

RÈGLEMENTS – SALLE D'ENTRAÎNEMENT (GYM)

Clé d'accès :

Pour chaque utilisateur, il est nécessaire d'utiliser à tour de rôle votre clé magnétique pour entrer dans le bâtiment et la salle d'entraînement.

Un(e) abonné(e) ne peut pas ouvrir la porte avec sa clé magnétique pour qui que ce soit à l'exception de lui-même. On n'accepte en aucun temps que vous invitiez un(e) ami(es) pour un essai à la salle d'entraînement. **Une amende de 150 \$ vous sera facturée** advenant le cas du non-respect de cette consigne. **De plus, votre abonnement sera annulé et vous serez expulsé de la salle d'entraînement.**

La seule méthode pour obtenir une visite d'essai, il est nécessaire de contacter le centre de loisirs de prendre un arrangement avec le responsable en téléphonant au 418 259-7343 poste 203 / loisirs@berthiersurmer.ca

Accessoires / Local de rangement jaune :

Tous les accessoires utilisés lors de votre entraînement (poignées, élastiques, tapis, marches/step, demi-poids, boîte, mousquetons, cordes, ceinture, ballons, mini-poids libres, bâtons) ne doivent pas rester sur le sol ou sur les exercices, les tapis roulants ou autres endroits (tous les accessoires) sans exception doivent retourner dans le rangement *local jaune. Les seuls accessoires qui peuvent rester au sol dans le local de rangement sont : les 3 ballons et la boîte de sauts / plyométrie.

Tapis roulant :

NE PAS ENROULER LE FIL DE SÉCURITÉ ROUGE AUTOUR DU GUIDE / BARRE D'APPUI DU TAPIS ROULANT. LAISSER CE FIL LIBRE PENDANT VERS LE SOL. Il est OBLIGATOIRE d'installer l'attache sur votre gilet lors de l'utilisation du tapis roulant.

Les bancs d'exercices :

1 banc doit rester dans la MI7 et non devant la porte de sortie ou ailleurs dans la salle d'entraînement. L'appuie jambe doit toujours rester sur le banc.

RÈGLEMENTS – SALLE D'ENTRAÎNEMENT (GYM) * Suite *

Emplacement des exercices :

Vous n'avez pas l'autorisation de relocaliser les exercices dans la salle d'entraînement.

Par contre, vous pouvez nous soumettre des propositions par courriels : loisirs@berthiersurmer.ca

Poids olympiques / demi-poids en forme de (U) :

Aucun poids doit rester sur les exercices suite à votre entraînement.

MI7 :

Les deux barres de sécurité ne doivent JAMAIS être au sol, ils doivent toujours être installés sur les exercices MI7. *Pièce jointe

Leg Press hack squat :

S'il n'y a plus de place pour mettre des poids sur les supports de cet exercice, il faut se contenter de la charge que cela produit.

N'ajoutez pas de poids olympique ou autres types de poids libres sur le dessus de l'exercice, c'est TRÈS dangereux.

Bench press :

Les deux barres/supports de sécurité ne doivent JAMAIS être au sol, mais doivent rester sur le bench press. *Pièce jointe

La chaise romaine :

Le dossier doit toujours rester installé sur l'appareil et non au sol ou accolé sur un mur.

Télévision :

La dernière personne à quitter la salle d'entraînement doit éteindre la télévision et la lumière de la salle d'entraînement.

Musique :

Écouteur ou casque d'écoute requis en tout temps.

Quand vous quittez la salle d'entraînement :

Fermez l'interrupteur central du système audio / vidéo, éteindre la télévision et les lumières de la salle d'entraînement quand vous quittez à la fin de votre entraînement. Assurez-vous d'avoir replacé tout le matériel dans le rangement prévu.

ACCEPTATION DES RISQUES

La municipalité de Berthier-sur-Mer met à la disposition des citoyens des équipements pour la pratique d'activité physique.

Le membre accepte les risques inhérents à la pratique d'activité physique et à l'utilisation de ce qui est mis à sa disposition.

Formulaire Q-AAP et vous à remplir aussi (obligatoire)

Il est obligatoire de remplir le formulaire [Q-AAP](#) lors de l'abonnement et une fois par année par la suite.

TOUS LES MEMBRES DEVRAIENT CONSULTER LEUR MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

Le membre convient d'indemniser la municipalité de Berthier-sur-Mer de toute cause d'action qui pourrait découler de sa négligence ou celle de ses invités dans l'utilisation du Gym, des installations ou des équipements, incluant pour tous les frais juridiques et d'experts qui pourraient être nécessaires pour assurer sa défense pleine et entière.

L'entraînement à la salle d'entraînement (GYM) comporte un risque de blessures traumatiques telles que des maux de dos (hernie discale), tendinopathie, blessure inflammatoire ou élongation musculaire. Ces blessures sont habituellement liées à un manque d'échauffement, manque de stabilité lombaire et abdominale, surcharge, mauvaise technique d'entraînement, l'absence d'étirements après l'effort ou un temps de récupération trop court entre les exercices.

L'activité physique d'intensité modérée à élevée peut également présenter un risque d'incident cardiovasculaire. Toutefois, sauf en présence de maladie cardiovasculaire pour laquelle les facteurs de risque auraient été déjà évidents, le risque de réactions cardiovasculaires indésirables durant l'activité physique est extrêmement faible chez les adultes et les adolescents apparemment en bonne santé et généralement est compensé par les bienfaits considérables que l'activité physique confère pour la santé.

Même les membres qui sont dans une condition physique optimale sont exposés aux blessures lors de l'entraînement. Un mode de vie sédentaire, la vieillesse, l'arthrose ou un surplus de poids sont parmi les conditions qui peuvent faire en sorte que certains membres soient plus à risque de souffrir d'une blessure liée à l'entraînement. De plus, lors d'un réabonnement, il est de votre responsabilité d'informer la Municipalité de

Berthier-sur-Mer de votre état de santé ou de tout changement de votre condition physique depuis le début de votre abonnement.
Le membre est le seul responsable de ses effets personnels apportés dans les Gym. Le membre dégage la municipalité de Berthier-sur-Mer de toute responsabilité en cas de pertes ou de vols.

Autres règlements

- Utilisez la porte d'entrée de la piscine en tout temps.
- Vous devez enlever vos souliers/vos bottes avant d'entrer dans le gym et utiliser vos souliers de sport. Utilisez le rangement pour les souliers qui se trouve dans le hall d'entrée de la piscine et rangez vos manteaux à l'arrière des portes des vestiaires hommes / femmes.
- Vous ne pouvez pas vous entraîner pieds nus, il est obligatoire d'avoir des souliers de sport.
- Il est obligatoire de porter un tee-shirt lors de votre entraînement.
- Il est interdit de s'entraîner en sous-vêtement.
- Vous devez apporter votre serviette et l'utiliser lors de vos entraînements sur les exercices.
- Nettoyez les appareils avec les lingettes prévues à cet usage dans la salle d'entraînement. N'utilisez pas un produit autre que ces lingettes.
- Ne laissez pas les poids libres sur les bancs, sur les modules d'exercice, par terre ou en dehors du local de la salle d'entraînement.
- Remplacez les poids olympiques, les poids libres hexagonaux, les barres monoblocs en (Z) et tous les accessoires à l'endroit prévu à cet effet. En somme à la suite de votre entraînement vous avez l'obligation d'enlever les poids sur les appareils d'exercices et de les replacer sur les supports à poids.
- Signalez toutes les anomalies concernant les exercices et leur utilisation. Vous n'avez qu'à communiquer avec nous par téléphone au 418 259-7343 poste 203 ou par courriel à : loisirs@berthiersurmer.ca

- Si vous avez des questions sur l'utilisation des exercices, il nous fera plaisir de vous expliquer comment les utiliser ou vous donner l'information nécessaire à leur compréhension. Si vous entendez le système d'alarme, c'est qu'il y a eu une intrusion dans l'enceinte de la piscine. La centrale d'alarme sera également avisée.

- Un entraîneur est disponible sur demande pour vous concevoir un programme d'entraînement sur mesure.

- Nous ne sommes pas responsables des blessures, des accidents ou de la perte de vos objets lors de vos périodes d'entraînement