



**1ÈRE ÉDITION
OCTOBRE 2023**

GUIDE DU MEMBRE



TABLE DES MATIÈRES

MISSION	3
DÉFINITIONS DE NOS THÉORIES D'ENTRAÎNEMENT	4
LES 10 COMMANDEMENTS DU CHISASIBI FITNESS CENTER	4
RÈGLES SPÉCIALES POUR TOUTES LES ZONES D'ENTRAÎNEMENT	7
POLITIQUES D'ADHÉSION	9
POLITIQUES DE RÉSERVATION	10
INFORMATION SUR L'ADHÉSION	12
ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT POUR ENFANTS	16
RÉFÉRENCE	17

MISSION

La mission de l'équipe du Chisasibi Fitness Center

Nous voulons partager nos connaissances et avoir un impact positif, faisant ainsi la différence pour les jeunes et les adultes de notre communauté. En étant le meilleur leader que nous puissions être, nous contribuons à créer de futurs leaders. Nous souhaitons être des modèles pour notre communauté.

Nous souhaitons sincèrement rendre nos familles fières de ce que nous sommes devenus, une ressource fiable pour les personnes qui nous entourent. En partageant nos connaissances et nos compétences, nous espérons enseigner aux jeunes une approche positive de la vie au quotidien et les aider à profiter d'un mode de vie sain, qui soutient et encourage l'apprentissage perpétuel.

Sur le parcours de notre vision, nous voulons nous donner les moyens de faire la différence pour d'autres communautés, étendre la portée de notre équipe et encourager la créativité. Nous sommes impatients de créer et de nourrir l'espoir des habitants de notre communauté, de construire un avenir meilleur et de laisser un héritage durable.

L'**ENGAGEMENT**, la **PRODUCTIVITÉ** et la **FIABILITÉ** sont les pierres angulaires de notre poursuite pour partager cette expérience avec tous ceux qui désirent un style de vie sain et actif. Grâce à notre travail d'équipe, nous espérons améliorer nos propres vies, nous amuser et rester concentrés sur notre objectif. En priorité, nous voulons être fiers de faire partie de l'équipe du CFC (Chisasibi Fitness Center), faire preuve de **RESPECT** pour les contributions de nos coéquipiers, les célébrer, valoriser nos clients (ils sont notre raison d'être) et ceux qui suivront nos traces.

Le centre de conditionnement physique de Chisasibi est l'endroit où de nombreux voyages commencent et se poursuivent pour tous les membres de la communauté de la nation crie de Chisasibi.

DÉFINITIONS DE NOS THÉORIES D'ENTRAÎNEMENT

Notre modèle de programme est basé sur les théories entourant la " périodisation " dont le but est de promouvoir une vie saine pour tous grâce à un système qui organise des plans d'entraînement quotidiens, hebdomadaires et annuels pour tous les âges et tous les sexes (Hoffman ; Naclerio, Moody, & Chapman, 2013).

Ce modèle a été adopté dans de nombreux pays à travers le monde qui ont développé à la fois des programmes olympiques de niveau élite et une stratégie visant à promouvoir une vie saine dans les communautés par le biais d'activités physiques (Hoffman ; Naclerio, Moody, & Chapman, 2013).

Le Chisasibi Fitness Center utilise la méthode de périodisation pour le développement physique général des participants et nous avons également pu utiliser ce modèle pour développer nos athlètes d'élite dans la communauté. Nous appliquons ce modèle à nos opérations quotidiennes et il a donné des résultats positifs auprès de nos membres.

LES 10 COMMANDEMENTS DU CHISASIBI FITNESS CENTER

1. Respectez le personnel et les équipements du centre de fitness. L'utilisation appropriée de l'équipement et le développement d'habitudes d'entraînement sécuritaires sont essentiels. Soyez prudent et amusez-vous. Veuillez remettre les poids, les barres ou les tapis à leur place initiale.
- 2. Tous les équipements doivent être vaporisés et nettoyés après chaque utilisation. Cette règle sera strictement appliquée. Le non-respect de cette règle entraînera un avertissement verbal. Les avertissements ultérieurs entraîneront une suspension. Des bouteilles de nettoyant et des serviettes sont fournies à plusieurs endroits dans le centre de fitness.**
3. Les bottes ou les chaussures d'extérieur seront retirées à l'entrée avant d'entrer dans la zone d'entraînement. Cela empêchera l'eau et la saleté d'endommager l'équipement et de prévenir les blessures. Un équipement propre est plus performant !
- 4. Vêtements de ville (c'est-à-dire que les jeans et les vêtements de travail ne seront pas autorisés dans le centre de fitness pendant les séances). Une tenue d'entraînement appropriée est fortement recommandée.**
5. Les grossièretés, les cris ou autres comportements irrespectueux ne seront pas tolérés.
- 6. Toute personne soupçonnée d'être sous l'influence de drogues ou d'alcool sera obligée de quitter les lieux - aucune exception à cette règle.**
7. Les T-shirts sans manches ou les camisoles ne sont pas autorisés dans le centre de fitness. L'hygiène personnelle est une question cruciale pour profiter du centre de fitness.
- 8. Un adulte doit accompagner toute personne âgée de moins de 16 ans en tout temps. Cela empêchera les jeunes de se blesser en utilisant incorrectement l'équipement.**
9. La promotion et la sollicitation pour des affaires personnelles sont strictement interdites. Les privilèges seront suspendus si un membre est surpris à le faire. Seul

le personnel qualifié du centre de fitness est autorisé à dispenser un entraînement personnel.

10. Mettez tous les déchets dans la poubelle lorsque vous avez terminé.

Suspension des privilèges

Pour la sécurité de tous les membres du centre de fitness, le non-respect de ce règlement entraînera les sanctions suivantes :

Première infraction : Un avertissement verbal et documenté sera donné.

Deuxième infraction : Le membre perdra l'accès au centre de fitness pendant deux semaines.

Troisième infraction : Le membre perdra l'accès au centre de fitness indéfiniment.

Toutes les infractions seront traitées par le superviseur du Chisasibi Fitness Center et signalées au coordonnateur des loisirs de la Nation crie de Chisasibi.



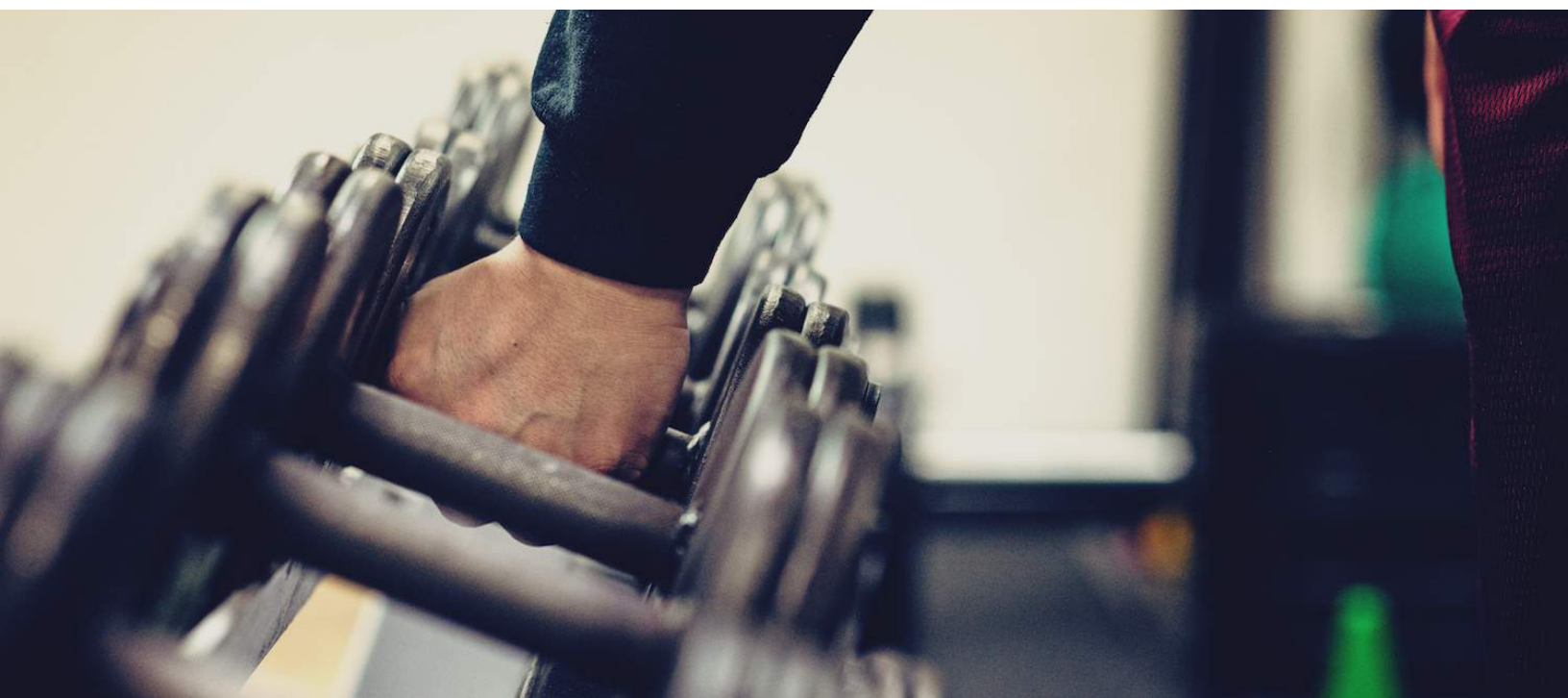
RÈGLES SPÉCIALES POUR TOUTES LES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Le Chisasibi Fitness Center a des règles spéciales concernant certaines activités qui peuvent être pratiquées et des exercices qui sont interdits dans ses zones d'entraînement. Cela est dû à notre assurance responsabilité civile et à notre approche sécuritaire des programmes d'entraînement que nous proposons et développons.

- À l'intérieur de notre centre d'entraînement, des chaussures d'intérieur sont requises. AUCUNE CHAUSSURE EXTERIEURE ne sera autorisée.
- **Les mouvements de CROSSFIT avancés tels que les tractions "Kipping ou Butterfly" sont INTERDITS. Toute forme de mouvement de balancement à partir de Power Racks ou de cages, les marches sur les mains ou autres mouvements de CROSSFIT similaires ne sont pas autorisés. Notre police d'assurance ne couvre pas ces actions dans nos installations.**
- Toutes les levées d'haltères depuis le sol doivent être effectuées dans des zones équipées de tapis ou de plateformes en caoutchouc. Aucune levée d'haltères ne sera effectuée sur le gazon vert. Les levées de kettlebells et de Trap Bar doivent être effectuées sur des tapis en caoutchouc uniquement.
- **L'utilisation de pinces à ressort sur tous les haltères est obligatoire. Un environnement d'entraînement sûr est notre priorité absolue pour tous les membres.**
- Tous les membres doivent rester dans leur zone désignée pendant l'heure qui leur est allouée, à moins d'utiliser les toilettes ou d'accéder à notre station d'eau. Demandez l'aide d'un entraîneur si vous avez besoin d'une place, si vous cherchez une pièce d'équipement particulière ou si vous avez besoin de toutes autres informations.
- **Ne laissez pas tomber les haltères ou les kettlebells sur le sol. Cela peut entraîner une blessure à soi-même, une blessure d'un autre membre ou un bris**

d'équipement. Cette action ne sera pas tolérée. La sécurité lors de l'entraînement est notre priorité.

- Veuillez replacer votre équipement à l'endroit où vous l'avez trouvé.
- **Les craies pour le soulèvement en poudre sont interdites dans notre établissement. Les produits de craie liquide ou les sangles sont recommandés.**



POLITIQUES D'ADHÉSION

PAIEMENTS

Tous nos abonnements peuvent être payés par carte de crédit ou de débit à la réception de notre centre.

REMBOURSEMENTS

Nous ne remboursons pas les abonnements à la réception du centre d'entraînement. Le traitement du remboursement sera transmis au département des finances en vue du paiement.

PAUSES

Une fois par an, nous permettons à nos membres de mettre leur adhésion en attente pour une période de 14 à 90 jours. Il ne s'agit pas d'une annulation, et nos politiques d'annulation s'appliquent toujours si un membre choisit d'annuler son adhésion alors qu'elle est en attente.

ANNULATIONS

Si vous désirez que des modifications ou des annulations soient apportées à votre compte, n'hésitez pas à communiquer avec fitness@chisasibi.ca ou à composer le 819-855-2878, poste 420 ou 380, pendant les heures d'ouverture.

PAIEMENT EN RETARD ET COMPTE EN SOUFFRANCE

À moins qu'une entente de paiement n'ait été conclue avec le superviseur du Chisasibi Fitness Center, tous les membres, nouveaux ou existants, doivent payer avant d'utiliser le centre et d'entrer dans les zones d'entraînement. Les utilisateurs quotidiens doivent payer avant d'entrer et tous les profils de membre doivent être en règle, sans quoi l'accès vous sera refusé jusqu'à ce que le solde de votre compte soit payé. À compter du 1er mars 2023, cette nouvelle politique sera appliquée et respectée par tous les nouveaux membres et les membres existants.

POLITIQUES DE RÉSERVATION

RÉSERVATION D'UNE PLACE

Le Chisasibi Fitness Center est une installation intérieure spécialisée avec une grande zone d'entraînement ouverte (1 800 pieds carrés) ; par conséquent, nous limitons toutes nos plages horaires. Nous avons alloué 10 places par heure pour une zone d'entraînement ouverte au public. Vous ne serez pas admis si une plage horaire est complète et que vous n'avez pas de réservation. Ce n'est ni juste ni sécuritaire.

Pour réserver une plage horaire, voici les 3 façons simples :

1. En nous appelant au (819) 855-2878 poste 420 ou 379
2. En nous envoyant un message texte au (819) 855-7729
3. En nous rendant visite en personne au centre d'entraînement.

COMMENT PRÉ-RÉSERVER DES SESSIONS

Chaque vendredi: Les membres ayant un profil de membre peuvent pré-réserver leur place préférée pour le lundi suivant.

Chaque vendredi: TOUS les membres peuvent pré-réserver les places du samedi, qui seront ouvertes de 12h00 à 19h30.

Chaque lundi: Les membres ayant un profil de membre peuvent pré-réserver leurs séances restantes pour le reste de la semaine. Ils peuvent appeler à 9h00, se rendre en personne au Chisasibi Fitness Center ou nous envoyer un SMS.

N'OUBLIES PAS!

Chaque nouvelle semaine est un nouveau départ et un nouveau programme.

ANNULATION DE VOTRE RÉSERVATION

S.V.P, veuillez annuler votre place si vous avez réservé et que vous ne pouvez pas vous rendre selon la plage horaire prévue. Nous vous demandons d'annuler au moins une heure avant le début de votre session (idéalement dès que vous le savez) afin qu'une personne sur la liste d'attente puisse être insérée dans votre place qui a été annulée. Une annulation de dernière minute n'est profitable à personne.

Notre politique actuelle indique que les membres peuvent annuler leur session pré-réservée une heure avant l'heure prévue. La mise à jour pénalisera les membres qui réservent à l'avance mais ne se présentent pas à leur session à l'heure prévue.

- Les membres qui n'appellent pas pour annuler leur session pré-réservée ne pourront pas faire de pré-réserve pour le jour suivant. Ils seront placés sur une liste d'attente et seront contactés si une place se libère à l'heure de leur choix.
- Le fait de ne pas appeler ou de ne pas se présenter à une session constitue comme étant une " session utilisée ". Si la séance manquée était une réservation préférentielle, le membre ne pourra accéder au centre qu'en appelant tous les jours pour ses futures séances de la semaine. Aucune autre pré-réserve ne sera autorisée cette semaine-là.

INFORMATION SUR L'ADHÉSION

Dans cette section, nous allons passer en revue les différentes options d'adhésion qui vous sont proposées au Chisasibi Fitness Center. Il y a un espace ouvert de 1 800 pieds carrés pour une utilisation publique à tout moment et deux zones d'entraînement personnel semi-privées pour nos membres. Pour plus d'informations, veuillez vous renseigner auprès de la réception sur notre service d'entraînement personnalisé.

Profil d'utilisateur	Coût	Session/semaine	Pré réservation	Entraîneur
SANTÉ	\$50/4 semaines	2 à 3 sessions	2	Optionnel
FITNESS	\$100/4 semaines	4+ sessions	3	Optionnel
SPORT	\$100/4 semaines	4+ sessions	3	Optionnel
Journalier	\$5	Utilisation journalière	0	NON
Journalier	\$10	Utilisation journalière	0	OUI

Frais d'utilisation	1 personne	2 ^e personne	3 ^e personne	4 ^e personne
SANTÉ	\$50	\$25	\$25	\$25
FITNESS	\$100	\$50	\$50	\$50
SPORT	\$100	\$50	\$50	\$50

- Les pré-réservations permettront aux membres d'organiser un programme hebdomadaire, et les jours restants peuvent être réservés quotidiennement en appelant notre réception.

- Les tarifs de groupe sont ajustés comme suit : La 1ère personne paie le prix total, et les membres supplémentaires bénéficient d'une réduction de 50% sur le profil choisi. Ce modèle de service implique une participation de groupe et ne peut être utilisé que lorsque tous les membres accèdent en même temps au centre - aucune exception à cette politique.

ENREGISTREMENT

Tous les membres doivent s'enregistrer sur notre système lorsqu'ils entrent au Chisasibi Fitness Center. Un ordinateur portable est situé à la réception pour les procédures d'enregistrement. L'enregistrement nous permet de savoir qui est présent et rend chacun responsable de toutes les activités de sa session. Si vous ne vous inscrivez pas, vous recevrez un premier avertissement verbal. Un deuxième manquement à la procédure de vérification de l'identité entraînera un renvoi obligatoire pour la journée. Les manquements répétés à cette règle entraîneront une suspension indéfinie des privilèges. La sécurité et la conformité sont des priorités pour le Chisasibi Fitness Center.

URGENCES

En cas d'urgence médicale, appelez immédiatement le **(819) 855-2911** et informez le personnel sur place. Il y aura toujours un membre du personnel certifié en RCR sur les lieux. Si, dans les rares cas où un membre du personnel est incapable de le faire, veuillez demander s'il y a des professionnels de la santé ou des premiers intervenants dans le centre de conditionnement physique. Veuillez vous assurer que vos informations sur notre système en ligne comportent un contact d'urgence à jour.

MÉDIAS SOCIAUX

Le Chisasibi Fitness Center est un service représentant la Nation crie de Chisasibi. Les publications sur les médias sociaux doivent être considérées comme sûres,

respectueuses et conformes à nos règles (mentionnées ci-dessus). Veuillez vous assurer que lorsque vous publiez des photos ou des commentaires sur les médias sociaux, les autres membres présents pendant ce moment sont au fait et confirment leur consentement s'ils sont visibles sur l'image ou la vidéo. Le non-respect de cette consigne portera atteinte aux droits légaux de cette personne et peut avoir des conséquences négatives pour la personne qui publie sur ses médias sociaux. Toute vidéo, image ou commentaire ayant un contexte négatif envers notre personnel ou nos membres entraînera d'éventuelles implications légales et, plus encore, un refus d'accès à notre centre pour une durée indéterminée.

BIENS PERSONNELS DES MEMBRES

En raison de nos normes de capacité professionnelle, nous demandons à tous les membres de laisser leurs sacs, chaussures d'extérieur ou autres effets personnels dans les vestiaires ou à la réception. Nos zones d'entraînement sont conçues pour permettre des distances d'entraînement sûres dont tous les membres peuvent profiter. Si vous ajoutez des sacs, des chaussures ou d'autres objets sur le lieu d'entraînement, vous risquez de vous blesser ou d'avoir un accident, ce qui n'est bon pour personne. Des caméras de surveillance se trouvent à l'intérieur du bâtiment ; soyez assurés que notre personnel sait que les membres peuvent se sentir en sécurité dans notre centre.

MUSIQUE

Si les membres souhaitent écouter leur musique, veuillez utiliser vos propres écouteurs. Les haut-parleurs ne seront plus autorisés dans le centre.

DOUCHES ET SAUNAS

L'utilisation des saunas est limitée à une réservation de 30 minutes, au prix de 5 \$, et un service de serviettes est fourni. De 1 à 4 personnes (groupe) peuvent utiliser le sauna simultanément, moyennant des frais de service de 5 \$. Une séance de sauna sec dure généralement de 15 à 20 minutes, ce qui est bénéfique pour la santé. Veuillez donc respecter la limite de 30 minutes, en vous préparant et en quittant le

centre de remise en forme après la séance. Voici quelques règles particulières à respecter lorsque vous utilisez nos saunas ou nos douches :

- Un vaporisateur (eau) crée un brouillard qui augmente la vapeur provenant des pierres pour une sensation de sauna sec de qualité. Verser de l'eau sur les pierres endommagera les serpentins des poêles. **Tout membre surpris en train de verser de l'eau sur les rochers perdra indéfiniment l'accès au Chisasibi Fitness Center.**
- Les shorts et les maillots de bain sont des vêtements acceptables pour utiliser nos saunas.
- **Les sous-vêtements ou le fait d'être dévêtu ne sont pas acceptables.**
- Lorsque vous avez terminé, veuillez déposer votre serviette usagée dans les poubelles noires situées près des portes d'entrée.
- Des douches sont disponibles après l'utilisation des saunas. Veuillez essuyer le sol mouillé avec votre serviette après votre douche.
- **Le service de serviettes est réservé aux utilisateurs du sauna.** Les membres doivent apporter leur propre serviette s'ils souhaitent utiliser la douche après leur séance d'entraînement.

Le non-respect de ces règles entraînera une suspension immédiate. Le non-respect des règles ci-dessus peut blesser directement les utilisateurs du Chisasibi Fitness Center ou endommager les saunas.

ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT POUR ENFANTS POUR LES MEMBRES AYANT UN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

ENFANTS

En général, nous demandons que vos enfants soient laissés à la maison pendant vos séances d'entraînement. Cela dit, il peut arriver que vos enfants doivent se joindre à vous, car nous comprenons que la vie est faite d'imprévus.

Si votre enfant est en âge de suivre des instructions, nos formateurs lui proposeront une petite activité d'entraînement. Veuillez nous en informer avant votre session d'entraînement, afin que nous ayons le temps d'organiser l'activité appropriée.

Les enfants ne doivent jamais entrer dans la zone d'entraînement ouverte au public sans surveillance ; en tant que parent, c'est à vous de le rappeler à vos enfants. Nous ne sommes pas conçus comme un espace sûr pour les enfants, les parents doivent donc faire respecter cette règle. Si votre enfant perturbe les membres, nous pouvons demander à ce qu'il reste à la maison pour les prochaines sessions.

RÉFÉRENCE

Naclerio, F., Moody, J., & Chapman, M. (2013). Applied periodization: a methodological approach. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 350-366.



LES 10 COMMANDEMENTS DU CHISASIBI FITNESS CENTER



1. RESPECTER LE PERSONNEL ET LES ÉQUIPEMENTS

L'UTILISATION CORRECTE DE L'ÉQUIPEMENT ET LES MÉTHODES DE FORMATION DU PERSONNEL SONT IMPORTANTES. SOYEZ PRUDENTS, AMUSEZ-VOUS ET S.V.P., REMETTEZ LES POIDS, BARRES OU TAPIS À LEUR PLACE LEUR PLACE INITIALE.



2. TOUS LES ÉQUIPEMENTS DOIVENT ÊTRE VAPORISÉS ET ESSUYÉS APRÈS CHAQUE UTILISATION

LE NON-RESPECT DE CETTE RÈGLE SERA SANCTIONNÉ PAR UN AVERTISSEMENT VERBAL. LES AVERTISSEMENTS SUIVANTS SERONT SANCTIONNÉS PAR UNE SUSPENSION. DES VAPORISATEURS ET DES SERVIETTES SONT MIS À DISPOSITION DANS TOUT LE CENTRE.



3. LES BOTTES OU LES CHAUSSURES D'EXTÉRIEUR SERONT ENLEVÉES

DANS L'ENTRÉE PRINCIPALE AVANT D'ENTRER DANS L'ESPACE CARDIO. CELA EMPÊCHERA L'EAU ET LA SALETÉ D'ENDOMMAGER L'ÉQUIPEMENT CARDIO ET ÉVITERA LES BLESSURES. UN ÉQUIPEMENT PROPRE EST PLUS PERFORMANT !



4. VÊTEMENTS DE SPORT

(I.E., LES JEANS, LES VÊTEMENTS DE TRAVAIL NE SONT PAS AUTORISÉS DANS LE FITNESS CENTER PENDANT LES SESSIONS). IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ DE PORTER DES VÊTEMENTS D'ENTRAÎNEMENT APPROPRIÉS.



5. LES INJURES, LES CRIS OU TOUT AUTRE COMPORTEMENT INDISCIPLINÉ NE SERONT PAS TOLÉRÉS.

7. TOUTE PERSONNE SOUPÇONNÉE D'ÊTRE SOUS L'INFLUENCE DE DROGUES OU D'ALCOOL SERA OBLIGÉE DE QUITTER LES LIEUX. IL N'Y A PAS D'EXCEPTION À CETTE RÈGLE.

9. TOUTE PERSONNE ÂGÉE DE MOINS DE 16 ANS ET MOINS LES JEUNES DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE À TOUT MOMENT, AFIN D'ÉVITER QU'ILS NE SE BLESSENT EUX-MÊMES EN UTILISANT L'ÉQUIPEMENT À MAUVAIS ESCIENT.

6. PAS DE T-SHIRTS COUPÉS OU SANS MANCHES

L'HYGIÈNE PERSONNELLE EST UN ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR PROFITER DU FITNESS CENTER.



8. JETER LES DÉCHETS À LA POUBELLE UNE FOIS QU'ILS SONT TERMINÉS.

10. LA PRATIQUE ET/OU LA SOLLICITATION D'AFFAIRES PERSONNELLES L'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL EST STRICTEMENT INTERDIT. LA SUSPENSION DES PRIVILÈGES SERA APPLIQUÉE SI UN MEMBRE EST PRIS EN FLAGRANT DÉLIT. SEUL LE PERSONNEL QUALIFIÉ DU CENTRE DE FITNESS EST AUTORISÉ À FOURNIR UN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL.

