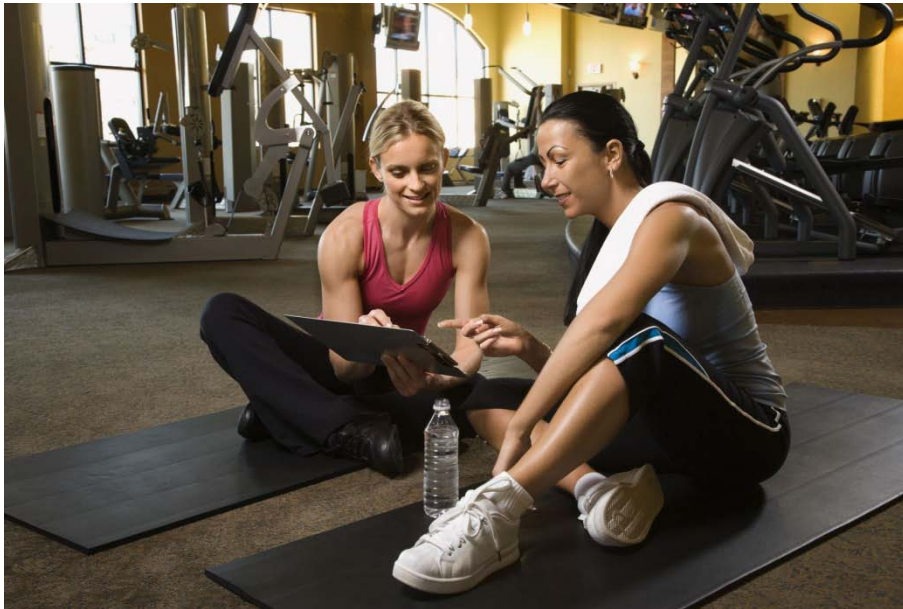


Assurez votre
sécurité!



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



INTRODUCTION

Au Québec, nombreuses sont les personnes qui s'adonnent à la pratique d'activités de conditionnement physique. En effet, l'*Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010* (EBARS), réalisée par l'Institut national de santé publique du Québec et le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, évaluait à 2 467 000 le nombre de personnes qui ont pris part à une activité de conditionnement physique en 2009, que ce soit dans un centre de conditionnement physique ou à leur domicile. Celles et ceux qui pratiquent ces activités ont donc compris les bénéfices qu'elles procurent sur le plan de la santé.

Les bienfaits de la pratique accrue d'activités physiques s'accompagnent, en revanche, de risques de blessures. Le conditionnement physique est l'activité qui compte le plus de blessés, soit environ 82 000 (EBARS). Toutefois, le taux de blessés au cours de ce type d'entraînement est relativement bas étant donné que cette activité est pratiquée par un très grand nombre de personnes.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

- une progression de l'effort trop rapide;
- un nombre d'heures d'entraînement trop élevé;
- une mauvaise technique de travail;
- une surface de travail ou des chaussures inadéquates;
- un encadrement inadéquat;
- le fait, pour l'intervenante ou l'intervenant, de ne pas bien connaître l'état de santé de la personne et les médicaments que celle-ci consomme.

Lors de la participation à des activités de conditionnement physique, la sécurité 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.

La personne qui s'inscrit à un programme de conditionnement physique devrait idéalement répondre au *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique*. Elle peut aussi demander que l'on évalue sa condition physique de façon à bénéficier d'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 et pression artérielle au repos), une batterie de tests et un suivi incluant une réévaluation.

1. LA FORMATION DU PERSONNEL

Le participant ou la participante doit s'assurer de la qualité de l'encadrement offert avant de s'inscrire dans un centre de conditionnement physique. La formation de l'intervenant ou de l'intervenante en chef a un lien direct avec la sécurité et l'intégrité physique de la clientèle. En effet, elle lui permet de déterminer si le participant ou la participante peut s'engager dans un programme d'entraînement ainsi que de prescrire et de diriger des exercices adaptés aux besoins de chacun. L'intervenant ou l'intervenante en chef devrait posséder un baccalauréat en kinésiologie, en sciences de l'activité physique, en éducation physique ou en intervention sportive.

Les autres intervenants ou intervenantes devraient avoir reçu une formation spécialisée portant sur le type d'activité qu'ils supervisent. De plus, ces personnes devraient être supervisées par l'intervenant ou l'intervenante en chef.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

2. L'ÉQUIPEMENT

La tenue du participant ou de la participante s'avère généralement simple. Elle se limite surtout au port de vêtements légers qui permettent une bonne liberté de mouvement, mais qui ne sont pas amples au point de s'accrocher aux appareils. Un survêtement peut être approprié si la température de la salle d'entraînement est trop basse. Les bijoux et autres objets pointus ou coupants devraient être enlevés avant tout exercice.

Le choix d'une chaussure qui permet d'amortir les impacts est essentiel lorsque les exercices comprennent des sauts répétés. En outre, les participants ou les participantes qui s'entraînent avec de lourdes charges, que ce soit au moyen d'haltères ou d'appareils à charges sélectives, devraient idéalement porter une ceinture de soutien pour le dos.

3. QUELQUES CONSIGNES PRÉVENTIVES

Pour assurer sa sécurité, le participant ou la participante devrait :

- 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 l'intervenant ou à l'intervenante responsable tout malaise, toute douleur ou tout symptôme ressenti pendant ou après l'activité;
- respecter les règles imposées par le responsable du centre.

Dans les cours de groupe, il ou elle devrait :

- s'informer du niveau de difficulté du cours;
- intégrer le groupe dès le début de la session de façon à suivre la progression normale de l'activité.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Au cours d'exercices avec des poids libres, il ou elle devrait :

- demander l'assistance d'un intervenant ou d'une intervenante avant d'essayer un nouvel exercice;
- utiliser des charges qui correspondent à ses capacités;
- utiliser les verrous de sécurité sur les barres d'entraînement;
- travailler en compagnie d'un partenaire au cours des exercices à risque.

Au cours de l'utilisation d'appareils à charges sélectives, il ou elle devrait :

- demander l'assistance d'un intervenant ou d'une intervenante 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 son usage;
- utiliser des charges qui correspondent à ses capacités;
- toujours contrôler la charge, tant en montée qu'en descente.

Au cours de l'utilisation d'appareils cardiovasculaires, il ou elle devrait :

- demander l'assistance d'un intervenant ou d'une intervenante avant d'essayer un nouvel exercice;
- respecter des paramètres d'intensité et de durée adaptés à sa condition physique;
- augmenter progressivement la vitesse, l'élévation et les paramètres de charge;
- dans le cas d'un tapis roulant, placer les pieds de chaque côté de la courroie avant de le mettre en marche.

COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : **Direction de la promotion de la sécurité**
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Par courriel : promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport