



## SPORTS ET LOISIRS

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## MESURES PROPOSÉES

### FACTEUR HUMAIN

- › Dotez-vous d'une procédure d'inscription rigoureuse et faites signer les documents ci-après par les participants. Pour les personnes de 17 ans et moins, exigez la signature de l'un des parents :
  - › Contrat de service et d'utilisation des lieux;
  - › Formulaire d'acceptation des risques;
  - › Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
- › Engagez du personnel qualifié pour diriger les entraînements physiques (formation et expérience).
- › Prévoyez du personnel pour surveiller l'immeuble et pour venir en aide aux personnes fréquentant les lieux.
- › Lors d'un accident, un rapport doit être rédigé et conservé pendant au moins 3 ans.

### FACTEUR MÉCANIQUE

- › N'utilisez que des appareils d'entraînement conçus pour un usage commercial.
- › Veillez à la bonne condition des équipements et effectuez des inspections régulières à l'aide de fiches de contrôle.

## AVANTAGES

- › Réduire les risques de blessures pour les personnes qui fréquentent vos propriétés.
- › Réduire les risques de voir la responsabilité civile de votre municipalité engagée.
- › Offrir au public des aménagements de loisirs de qualité et sécuritaires.

### FACTEUR ENVIRONNEMENTAL

- › L'accès à des locaux non surveillés doit se faire de façon sécuritaire. Pour ce faire :
  - › Installez un système de caméras de surveillance;
  - › Expliquez la procédure d'accès et de déverrouillage aux personnes dûment inscrites;
  - › Recommandez la présence d'un minimum de deux participants dans la salle d'exercice.
- › Établissez et affichez la capacité d'occupation maximale des locaux d'entraînement.
- › Installez une affiche bien à la vue des participants faisant la mention des règlements et du plan d'urgence.
- › Planifiez les sorties de secours nécessaires, l'accès à un téléphone (indiquer les numéros d'urgence), des lumières d'urgence, une trousse de premiers soins et un défibrillateur externe automatisé (DEA).
- › Veillez au bon fonctionnement en tout temps des systèmes d'éclairage, de chauffage, de climatisation et de ventilation.
- › Assurez-vous de l'hygiène adéquat des lieux et des appareils.

## RESSOURCE

- › Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, [Guide de sécurité et de prévention en conditionnement physique.](#)