

SÉCURI-SPORT EXPRESS

Un nouvel outil d'information... Pour vous renseigner sur certaines mesures préventives, *Sécuri-sport express* est conçu à votre intention, que vous soyez organisateur, personne-ressource ou participant.

Le *conditionnement physique* est à l'honneur dans le présent numéro de *Sécuri-sport express*.

Sécuri-sport express s'inscrit dans un effort de vulgarisation et de diffusion d'un ensemble de règles élémentaires de sécurité. Il contient :

- ♦ des renseignements quant aux responsabilités des personnes qui assurent l'*encadrement* d'une activité;
- ♦ des renseignements concernant l'*environnement physique* d'une activité;
- ♦ des précisions sur l'*équipement* indispensable;
- ♦ des indications de *comportements* et d'*attitudes* favorisant la sécurité du participant et celle de ses partenaires;
- ♦ des *statistiques* éloquentes sur la nécessité de prévenir les traumatismes;
- ♦ des *points de référence* pratiques et accessibles.

Tout cela dans la série *Sécuri-sport express* : un aide-mémoire gratuit et de consultation rapide, qui traite les éléments stratégiques d'une pratique sportive préventive.

LA SÉCURITÉ... UNE PRÉOCCUPATION! LA PRÉVENTION... UNE ACTION!

Note : L'utilisation des textes et la reproduction du présent document sont encouragées pour autant que la source soit mentionnée. Dans le présent document, le masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger la lecture.

Sécuri-sport express (2000-03)

LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS AU QUÉBEC

Un peu d'histoire

Bien que la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de loisirs entraîne une amélioration de l'état de santé, elle comporte également des risques non négligeables de traumatismes et de décès.

Chaque année en effet, on dénombre au Québec près de 200 décès, 5 500 hospitalisations et 250 000 consultations médicales liées à des traumatismes survenus à l'occasion de la pratique d'une activité de loisir ou d'un sport. L'incidence socioéconomique de ces traumatismes est de l'ordre de 250 millions de dollars en coûts directs et en perte de productivité.

L'ampleur du phénomène conduit le gouvernement du Québec à adopter, en 1979, la Loi sur la sécurité dans les sports, le ministre responsable de son application ayant le mandat de veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes dans les sports soient assurées.

En février 1997, à la suite d'une consultation du milieu, le ministre des Affaires municipales dévoile un nouveau cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport. On y confirme, entre autres, les responsabilités du gouvernement en ce qui concerne la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives, et on y propose une nouvelle façon de faire : responsabiliser davantage les organismes nationaux de loisir et de sport, les propriétaires d'équipements et les pourvoyeurs de services.

Le dossier de la sécurité dans les sports est donc rapatrié au ministère des Affaires municipales et en avril 1998, la Régie de la sécurité dans les sports du Québec est abolie. Le ministre s'assure que tout soit mis en œuvre afin de respecter, d'une part, ses engagements quant à la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives et pour donner suite, d'autre part, aux recommandations émanant des consultations.

En décembre 1998, la responsabilité des loisirs et des sports, assumée jusque-là par le ministre des Affaires municipales, est transférée au ministre de l'Éducation.

Puis, en novembre 1999, M. Gilles Baril, ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux et à la Protection de la Jeunesse est nommé responsable du Loisir, du Sport et du Plein Air.

Le Secrétariat au loisir et au sport, par l'entremise de sa Direction de la sécurité, est responsable de l'application de la Loi sur la sécurité dans les sports.

Sécuri-sport express (2000-03)

Au Québec, des services et des activités en matière de conditionnement physique peuvent être offerts, entre autres, par un centre privé, par un département d'activités physiques et sportives d'un établissement d'enseignement ainsi que dans le contexte d'un programme municipal ou communautaire d'activités physiques ou encore par une personne-ressource indépendante. En général, les activités de conditionnement physique offertes sont l'un des types suivants : traditionnel dirigé, musculaire avec appareils, cardiovasculaire sur appareils, rythmique ou aquatique.

Quelle que soit la nature des services offerts ou de l'organisme les dirigeant, la qualité de l'encadrement a un lien direct avec la sécurité des activités.

La formation scolaire des spécialistes

Toute personne-ressource doit idéalement être titulaire d'un baccalauréat ou, à tout le moins, étudier en sciences de l'activité physique ou en éducation physique. Elle devrait, de plus, avoir une formation spécialisée dans le domaine qu'elle supervise ou anime (par exemple : musculation, rythmique, aquatique). Sa formation devrait également lui permettre, s'il y a lieu, de s'adresser à des populations spéciales (femmes enceintes, personnes souffrant de maux de dos, asthmatiques, handicapés, etc.).

Pour l'évaluation de la condition physique, la personne-ressource devrait être spécialisée en la matière. Cette spécialisation peut être obtenue au cours de sa formation universitaire ou être suivie à titre de perfectionnement donné par *Certification et accréditation de l'évaluation de la condition physique* (CAECP-Qc).

De plus, cette personne devrait maintenir ses connaissances à jour et être ouverte aux occasions de perfectionnement afin de s'adapter aux changements et aux innovations dans le domaine.

La formation en matière de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire (RCR)

Pour assurer la sécurité des personnes participant à des activités, des secours rapides et appropriés en cas d'accident ou de malaise sont nécessaires. À cet effet, une personne ayant un certificat de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et de premiers soins doit toujours être présente sur les lieux. Dans le cas des activités de conditionnement physique en piscine, la formation des surveillants-sauveteurs doit être conforme aux dispositions du Règlement sur la sécurité dans les bains publics.

En 1994, un comité formé par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec a proposé une formation standard intitulée « Premiers secours pour les intervenants récréatifs et sportifs » à l'intention des entraîneurs et des personnes-ressources, que leur travail se déroule en milieu municipal, en plein air ou dans un centre sportif. Ce programme de huit heures est recommandé aux personnes-ressources travaillant dans le domaine du conditionnement physique. La liste des organismes de formation donnant ce programme est disponible à la Direction de la sécurité du Secrétariat au loisir et au sport.

Premiers soins pour personnes-ressources dans le domaine récréatif et sportif

Introduction au cours
 Prise en charge d'une situation d'urgence
 Examen primaire de la victime (abc)
 Hémorragie
 État de choc–inconscience–évanouissement
 Étouffement
 Arrêt respiratoire
 Arrêt cardiaque
 Module complémentaire propre à l'activité
 Examen théorique et pratique

Les responsabilités des personnes-ressources

Dans le contexte général de leurs tâches, les personnes-ressources en matière de conditionnement physique ont les responsabilités suivantes :

- ♦ s'assurer du bon état de l'équipement et des installations;
- ♦ connaître et appliquer, si cela est nécessaire, les mesures d'urgence;
- ♦ s'assurer de la disponibilité d'une trousse de premiers soins et d'un téléphone;
- ♦ s'assurer que l'état physique du participant lui permet d'entreprendre son programme d'activités;
- ♦ superviser le déroulement sécuritaire des activités;
- ♦ prescrire des programmes et des exercices adaptés aux participants;
- ♦ informer les participants sur la façon appropriée d'exécuter les exercices et mouvements;
- ♦ faire de la conseillancé (*counseling*) en matière d'activité physique et de santé;
- ♦ informer les participants des risques inhérents aux activités envisagées.

La surveillance des activités

Selon le programme et les activités, trois types d'encadrement sont généralement offerts :

- ♦ *dirigé* : l'activité se fait toujours en présence d'une personne-ressource dirigeant les exercices;
- ♦ *supervisé* : c'est un programme individualisé où la personne-ressource assure une supervision sporadique des exercices;
- ♦ *libre* : le participant s'entraîne de façon autonome.

Quels que soient le type d'encadrement et le lieu d'activité, il doit toujours y avoir sur place une personne-ressource chargée de l'activité ou de la salle d'entraînement. Cette présence permet :

- ♦ d'être à l'affût de signes anormaux ou de fatigue chez les participants;
- ♦ de réagir rapidement en cas d'urgence;
- ♦ de prévenir des accidents en signalant et en corrigeant les actions imprudentes et l'exécution incorrecte d'exercices;
- ♦ de répondre aux questions des participants;
- ♦ d'assurer le respect des règles de conduite.

Pour assurer un encadrement approprié et sécuritaire de la salle ou de l'activité, il importe que les personnes-ressources soient en nombre suffisant. Si une personne-ressource ne dispose pas d'une vue d'ensemble sur un groupe de participants ou sur une salle d'entraînement, elle devrait se déplacer fréquemment pour superviser l'activité ou être aidée par une autre personne-ressource.

Sécuri-sport express (2000-03)

Dans le cas des activités aquatiques, le nombre de personnes-ressources spécialisées dans le domaine ou de surveillants-sauveteurs est déterminé dans le Règlement sur la sécurité dans les bains publics.

Plan d'urgence

Parce que la sécurité des participants et des employés est importante, il est essentiel de prendre le temps d'établir une procédure d'intervention solide en cas d'urgence. Après avoir mis en évidence les différents types d'urgence qui peuvent survenir (blessure, arrêt cardiaque, incendie, panne d'électricité, bris de la climatisation, etc.), il faut déterminer pour chacun :

- ♦ les mesures qui s'imposent (évacuation, premiers soins, etc.);
- ♦ les tâches qui découlent de ces mesures (exemple : secourir, appeler à l'aide, diriger l'évacuation);
- ♦ les personnes les plus aptes à s'en charger (selon la qualification, les compétences et la disponibilité);
- ♦ l'équipement nécessaire (trousse de premiers soins, téléphone, extincteur, etc.).

Une fois le protocole d'urgence établi, il importe de le présenter aux employés de chacun des différents secteurs de travail et de rappeler à chaque personne son rôle dans la procédure. On doit également présenter le plan d'urgence aux participants par des dépliants informatifs, des affiches ou une présentation. Au début de l'activité, la personne-ressource peut en discuter avec les participants et même désigner les personnes qui pourraient l'assister en cas d'urgence (secourisme ou appel à l'aide).

Voici les renseignements que devraient connaître les différents groupes de personnes touchées dans une situation d'urgence :

♦ *Les employés :*

- la procédure prévue pour les situations d'urgence;
- leur rôle pour chaque procédure;
- le rôle d'autrui en général (particulièrement le responsable, la personne responsable des appels, le guide);
- l'emplacement de la trousse de premiers soins et des autres pièces de l'équipement d'urgence;
- l'emplacement du téléphone le plus proche de même que les numéros importants;

♦ *Les participants :*

- l'existence de la procédure d'urgence;
- les issues les plus proches;
- la ou les personnes à qui s'adresser en cas d'urgence ou l'emplacement du téléphone le plus proche.

Dans la préparation de l'horaire de travail de ses employés, un responsable doit s'assurer de toujours prévoir des personnes chargées de jouer les différents rôles et d'en dresser une liste à laquelle tous les membres de son personnel peuvent avoir accès. Si l'activité se déroule dans une salle louée ou prêtée, on doit s'informer des mesures d'urgence déjà mises en place par le locateur.

Adresses utiles

Association des responsables aquatiques du Québec
(ARAQ)
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Succ. M, C. P. 1000
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3142

Certification et accréditation de l'évaluation
de la condition physique (CAECP-QC)
Département d'éducation physique
Université de Montréal
Succ. A, C. P. 6128
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : (514) 343-2471

Fédération des éducateurs et éducatrices
physiques kinésiologues du Québec
Clinique médicale
8050, boulevard Cavendish
Saint-Laurent (Québec) H4T 1T1

Fondation des maladies du cœur du Québec
465, boulevard René-Lévesque Ouest
Montréal (Québec) H2Z 1A8
Téléphone : (514) 871-3951, 1 800 361-7650

Direction du sport et de l'activité physique*
Secrétariat au loisir et au sport
Ministère de la Santé et des Services sociaux
150, boulevard René-Lévesque Est, 15^e étage
Québec (Québec) G1R 5W8
Téléphone : (418) 646-6137

* Les bureaux de Kino-Québec se trouvent dans les
départements de santé communautaire.

Direction de la sécurité
Secrétariat au loisir et au sport
Ministère de la Santé et des Services sociaux
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902

Regroupement québécois du loisir municipal (RQLM)
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Succ. M, C. P. 1000
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3142

Société canadienne de physiologie de l'exercice
1600, promenade James-Naismith, bureau 311
Gloucester (Ontario) K1B 5N4
Téléphone : (613) 748-5670

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 4

La sécurité dans les activités de conditionnement physique dépend aussi de la qualité de l'environnement, de l'aménagement, de l'entretien ainsi que de l'inspection des installations et de l'équipement mis à la disposition des participants.

Les normes générales

Les propriétaires d'édifices destinés à un usage public ainsi que les personnes morales ou physiques offrant des services sont soumis au respect de plusieurs lois et règlements. Certaines dispositions touchant plus particulièrement la sécurité des installations et de l'équipement se trouvent dans la Loi sur la sécurité dans les édifices publics (L.R.Q., c. S-3) et dans la Loi sur la qualité de l'environnement (L.R.Q., c. Q-2) ainsi que dans les règlements qui en découlent, soit le Règlement sur les pataugeoires et les piscines publiques (c. Q-2, r. 17), le Code du bâtiment (c. S-3, r. 2), le Règlement sur la sécurité dans les bains publics (c. S-3, r. 3) et le Règlement sur la sécurité dans les édifices publics (c. S-3, r. 4). Le responsable d'un centre ou d'un programme d'activités doit connaître les dispositions qui s'appliquent à ses services et s'y conformer.

Les facteurs environnementaux

Le confort ambiant

Une température, un niveau d'humidité et une circulation d'air appropriés assurent un certain confort aux usagers et évitent des risques comme les malaises causés par une température trop élevée ou les glissades sur un plancher humide. Le tableau suivant indique les valeurs recommandées selon les différents paramètres ainsi que les dispositions contenues dans le Règlement sur les pataugeoires et les piscines publiques (c. Q-2, r. 17).

Valeurs recommandées pour les paramètres environnementaux			
Aires	Température (° Celsius)	Humidité (%)	Circulation d'air (Échange-heure)*
Salles d'exercices	De 20 à 22°	60	De 8 à 12
Aire de la piscine**	De 26 à 28°	60	De 2 à 4
Vestiaires	De 25 à 27°	60	De 8 à 12
Douches	De 25 à 27°	60	De 20 à 30
Sauna	De 76 à 82°	relative 5	---
Bain de vapeur	De 38 à 43°	relative 100	---

* Il est suggéré que les échanges d'air comportent 40 % d'air provenant de l'extérieur et 60 % d'air de l'intérieur.
 ** Règlement sur les pataugeoires et les piscines publiques, c. Q-2, r. 13, art. 93 : « La température ambiante de la salle où se trouve le bassin ne doit pas être inférieure de 1 °C et supérieure de 3 °C par rapport à la température de l'eau ».

Un éclairage approprié se situe à un minimum de 32 à 54 décalux à la surface du plancher, et ce, autant dans les vestiaires que dans les aires de service et d'activités, y compris la piscine. Un niveau sonore acceptable ne doit pas excéder 90 décibels.

Les vestiaires et les douches

Dans certains centres, les vestiaires peuvent occuper jusqu'à 25 % de l'espace total; on doit prévoir un espace de 1,4 à 2,3 m² par utilisateur. Les cases doivent être en nombre suffisant pour l'ensemble des participants qui peuvent fréquenter le centre aux heures de grande affluence; on peut aussi prévoir de façon générale une case pour dix membres du centre.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le nombre de douches disponibles doit correspondre à 1 % du nombre d'utilisateurs, soit, par exemple, un minimum de 20 douches pour un centre de 2 000 membres. Le plancher des douches doit être constitué d'une surface bien entretenue et antidérapante. Plusieurs centres utilisent un plancher de tuiles abrasives.

Les fontaines

On doit permettre aux participants de boire de l'eau régulièrement pour compenser les pertes hydriques causées par les efforts et pour permettre à l'organisme de régulariser sa température. Des fontaines doivent se trouver près de chaque salle d'entraînement.

Les installations et l'équipement spécialisé

L'aire d'échauffement et d'étirement

Des accessoires de rangement doivent être prévus pour remettre l'équipement utilisé (ballons médicaux, petits matelas, etc.). Si la surface est recouverte d'un revêtement matelassé, il faut s'assurer qu'il n'y a pas de larges interstices entre les matelas dans lesquels un participant pourrait trébucher.

Le plateau avec les appareils et poids libres : la circulation et l'utilisation

La salle d'entraînement avec appareils et poids libres doit être aménagée de façon à laisser aux participants suffisamment d'espace pour ajuster les appareils et exécuter les exercices sans entraver la libre circulation; cela peut être fait en maintenant une aire libre de 1 m entre chaque appareil ou poste de travail. De façon générale, la capacité d'une salle peut être calculée en prévoyant un espace de 2,1 m² par personne. On peut aussi prévoir un espace moyen de 4,3 m² par station incluant l'appareil, les bancs ou supports et l'aire libre nécessaire. De plus, en disposant les appareils dans un ordre de progression suggéré, on facilitera la circulation sur le plateau.

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENT

Les nouvelles pièces d'équipement reçues par un centre doivent être installées selon les instructions des fabricants et, si cela est nécessaire, par des personnes spécialisées. Des supports et des accessoires de rangement installés aux abords de la surface de levée permettront aux participants de remettre les poids libres après utilisation.

La surface de levée ou d'activités doit être antidérapante. Un tapis fait de matériau durable et facile d'entretien et un revêtement synthétique à base caoutchoutée sont recommandés respectivement pour les appareils et pour la surface de levée.

Le plateau pour les classes dirigées : les espaces et les déplacements

Pour diminuer les risques de collision entre les participants au moment de l'exécution de déplacements ou de mouvements amples, on doit prévoir un espace minimal de 3,7 m² par personne lorsqu'on planifie une activité dans une salle.

Si l'activité exige des sauts fréquents, la surface doit consister en un plancher de bois à suspension, un revêtement caoutchouté ou matelassé et être bien entretenue et antidérapante. Un plafond avec une hauteur minimale de 3 m permettra l'exécution de sauts légers et les extensions des bras sans problème. Si de l'équipement est nécessaire, des accessoires de rangement doivent être prévus pour les remettre et ceux-ci doivent être retirés de l'aire d'exercice lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

La piste de jogging

Si l'établissement dispose d'une piste de jogging, une surface caoutchoutée antidérapante est recommandée. Dans le cas d'une courte piste, un dévers (inclinaison vers l'intérieur) de 1/12 peut être aménagé dans les courbes. Pour éviter les collisions entre les coureurs et les autres participants entrant dans la salle dans laquelle la piste est aménagée ou en sortant :

- ◆ les accès doivent être clairement indiqués autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la salle;
- ◆ une affiche doit préciser la priorité accordée aux coureurs;
- ◆ un obstacle physique (barrière) doit servir à faire dévier la circulation des personnes accédant à la salle.

Le secteur aquatique

Les normes sur les installations et l'équipement concernant les piscines sont contenues dans deux règlements, soit le Règlement sur la sécurité dans les bains publics (c. S-3, r. 3) et le Règlement sur les pataugeoires et les piscines publiques (c. Q-2, r. 17). Ces règlements contiennent, entre autres, des dispositions sur les dimensions de la piscine, la terrasse, l'éclairage, la température ambiante, la température et la qualité de l'eau, la filtration et l'affichage. Le responsable doit se référer à ces règlements et s'assurer de la conformité des installations et de l'équipement.

L'équipement spécialisé utilisé pour le conditionnement physique aquatique (tapis, ceinture, poignets, *step*, etc.) est fabriqué dans la plupart des cas en plastique, en mousse unicellulaire et en Néoprène. On doit avoir un endroit sec et aéré pour l'entreposer entre les périodes d'utilisation.

Les installations et l'équipement d'urgence

Accessibilité des lieux

Les issues d'une salle doivent être libres de tout obstacle physique, et ce, en tout temps de façon à ne pas nuire à l'évacuation des participants ou à l'intervention des services d'urgence (policiers, ambulanciers, pompiers, etc.). On doit accorder une attention particulière au stationnement des véhicules qui ne doit pas être permis devant ces issues et s'assurer que celles-ci sont déneigées ou libres de glace en période hivernale.

En cas d'urgence, les personnes-ressources doivent avoir accès à l'équipement leur permettant d'apporter les soins nécessaires à une victime et de communiquer avec les services d'urgence. On doit disposer d'une trousse de premiers soins dans un endroit facile d'accès et non verrouillé. Idéalement, la personne-ressource profitera d'une salle réservée exclusivement aux premiers soins pour les personnes blessées ou victimes d'un malaise.

Un téléphone auprès duquel sont indiqués les numéros d'urgence (par exemple : ambulance, hôpital, service d'incendie, police) doit être accessible en tout temps. Dans le cas d'un centre, on doit trouver un téléphone près de la réception et, si cela est possible, à tous les postes de personnes-ressources.

De plus, le centre doit disposer d'un système d'éclairage d'urgence, d'extincteurs et de tout autre équipement satisfaisant aux dispositions du Code du bâtiment. Dans le cas d'une piscine, les dispositions pertinentes sont contenues dans le *Règlement sur la sécurité dans les bains publics*.

Trousse de premiers soins (éléments de base)

- ◆ 1manuel de premiers soins de l'Ambulance Saint-Jean ou de la Société canadienne de la Croix-Rouge
- ◆ 1paire de ciseaux à bandage
- ◆ 1pince à écharde
- ◆ 1lampe stylo

- ◆ 1bouteille de solution antiseptique

- ◆ 10 applicateurs à bouts de coton stérile
- ◆ 25 tampons antiseptiques
- ◆ 3bandages élastiques (Élastoplast) (10 cm)
- ◆ 1ruban adhésif élastique (diachylon) 50 mm sur 9 m
- ◆ 2rouleaux de gaze stérile de 50 mm sur 9 m
- ◆ 25 compresses de gaze stérile de 10 cm sur 10 cm
- ◆ 4pansements compressifs de 10 cm sur 10 cm
- ◆ 6bandages triangulaires
- ◆ 50 pansements adhésifs assortis
- ◆ 3tampons stériles pour les yeux

- ◆ 10 épingles de sûreté
- ◆ 1couverture de laine
- ◆ 5paires de gants de caoutchouc jetables
- ◆ 10 sacs de papier
- ◆ 2instaglucose-monojet ou sucre
- ◆ 1masque de poche
- ◆ 4sacs réfrigérants ou de la glace avec des sacs de plastique à fermeture étanche
- ◆ points de suture fondants
- ◆ 1bonbonne d'oxygène (optionnelle)

* Les dimensions suggérées sont approximatives.

La vérification et l'entretien

L'hygiène

Étant donné le nombre élevé de personnes fréquentant les centres ou participant à des programmes de conditionnement physique ainsi que la nature de leurs activités, il faut adopter des mesures d'entretien et d'hygiène appropriées. Les différentes aires d'activités ainsi que les vestiaires, les salles de douches et les toilettes doivent faire l'objet d'un entretien régulier, préétabli selon l'affluence des lieux.

De plus, le nettoyage des appareils et de l'équipement destiné à l'ensemble des participants doit être effectué à intervalles réguliers. Enfin, les usagers doivent être tenus d'apporter leur serviette pour essuyer la sueur sur les appareils.

Programme de vérification et d'entretien-inspection

Dans le but de s'assurer du bon fonctionnement des installations et de l'équipement, on doit prévoir un programme de vérification et d'entretien. En ce qui concerne la fréquence, certains éléments demandent un suivi quotidien, alors que d'autres peuvent faire l'objet d'un suivi hebdomadaire ou autre. On doit donc dresser un inventaire des installations et de l'équipement disponible et déterminer à quel intervalle ils doivent être vérifiés et entretenus. Un calendrier d'inspection et d'entretien peut ainsi être mis sur pied en attribuant les tâches aux différentes personnes-ressources. Dans le cas des appareils spécialisés, on doit vérifier les recommandations du fabricant concernant leur entretien pour formuler correctement le calendrier d'inspection et d'entretien.

CALENDRIER D'ENTRETIEN	
APPAREILS	OPÉRATIONS
Entretien quotidien	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Appareils cardiovasculaires (ergocycle, tapis roulant, etc.) ◆ Glissade (<i>slide</i>) ◆ Appareils aquatiques 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nettoyer la structure et les coussins ◆ Enlever la poussière sous les tapis roulants ◆ Nettoyer les chaussons ◆ Laisser sécher dans un endroit sec et aéré
Entretien hebdomadaire	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tous les appareils (musculaires et cardiovasculaires) ◆ Tapis roulant ◆ Équipement de plastique (secteur aquatique) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nettoyer la structure, les coussins et les poignées ◆ Appliquer un enduit protecteur sur les coussins ◆ Vérifier la courroie (tension et alignement) ◆ Vérifier l'équipement pour détecter la présence de fissures
Entretien mensuel	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tous les appareils (musculaires et cardiovasculaires) ◆ Simulateurs de marche, d'escalade et de ski de fond ◆ Machine à ramer ◆ Appareils pneumatiques et hydrauliques ◆ Appareils aquatiques 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vérifier les boulons et les écrous, et les serrer au besoin ◆ Nettoyer et lubrifier les chaînes, les courroies et les pédales ◆ Vérifier les poulies, les pivots et les câbles pour détecter les signes d'usure ◆ Lubrifier les bagues d'adhésion ◆ Vérifier les courroies et les composants électriques ◆ Vérifier le câble ou la chaîne (maillons) et l'attache de la poignée ◆ Vérifier les mouvements de la glissière du banc ◆ Vérifier la tension de la chaîne ou la corde ◆ Lubrifier les tiges de cylindres et les pivots ◆ Faire alterner la pompe en fonction ◆ Désinfecter avec de la mousse antiseptique

Grille de vérification				
Installations et équipements	Conforme	Non conforme	Sans objet	Action effectuée
Salle : _____				
Appareil de musculation ou banc n° _____ <ul style="list-style-type: none"> ◆ Banc ◆ Appuis ◆ Structure ◆ Boulons et écrous ◆ Poulies ◆ Pivots, cylindres et tiges ◆ Câble-chaîne ◆ Parties mobiles (en mouvement) 				
Appareil cardiovasculaire n° _____ <ul style="list-style-type: none"> ◆ Banc ◆ Appuis ◆ Poignées et attaches ◆ Courroie ◆ Câble-chaîne ◆ Supports (rampes) ◆ Tableau de bord ◆ Composants électroniques internes ◆ Composants mécaniques internes ◆ Pédales 				
Codes : ❶ Remplacer; ❷ Vérifier; ❸ Réparer; ❹ Calibrer-ajuster; ❺ Nettoyer; ❻ Lubrifier.				
Date de la dernière vérification : _____				
Signature : _____ Date : _____ année-mois-jour				

Sécuri-sport express (2000-03)

La sécurité à l'occasion de la participation à des activités de conditionnement physique dépend, dans une grande proportion, de facteurs humains comme l'état de santé, l'âge, la condition physique, la connaissance des règles de sécurité, ainsi que l'attitude et le comportement au regard du respect de ces règles élémentaires.

L'aptitude à l'activité physique

Une personne qui s'inscrit à un programme de conditionnement physique doit idéalement répondre au « Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique » (Q-AAP, version 1994). Le Q-AAP se révèle un moyen efficace et peu coûteux pour rechercher la présence de signes ou de symptômes pouvant révéler certaines contre-indications à la pratique de l'activité physique. Un Q-AAP négatif, c'est-à-dire lorsque la personne répond à chaque question par « Non », suppose qu'elle peut commencer progressivement un programme d'entraînement sans craindre de complications. Un Q-AAP positif, soit lorsque la personne répond « Oui » à une question ou plus, indique qu'il est préférable que celle-ci se soumette à un examen médical au préalable. Ce formulaire est produit et distribué par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (voir, dans la section « Encadrement », la rubrique « Adresses utiles »).

Le participant peut aussi demander que l'on fasse l'évaluation de sa condition physique de façon à se faire prescrire un programme d'exercices adapté à ses goûts, à ses besoins et à ses capacités. Cette démarche plus encadrée comprend la prise de mesures (mesures anthropométriques, fréquence cardiaque au repos et pression artérielle au repos), une batterie de tests et un suivi comprenant une réévaluation.

Pour assurer sa sécurité, le participant doit :

- ♦ s'informer des risques relatifs aux activités entreprises;
- ♦ fournir les renseignements exigés concernant son état de santé;

- ♦ exécuter les exercices et les mouvements conformément aux consignes reçues et dans les limites prescrites;
- ♦ communiquer à la personne-ressource responsable de tout malaise, toute douleur ou tout symptôme ressenti pendant ou après l'activité;
- ♦ respecter les règles mises en avant par l'organisateur.

Les attitudes et les comportements

Une fois que le participant a été informé des risques, des règles à suivre ainsi que de ses responsabilités, il doit agir de façon conséquente pour assurer sa sécurité et celle des autres. Plusieurs traumatismes découlent de mauvaises habitudes d'entraînement comme la surcharge des appareils, le surentraînement, une progression trop rapide dans les efforts ou un manque d'échauffement. Le participant a donc tout intérêt à suivre les recommandations de la personne-ressource désignée sur la façon d'effectuer les exercices ainsi que les règlements mis en vigueur par le centre ou pour l'activité.

L'équipement du participant

La tenue du participant s'avère généralement simple. Ses besoins se limitent surtout au port de vêtements légers lui permettant une bonne liberté de mouvement tout en n'étant pas amples au point de s'accrocher à des appareils. Un survêtement peut être approprié si la température de la salle est trop basse. Les bijoux ou autres objets pouvant accrocher ou couper au cours des exercices doivent être enlevés.

Le choix d'une chaussure permettant d'amortir l'impact se révèle nécessaire en ce qui concerne la danse aérobique. Les participants qui s'entraînent avec de lourdes charges avec les haltères et sur les appareils à charges sélectives doivent idéalement porter une ceinture de soutien pour le dos.

L'information transmise au participant

Le participant doit être informé des risques que comporte la pratique de l'activité physique et des activités choisies. La personne-ressource doit idéalement fournir un formulaire de reconnaissance des risques qui constitue un bon outil à cet effet. Un formulaire spécial est aussi prévu dans le cas d'épreuves à l'effort au cours de l'évaluation de la condition physique. Il est recommandé que chaque participant en prenne connaissance et le signe.

De l'information doit être transmise régulièrement au participant à l'occasion de sa présence aux activités, la personne-ressource ayant un rôle important à jouer en la matière. Le participant doit être renseigné sur les points suivants :

- ♦ le bien-fondé de l'échauffement, de l'étirement et de la progressivité des efforts;
- ♦ les objectifs à atteindre par l'entremise des exercices et la façon sécuritaire de les exécuter;
- ♦ les mouvements et les exercices constituant un risque de blessure;
- ♦ le choix d'un équipement approprié;
- ♦ les risques associés à la surcharge.

La personne-ressource doit indiquer au participant les moyens de percevoir son niveau d'activité ou de fatigue. Un de ces moyens est de fixer une fréquence cardiaque cible d'entraînement une fois que la fréquence cardiaque maximale (FCmax) du participant aura été déterminée*. L'utilisation des échelles de Borg** que l'on peut afficher représente une solution de rechange ou complémentaire par rapport à la prise de la fréquence cardiaque.

* Fixer la fréquence cible à partir d'une FCmax théorique prédite selon l'âge (220 moins l'âge) n'est pas très fiable. La FCmax varie chez la majorité des individus et la FC cible peut aussi se modifier selon le type d'activité.

** Différents modèles de l'échelle de Borg la quantifient de 0 à 10 ou de 6 à 20.

Les deux modèles de l'échelle de Borg

Échelle de Borg

Échelle de perception de l'effort (0-10)		Échelle de perception de l'effort (6-20)	
0	Repos	6	Repos, aucun effort
0,5	Très, très faible	7	Très, très faible
1	Très faible	8	
2	Faible	9	Très faible
3	Modéré	10	
4	Un peu difficile	11	Modéré
5	Difficile	12	
6		13	Un peu difficile
7	Très difficile	14	
8		15	Difficile
9		16	
10	Très, très difficile	17	Très difficile
		18	
		19	Très, très difficile
		20	

Les règlements et les consignes

Les règles et les comportements relatifs à la sécurité et à l'hygiène à suivre obligatoirement ou à respecter doivent être connus des participants et affichés. Les règles et les consignes particulières à l'utilisation d'un poste de travail ou d'un appareil doivent être placées près de celui-ci pour que les participants puissent en prendre connaissance avant d'exécuter leurs exercices. Dans le cas de classes dirigées pour lesquelles les salles ont été réservées, on doit remettre les règles et les consignes par écrit aux participants. Le tableau intitulé « Consignes préventives », apparaissant à la page suivante, fournit quelques exemples de règles et de consignes à établir selon l'activité. De même, s'il y a lieu, il faut mettre en garde les participants qui pourraient présenter des contre-indications quant à l'utilisation d'un service.

CONSIGNES PRÉVENTIVES**EXERCICES AVEC POIDS LIBRES :**

- ◆ Demander l'assistance d'une personne-ressource avant d'essayer un nouvel exercice;
- ◆ Utiliser des charges correspondant à ses capacités;
- ◆ Éviter de laisser tomber les haltères au sol;
- ◆ Utiliser les verrous de sécurité sur les barres;
- ◆ Travailler en compagnie d'un partenaire au cours des exercices à risque;
- ◆ Utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur les appareils après utilisation;
- ◆ Décharger les barres et ranger les poids libres et les plaques sur les supports après utilisation.

EXERCICES SUR LES APPAREILS À CHARGES SÉLECTIVES :

- ◆ Demander l'assistance d'une personne-ressource avant d'essayer un nouvel exercice;
- ◆ Respecter les directives du fabricant ainsi que celles qui sont relatives à l'utilisation de l'appareil;
- ◆ Ajuster l'appareil (banc et appuis) avant usage;
- ◆ Utiliser des charges correspondant à ses capacités;
- ◆ Toujours contrôler la charge autant en montée qu'en descente;
- ◆ Éviter de cogner les plaques l'une contre l'autre à l'occasion des mouvements;
- ◆ Libérer l'appareil aussitôt après avoir terminé la série d'exercices;
- ◆ Utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur l'appareil après utilisation.

APPAREILS CARDIOVASCULAIRES :

- ◆ Demander l'assistance d'une personne-ressource avant d'essayer un nouvel exercice;
- ◆ Respecter des paramètres d'intensité et de durée adaptés à sa condition;
- ◆ Augmenter progressivement la vitesse, l'élévation et les paramètres de charge;
- ◆ Sur le tapis roulant, placer les pieds de chaque côté de la courroie avant de le mettre en marche;
- ◆ utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur l'appareil après utilisation.

PISCINE :

- ◆ Prendre une douche avant d'entrer dans la piscine;
- ◆ Éviter d'utiliser la piscine sans la présence d'un surveillant-sauveteur;
- ◆ Utiliser les échelles pour pénétrer dans l'eau et en sortir;
- ◆ Éviter d'apporter de la nourriture ou des boissons.



Sécuri-sport express (2000-03)

Page 4

Les bienfaits de l'activité physique

Les participants aux activités de conditionnement physique ont compris les avantages pour la santé que procure l'exercice physique. Des études récentes confirment d'ailleurs que la majorité des problèmes les plus importants de santé physique peuvent se résoudre en bonne partie grâce à l'activité physique. Selon certaines études, une diminution de 50 % du nombre de personnes sédentaires permettrait une réduction de 11 % du coût de santé lié notamment aux maladies coronariennes, au diabète et au cancer du côlon. La pratique de l'activité physique constitue donc un avantage socioéconomique réel pour une société.

la participation

Les Québécois sont très nombreux à s'intéresser à la pratique d'activités de conditionnement physique et plusieurs organismes répondent à cet engouement. En effet, un sondage maison mené par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec à l'automne 1994 a permis d'évaluer que des activités de conditionnement physique au Québec sont offertes dans plus de 350 centres privés, 300 organismes municipaux ou communautaires et 50 établissements d'enseignement postsecondaire. À ce nombre peuvent s'ajouter les services proposés par des établissements d'enseignement secondaire, les programmes donnés en milieu de travail ainsi que les services assurés par des spécialistes ou des personnes-ressources qui travaillent à leur compte.

En règle générale, les services répertoriés comprennent notamment les activités suivantes :

- ♦ le conditionnement traditionnel dirigé (jogging, cours de préski);
- ♦ le conditionnement musculaire sur appareils (poids libres, appareils à charges sélectives);
- ♦ le conditionnement cardiovasculaire sur appareils (ergocycle, tapis roulant);

- ♦ le conditionnement rythmique (danse aérobique, *workout*, *step*);
- ♦ le conditionnement aquatique (aquaforme, aquajogging).

les traumatismes

Malgré les avantages évidents de l'activité physique, précisons qu'au Québec on évalue à près de 250 millions de dollars le coût socioéconomique annuel associé aux blessures subies à l'occasion de la pratique d'activités récréatives et sportives.

Heureusement, les activités de conditionnement physique ne figurent pas parmi les activités ayant causé le plus de traumatismes. Les plus récentes études révèlent que le conditionnement physique (plusieurs activités confondues : jogging, haltérophilie, exercices sur appareils, danse aérobique, etc.) serait responsable de 1,5 % de l'ensemble des traumatismes d'origine récréative ou sportive. Même si la grande majorité des blessures répertoriées consistent en des elongations musculaires, des entorses et des inflammations, des blessures plus graves peuvent survenir à l'occasion, allant tout de même en de rares exceptions, jusqu'à l'attaque cardiaque.

Parmi les causes les plus souvent indiquées comme étant à l'origine des traumatismes, les études mentionnent :

- ♦ une progression trop rapide;
- ♦ un nombre d'heures d'entraînement trop élevé;
- ♦ une mauvaise technique de travail;
- ♦ une surface de travail ou des chaussures inappropriées;
- ♦ un encadrement inapproprié.

Sécuri-sport express (2000-03)



La plupart des documents mentionnés ci-dessous peuvent être consultés au centre de documentation de la Direction de la sécurité du Secrétariat au loisir et au sport ou, encore empruntés par l'entremise du service de prêt entre bibliothèques (PEB). Dans ce cas, il faut s'adresser à sa bibliothèque qui fera les démarches nécessaires auprès des services du Secrétariat au loisir et au sport.

Bibliographie

SOL, N. et C. FOSTER (dir.). *ACSM's Health/Fitness, Facility Standards and Guidelines*, Champaign, Ill., Human Kinetics, 1992, 235 p.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 4^e éd. Philadelphie, Lea & Febiger, 1991.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Ressource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 2^e éd. Philadelphie, Lea & Febiger, 1993.

BLAIR, S.N. « Physical Activity, Physical Fitness & Health », *Research Quarterly for Exercise & Sport*, vol. 64, n^o 4, 1993, p. 365-376.

BOUCHARD, C., R.J. SHEPHARD et T. STEPHENS (dir.). *Physical Activity, Fitness, and Health : Consensus Statement*, Champaign, Ill., Human Kinetics, 1993, 102 p.

BUIST, A., L. COUTURE et D. LAJOIE. *Guide de sécurité et de prévention en conditionnement physique*, Trois-Rivières, Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1996, 96 p.

FAFARD, M. *Guide de sécurité et de prévention dans les arénas*, Trois-Rivières, Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1992.

FLORÈS, J., C. GOULET et P. MAURICE. *Portrait des consultations à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus pour des traumatismes d'origine récréative ou sportive (TORS) de juillet 1991 à juin 1994*. Québec et Trois-Rivières, Centre de santé publique de Québec et Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1995, 152 p.

GADOURY, S. et D. LAJOIE. *Activités physiques, sports et loisirs : la responsabilité civile*, Québec, Les Publications du Québec, 1995, 68 p.

HOWLEY, E.T. et B.D. FRANKS. *Health Fitness Instructor's Handbook*, 2^e éd. Champaign, Ill., Human Kinetics, 377 p.

LÉGER, L. « L'activité physique chez l'adulte bien portant : risques potentiels et précautions à prendre », *Le Médecin du Québec*, vol. 15, n^o 6, 1980, p. 54-55, 57-60, 62.

LÉGER, L. « Significations et limites de l'utilisation de la fréquence cardiaque dans le contrôle de l'entraînement », dans G. Cazorla et G. Robert (dir.), *Entraînement-Surentraînement-Désentraînement, Actes du 3^e Colloque international des cadres techniques et sportifs de la Guadeloupe*. CESTAS et AREAPS, 1995, p. 245-254.

ONTARIO. MINISTÈRE DU TOURISME ET DES LOISIRS. *Le guide du professionnel de sécurité pour le conditionnement physique*, Toronto, Le Ministère, 1991, 38 p.

ONTARIO. MINISTÈRE DU TOURISME ET DES LOISIRS. *Opération « sécurité » : un plan judicieux pour la gestion des risques*, Toronto, Le Ministère, 1991, 6 vol.

POWELL, K.E., et S.N. BLAIR. « The Public Health Burdens of Sedentary Living Habits : Theoretical but Realistic Estimates », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 26, n^o 7, 1994, p. 851-856.

Règlement sur la sécurité dans les bains publics, R.R.Q., 1981, c. S-3, r. 3.

Règlement sur les pataugeoires et les piscines publiques, R.R.Q., 1981, c. Q-2, r. 17.

SICARD, C., et B. DAIGLE. *Coûts économiques des blessures et des décès découlant de la pratique d'activités sportives et récréatives au Québec*, Trois-Rivières, Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1990.

SISCOVICK, D.S., et autres. « The Incidence of Primary Cardiac Arrest during Vigorous Exercise », *New England Journal of Medicine*, vol. 311, n° 14, 1994, p. 874-877.

WIXSON, K., et R. DEVEREUX. *Standards Facilitation Guide*, Boston, IRSA, The Association of Quality Club, 1993, 40 p.

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 2