tous les participants, une attention particulière est accordée à l'échauffement et aux étirements pour préparer les muscles et les articulations à l'activité physique;
4. Gestion de la douleur : Dans le cas de douleurs ressenties, l'AKJQ peut demander au participant de ne pas participer à l'entraînement pour ne pas empirer la blessure.
5. Utilisation d'équipement de protection : l'AKJQ peut demander l'utilisation d'une protection supplémentaire, tel que des genouillères, des coudières ou des chevillères, pour protéger la zone blessée et prévenir les blessures supplémentaires;
6. Progression graduelle : En cas de blessure les participants doivent recommencer lentement et à un rythme confortable en fonction de la tolérance à l'entraînement.

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

L'AKJQ reconnaît que la pratique de son karaté, quoiqu'il soit sans contact, Les participants et organisateurs reconnaissent que la pratique du karaté peut comporter des risques élevés de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

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

110. Pour développer ou maintenir un environnement sain et sécuritaire, les organisations, le personnel encadrant une activité (instructeur, arbitre, enseignant, surveillant, professionnel de la santé, etc.) et les participants (élèves, étudiants, karatékas, compétiteurs, etc.) doivent adopter une approche préventive avant que ne survienne un incident.

1. Éduquer l'ensemble des personnes (formation des intervenants et sensibilisation des athlètes et des parents) ;
2. Désigner une personne qui aura comme responsabilité d'intervenir lorsqu'il y a un soupçon de commotion cérébrale et de s'informer des antécédents de commotions du participant de l'activité ;
3. Identifier les risques de commotion cérébrale ;
4. Connaître l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales et/ou d'une politique en cette matière (si c'est le cas) et/ou d'un plan de retour progressif à l'activité (si c'est le cas) ;
5. Connaître et identifier les aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entraînements et de compétitions ;
6. Informer et de sensibiliser les parents et les tuteurs d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment.

111. L'AKJQ informe et sensibilise ses membres et toute personne impliquée lors d'un entraînement ou une compétition par l'entremise de ses outils de communication.

### Section 2 — La détection et la gestion

Tous les participants et organisateurs impliqués dans un entraînement ou une compétition doivent mettre en application l'ensemble des directives incluses dans le *Protocole de gestion des commotions cérébrales* pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives, du ministère de l'Éducation.

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

### Section 1 – Infraction

112. Une personne qui contrevient au présent règlement peut être sanctionnée par AKJQ.
113. Durant l'entraînement, les coups portés par un partenaire d'entraînement doivent faire l'objet d'un avertissement et d'un rappel d'exercer un contrôle sécuritaire. La personne fautive doit être soumise à une surveillance accrue de la part de son instructeur.
114. Constitue une infraction à tout comportement qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique du karaté. L'infraction peut être notamment, sans s'y limiter, un commentaire, un geste inapproprié, une menace et toute forme de harcèlement.

### Section 2 – Sanction

115. Les sanctions imposées sont appliquées en fonction de la gravité de l'infraction commise et peuvent être graduelles. Elles se répartissent en quatre catégories :
1. **Excuses et conciliation** : Les personnes concernées par la situation se rencontrent sous la supervision de l'instructeur et discutent des mesures à mettre en place pour que la situation ne se reproduise plus;
  2. **Réprimande** : La personne est informée par écrit d'une infraction au présent règlement et est avertie que cette infraction ne doit pas se reproduire;
  3. **Suspension** : La personne peut être suspendue pour une période déterminée;
  4. **Expulsion** : La personne se voit imposer une interdiction définitive de pratiquer le sport qu'elle pratique et de participer à des entraînements ou à des compétitions sous la responsabilité de l'AKJQ.

### Section 3 - Décision et révision

#### *Processus au sein d'un dojo*

116. L'instructeur est responsable d'appliquer les sanctions dans son dojo.
117. Informer oralement ou par écrit la personne visée par l'infraction de ce qu'il lui est reproché.

118. L'instructeur informe la personne visée par l'infraction et toute autre personne concernée la possibilité de faire réviser sa décision.
119. Il doit donner l'occasion à la personne visée par une infraction de se faire entendre ou de contester les faits ou la sanction imposée dans un délai raisonnable.
120. L'instructeur doit expulser de son dojo, tout karatéka dont le comportement répété vise à blesser volontairement un partenaire d'entraînement.

#### *Processus prévu par l'AKJQ*

121. Dans le cas où une infraction vise un instructeur ou qu'une demande de révision d'une sanction appliquée par l'instructeur est souhaitée, un *Formulaire de dépôt de plainte ou de demande de révision* (Annexe 3) est transmis au Gestionnaire des plaintes de l'AKJQ.
122. Le Gestionnaire des plaintes est nommé en raison de ses compétences professionnelles et de son intégrité. Il est recommandé que cette personne exerce des fonctions professionnelles exigeant un haut niveau de confidentialité.
123. Au dépôt d'une plainte ou d'une demande de révision, le Gestionnaire de plaintes convoque un comité de traitement des plaintes. Le comité est formé du Gestionnaire de plaintes et de trois personnes issues de dojos qui ne font pas partie de la région d'où émane le dépôt de la plainte et/ou la demande de révision.
124. L'instructeur de chaque dojo, dès l'adoption du présent règlement, nomme une personne de son dojo pouvant faire partie du comité de traitement des plaintes. Ces personnes ne sont ni instructeurs ni membres du conseil d'administration et sont reconnues pour leur intégrité et leur bon jugement.
125. Une liste des personnes nommées est établie par l'AKJQ.
126. Le comité de traitement des plaintes analyse la plainte selon tous les moyens raisonnables à sa disposition. Il pourra questionner toute personne impliquée dans la plainte soumise à son attention.
127. Dans son analyse de la plainte, le comité doit donner l'occasion à la personne visée par la plainte de se faire entendre ou de contester les faits à l'origine de la plainte.
128. Le Gestionnaire de plaintes préside le comité, mais ne prend pas part à la décision.
129. Le comité rend une décision par écrit qui doit être soumise au conseil d'administration de l'AKJQ par l'entremise de son président et au directeur régional de la région concernée. Ces derniers sont chargés d'assurer son suivi.
130. L'AKJQ doit expédier par courrier recommandé une copie de la décision du comité de traitement des plaintes à la personne visée, dans un délai de 10 jours à compter de la date de la décision, et l'informer

qu'elle peut en demander la révision par le ministre. Cette demande de révision doit être déposée dans les 30 jours de la réception de la décision du comité, conformément à la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c. S-3.1, art. 29).

131. La décision concernant une plainte contre un instructeur peut faire l'objet d'une demande de révision auprès du ministre tel que décrit à l'article précédent.
132. Le présent processus se fait en suivant les plus strictes règles de confidentialité.
133. Dans le cas où l'objectivité du processus est mise en cause par le Gestionnaire de plaintes, celui-ci peut faire appel à une firme externe indépendante pour gérer le dossier.
134. L'objectivité peut être mise en cause par exemple dans le cas où une plainte concernerait un membre qui jouit d'un capital de sympathie important ou d'une haute autorité auprès de l'AKJQ ou s'il n'est raisonnablement pas possible de former un comité de traitement des plaintes jugé suffisamment impartial.

## ANNEXE 1 TROUSSE MÉDICALE RECOMMANDÉE PAR L'AKJQ

- Ruban mousse pour taping x 1
- Écharpe x 2 °
- Bandages élastiques tailles variées x 5
- Compresses froides instantanées x 3 et une à placer au frigo ou au chaud
- Piqué x 2 °
- Couverture papier jetable x 2
- Tape varié x 6
- Sac avec gants nitrile: 5 paires large et 5 paires moyen
- Gants « stériles » x 5 mais passé date taille 7.5 (grand)
- Pansements en rouleau taille variable x 6
- Compresses non stériles 4x4 et 3x3 environ 10 de chaque
- Hypafix pour pansements 2 morceaux
- Une mèche vaselinée pour saignements de nez. Utilisé par un médecin ou infirmière
- Abaisse langue emballé séparément x 5
- Attelle de doigt en long, environ 20cm
- Attelle de doigt x 3 pré moulées
- Attelle pour membre x 2 mesure 4,5po par 36po chaque. (réutilisable, peut-être désinfectée).
- Long coton tige non stérile
- Tampons d'alcool
- Savon Hibitane (une petite bouteille)
- AUCUN MÉDICAMENTS (pas légal sans la présence du médecin!)
- Aéro chambre mais pas de pompe, les asthmatiques devraient avoir la leur!
- Un thermomètre en bandelette cutanée ( peu utile)
- Outils médicaux: stéthoscope, tensiomètre, glucomètre, masque de RCR, ciseaux, pinces x 3, lampe de poche, épingles de sûreté.
- Bâton solution désinfectant x 6
- Une boîte de diachylons variés
- Compresses stériles 2x2 et 4x4: 10 de chaque
- Pas d'Epipen, mais à considérer

## ANNEXE 2 RAPPORT D'ACCIDENT

### DÉCLARATION D'ACCIDENT OU BLESSURE

Date de l'évènement :

Nom et numéro de dojo :

De quel type d'évènement s'agit-il (fracture ou commotion cérébrale) :

Comment s'est produit l'accident ou la blessure :

Nom de l'instructeur :

Signature de l'instructeur :

Date :



## ANNEXE 3 FORMULAIRE DE DÉPÔT DE PLAINTE OU DE DEMANDE DE RÉVISION AU COMITÉ DE TRAITEMENT DES PLAINTES DE L'AKJQ



### Formulaire de dépôt de plainte à l'égard d'un comportement proscrit par le règlement sur la sécurité dans les sports de l'AKJQ

« Il vous est possible de joindre des feuilles au présent formulaire si l'espace alloué est insuffisant »

#### Ma plainte concerne un comportement que j'ai observé chez mon instructeur

Décrire le comportement de la façon la plus détaillée possible :

---

---

---

---

---

Acheminer le formulaire au Gestionnaire des plaintes de l'AKJQ à l'adresse courriel suivante : XXXXXXXXXXXXXXX@XXXXX

---

#### Ma plainte concerne une insatisfaction à l'égard de la résolution d'une situation de la part de mon instructeur et je demande une révision de sa décision

Décrire la situation de la façon la plus détaillée possible :

---

---

---

---

---

Acheminer le formulaire au Gestionnaire des plaintes de l'AKJQ à l'adresse courriel suivante : XXXXXXXXXXXXXXX@XXXXX

Votre Nom : \_\_\_\_\_ Nom du dojo \_\_\_\_\_

Adresse courriel pour communiquer avec vous : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## ANNEXE 4 CATÉGORIES EN COMPÉTITION

Inventaire des catégories pour une compétition AKJQ								
Jeunes kata et Kumite								
#	No Draw	Âge de	Âge à	Sexe	Grade 1	Grade 2	Catégories	Nombre de participants
1		6	8	Mixte	Blanche	Jaune	Kata Ind.	
2		6	8				Sambon Kumite	
3		9	11	Mixte	Blanche	Jaune	Kata Ind.	
4		9	11				Sambon Kumite	
5		12	14	F	Blanche	Jaune	Kata Ind.	
6		12	14				Sambon Kumite	
7		12	14	H			Kata Ind.	
8		12	14				Sambon Kumite	
9		15	17	F	Blanche	Jaune	Kata Ind.	
10		15	17				Sambon Kumite	
11		15	17	H			Kata Ind.	
12		15	17				Sambon Kumite	
13		6	8	Mixte	Orange	Orange	Kata ind.	
14		6	8				Ippon Kumite	
15		9	11	Mixte	Orange	Orange	Kata ind.	
16		9	11				Ippon Kumite	
17		12	14	F	Orange	Orange	Kata ind.	
18		12	14				Ippon Kumite	
19		12	14	H			Kata ind.	
20		12	14				Ippon Kumite	
21		15	17	F	Orange	Orange	Kata ind.	
22		15	17				Ippon Kumite	
23		15	17	H			Kata ind.	
24		15	17				Ippon Kumite	
25		6	8	Mixte	Verte	Verte	Kata ind.	
26		6	8				Ippon Kumite	
27		9	11	Mixte	Verte	Verte	Kata ind.	
28		9	11				Ippon Kumite	
29		12	14	F	Verte	Verte	Kata ind.	
30		12	14				Ippon Kumite	
31		12	14	H	Verte	Verte	Kata ind.	
32		12	14				Ippon Kumite	
33		15	17	F	Verte	Verte	Kata ind.	
34		15	17				Ippon Kumite	
35		15	17	H	Verte	Verte	Kata ind.	
36		15	17				Ippon Kumite	
37		6	8	Mixte	Bleu mauve	Bleu mauve	Kata ind.	
38		6	8				Ippon Kumite	
39		9	11	Mixte	Bleu mauve	Bleu mauve	Kata Ind.	
40		9	11				Ippon Kumite	
41		12	14	F	Bleu mauve	Bleu mauve	Kata Ind.	
42		12	14				Ippon Kumite	
43		12	14	H			Kata Ind.	
44		12	14				Ippon Kumite	
45		15	17	F	Bleu mauve	Bleu mauve	Kata Ind.	
46		15	17				Ippon Kumite	
47		15	17	H			Kata Ind.	
48		15	17				Ippon Kumite	

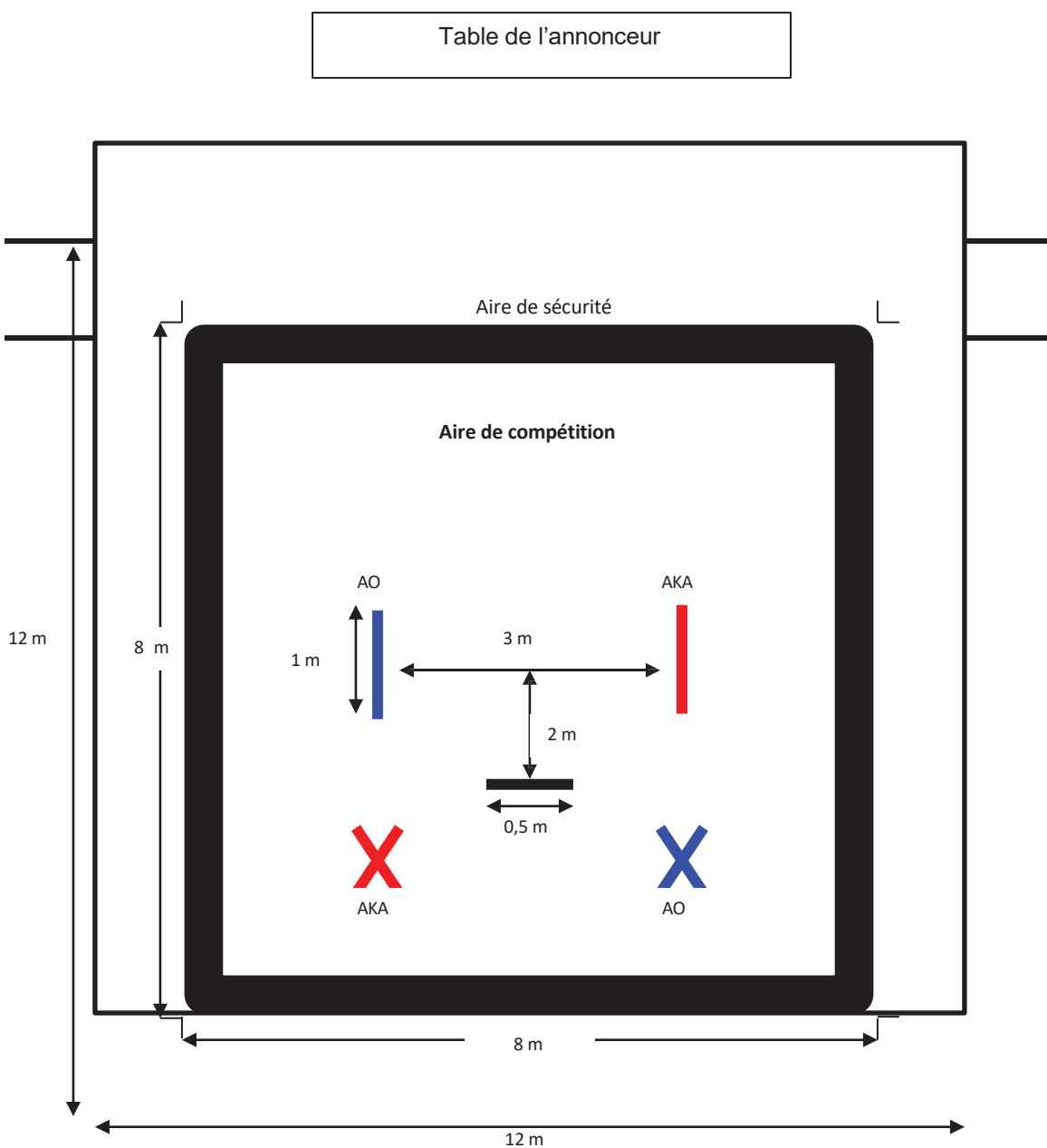
Jeunes kata et Kumite								
#	No Draw	Âge de	Âge à	Sexe	Grade 1	Grade 2	Catégories	Nombre de participants
49		6	8	Mixte	Marron	Marron	Kata Ind.	
50		6	8				Jyu-Ippon Kumite	
51		9	11	F	Marron	Marron	Kata ind.	
52		9	11				Jyu-Ippon Kumite	
53		9	11	H			Kata Ind.	
54		9	11				Jyu-Ippon Kumite	
55		12	14	F	Marron	Marron	Kata Ind.	
56		12	14				Jyu-Ippon Kumite	
57		12	14	H			Kata Ind.	
58		12	14				Jyu-Ippon Kumite	
59		15	17	F	Marron	Marron	Kata Ind.	
60		15	17				Shiai	
61		15	17	H			Kata ind.	
62		15	17				Shiai	
63		6	8	Mixte	Noire	Noire	Kata Ind.	
64		6	8				Jyu-Ippon Kumite	
65		9	11	F	Noire	Noire	Kata Ind.	
66		9	11				Jyu-Ippon Kumite ou Shiai (4 finalistes)	
67		9	11	H			Kata Ind.	
68		9	11				Jyu-Ippon Kumite ou Shiai (4 finalistes)	
69		12	14	F	Noire	Noire	Kata Ind.	
70		12	14				Jyu-Ippon Kumite ou Shiai (4 finalistes)	
71		12	14	H			Kata Ind.	
72		12	14				Jyu-Ippon Kumite ou Shiai (4 finalistes)	
73		15	17	F	Noire	Noire	Kata Ind.	
74		15	17				Shiai	
75		15	17	H			Kata Ind.	
76		15	17				Shiai	
Adulte, Kata, kumite								
77		18 et +	Mixte	Blanche	Jaune		Kata Ind.	
78		18 et +					Sambon Kumite	
79		18 et +	Mixte	Orange	Orange		Kata ind.	
80		18 et +					Ippon Kumite	
81		18 et +	Mixte	Verte	Verte		Kata Ind.	
82		18 et +					Ippon Kumite	
83		18 et +	F	Bleu mauve	Bleu mauve		Kata Ind.	
84		18 et +					Jyu-Ippon Kumite	
85		18 et +	H				Kata ind.	
86		18 et +					Jyu-Ippon Kumite	
87		18 à 39	F	Marron	Marron		Kata ind.	
88		18 à 39					Shiai	
89		18 à 39	H				Kata ind.	
90		18 à 39					Shiai	
91		40 et +	F	Marron	Marron		Kata ind.	
92		40 et +					Shiai	
93		40 et +	H				Kata ind.	
94		40 et +					Shiai	
95		18 à 39	F	Noire	Noire		Kata Ind.	
96		18 à 39					Shiai	
97		18 à 39	H				Kata Ind.	
98		18 à 39					Shiai	
99		40 et +	F	Noire	Noire		Kata Ind.	
100		40 et +					Shiai	
101		40 et +					Kata Ind.	

102		40 et +	H			Shiai	
-----	--	---------	---	--	--	-------	--

Kata équipe, Bunkai et Enbu									
Article 1.10 du devis de compétition 2025 :									
Lorsque la catégorie mixte n'existe pas, les équipes mixtes participent dans la catégorie homme ou femme et c'est la moyenne des sexes qui détermine le groupe : (2 H avec 1 F = catégorie Homme et (2 F avec 1 H = catégorie Femme).									
#	No Draw	Âge de	Âge à	Sexe	Grade 1	Grade 2	Catégories	Nombre de participants	
103		6	11	Mixte	Blanche	Jaune	Kata équipe		
104		12	17				Kata équipe		
105		18 et +					Kata équipe		
106		6	11	Mixte	Orange	Orange	Kata équipe		
107		12	17				Kata équipe		
108		18 et +					Kata équipe		
109		6	11	Mixte	Verte	Verte	Kata équipe		
110		12	17				Kata équipe		
111		18 et +					Kata équipe		
112		6	11	Mixte	Bleu mauve	Bleu mauve	Kata équipe		
113		12	17				Kata équipe		
114		18 et +		F			Kata équipe		
115		18 et +		H			Kata équipe		
116		6	8	Mixte	Marron	Marron	Kata équipe		
117		9	11				Kata équipe		
118		12	14				F	Kata équipe	
119		12	14				H	Kata équipe	
120		15	17				F	Kata équipe	
121		15	17				H	Kata équipe	
122		18 à 39					F	Kata équipe	
123		18 à 39					H	Kata équipe	
124		40 et +					F	Kata équipe	
125		40 et +					H	Kata équipe	
126		18 à 39		F	Noire	Noire	Kata équipe		
127		18 à 39		H			Kata équipe		
128		40 et +		F	Noire	Noire	Kata équipe		
129		40 et +		H			Kata équipe		
130		9	14	F	Marron	Noire	Kata Bunkai		
131		9	14				Enbu		
132		9	14	H			Kata Bunkai		
133		9	14				Enbu		
134		15	17	F	Marron	Noire	Kata Bunkai		
135		15	17				Enbu		
136		15	17	H			Kata Bunkai		
137		15	17				Enbu		
138		18	39	F	Marron	Noire	Kata Bunkai		
139		18	39				Enbu		
140		18	39	H			Kata Bunkai		
141		18	39				Enbu		
142		40 et +		F	Marron	Noire	Kata Bunkai		
143		40 et +					Enbu		
144		40 et +		H			Kata Bunkai		
145		40 et +					Enbu		

## Annexe 5 Dimensions de l'aire de compétition

(Schéma non à l'échelle)



Les rubans délimitant l'aire de compétition font partie de l'aire et la bordure extérieure du ruban constitue la limite du 8 mètres. La largeur du ruban n'a aucune incidence sur les dimensions de l'aire de compétition, car la limite extérieure est toujours la même. Toutefois, plus le ruban sera large, plus ce sera facile pour le compétiteur de repérer la limite de l'aire. En tout temps, une sortie de l'aire sera signifiée aussitôt que le pied du compétiteur dépasse la bordure extérieure du ruban.