



GUIDE

DU MEMBRE

SOMMAIRE

DÉFINITION DE NOS THÉORIES D'ENTRAÎNEMENT	4
LOIS IMMUABLES	5
SUSPENSION DES PRIVILÈGES	7
RÈGLES SPÉCIALES POUR LES ZONES D'ENTRAÎNEMENT	8
POLITIQUES DE RÉSERVATION	10
POLITIQUES D'ADHÉSION	11
INFORMATIONS SUR L'ADHÉSION	12
ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT POUR ENFANTS	16
RÉFÉRENCE	16



HEALTH

- 0 to 99 years old
- 2 to 3 times a week (1-hour session)



FITNESS

- 8 to 99 years old
- 4 to 5 times a week (1-hour session)



SPORT

- 8 to 50 years old
- 5 to 6 times a week (1-hour session)
- Seasonal sports differ

A

Accept or acceptance

- Activity needs to commence to prevent chronic disease.
- Activity plan for all ages and demographics.

Adhesion to a

- program:
- Muscle mass
- Strength
- Endurance

Athlete Development

B

Basic or Base

- Program to regain healthy lifestyle habits.

Believe in yourself.

- Believe in the program.

Build the foundation for the future.

- LTAD - Long Term Athletic Development

C

- Community built program.

- Consistency and goal setting.

Competition



DÉFINITION DE NOS THÉORIES D'ENTRAÎNEMENT

Notre modèle de programme repose sur les principes de la **périodisation**, une approche qui vise à promouvoir un mode de vie sain pour tous. Celle-ci s'appuie sur une planification structurée des entraînements — quotidiens, hebdomadaires et annuels — adaptée à tous les âges et à tous les sexes (Hoffman ; Naclerio, Moody et Chapman, 2013).

Ce modèle est utilisé dans de nombreux pays à travers le monde, où il soutient à la fois le développement de programmes olympiques de haut niveau et la mise en œuvre de stratégies favorisant un mode de vie sain au sein des communautés par la pratique d'activités physiques (Hoffman ; Naclerio, Moody et Chapman, 2013).

Au Chisasibi Fitness Center, nous appliquons la périodisation pour soutenir le développement physique global de nos participants. Cette approche nous permet également d'accompagner efficacement les athlètes d'élite de la communauté. Intégrée à nos activités quotidiennes, elle contribue aux résultats positifs observés chez nos membres.

LOIS IMMUABLES

Les 10 commandements du Chisasibi Fitness Center

- ① Veuillez faire preuve de respect envers le personnel, les autres usagers et les équipements. Il est essentiel d'utiliser correctement le matériel et d'adopter des pratiques sécuritaires en tout temps. Soyez prudents et profitez pleinement de votre séance. Merci de remettre les haltères, les barres et les tapis à leur place après utilisation.
- ② Tous les équipements doivent être désinfectés après chaque usage à l'aide des vaporisateurs et serviettes mis à votre disposition dans le centre. Cette règle est obligatoire et sera strictement appliquée. Tout manquement entraînera un avertissement verbal, et des infractions répétées pourraient mener à une suspension.
- ③ Les bottes et chaussures d'extérieur doivent être retirées à l'entrée principale avant d'accéder à l'espace cardio. Cette mesure vise à éviter l'accumulation d'eau et de saleté, à protéger les équipements et à réduire les risques de blessures. Un environnement propre est un environnement sécuritaire et efficace.
- ④ Le port de vêtements de sport appropriés est requis en tout temps. Les vêtements de ville, tels que les jeans ou les vêtements de travail, ne sont pas permis durant les séances.

- ⑤ Les propos vulgaires, les cris et tout comportement perturbateur ne seront pas tolérés.
- ⑥ Toute personne soupçonnée d'être sous l'influence de drogues ou d'alcool devra quitter les lieux immédiatement. Aucune exception ne sera tolérée.
- ⑦ Les chandails coupés ou sans manches ne sont pas autorisés. Une bonne hygiène personnelle est essentielle afin de maintenir un environnement sain pour tous.
- ⑧ Les personnes âgées de moins de 16 ans doivent être accompagnées d'un adulte en tout temps. Cette mesure vise à prévenir les blessures liées à une utilisation inadéquate des équipements.
- ⑨ Toute activité commerciale personnelle, y compris la sollicitation, est strictement interdite. Seul le personnel qualifié du centre de remise en forme est autorisé à offrir des services d'entraînement. Tout manquement à cette règle pourrait entraîner une suspension des privilèges.
- ⑩ Merci de disposer de vos déchets dans les poubelles prévues à cet effet après votre séance.



SUSPENSION

DES PRIVILÈGES

Pour la sécurité de tous les membres du centre d'entraînement, le non-respect de ces règles entraînera les conséquences suivantes :

Première infraction: un avertissement verbal sera émis et consigné par écrit.

Deuxième infraction: le membre se verra refuser l'accès au centre de remise en forme pour une période de deux semaines.

Troisième infraction: le membre se verra refuser l'accès au centre de remise en forme pour une durée indéterminée.

Toutes les infractions seront traitées par le responsable du centre d'entraînement et signalées à la direction des loisirs afin d'être consignées au dossier du membre.



RÈGLES SPÉCIALES POUR LES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Le Chisasibi Fitness Center applique des règles spécifiques encadrant certaines activités autorisées ainsi que certains exercices interdits dans ses espaces d'entraînement. Ces mesures découlent de nos obligations en matière d'assurance responsabilité civile, ainsi que de notre engagement à prioriser la sécurité dans la conception et l'encadrement de nos programmes d'entraînement.

- Le port de chaussures d'intérieur est obligatoire en tout temps. Aucune chaussure d'extérieur ne sera tolérée dans les espaces d'entraînement.
- Certains mouvements avancés de type CrossFit, tels que les tractions «kipping» ou «butterfly», sont interdits. Toute forme de mouvement de balancement à partir des supports (power racks, cages), les marches en équilibre sur les mains ainsi que tout autre mouvement similaire sont également prohibés. Ces restrictions sont liées à notre couverture d'assurance.
- Tous les soulevés de charges à partir du sol doivent être effectués uniquement dans les zones prévues à cet effet, munies de tapis en caoutchouc ou de plateformes. Il est interdit d'effectuer ces mouvements sur les tapis verts. Les exercices avec kettlebells et trap bars doivent aussi être réalisés exclusivement sur des surfaces en caoutchouc.
- L'utilisation de colliers de serrage (colliers à ressort) sur les haltères est obligatoire en tout temps. La sécurité de l'environnement d'entraînement demeure notre priorité.
- Il est strictement INTERDIT de laisser tomber les haltères ou les kettlebells au sol. Ce comportement peut entraîner des blessures, mettre en danger les autres usagers et endommager le matériel. La sécurité demeure notre priorité en tout temps.
- Merci de replacer tout le matériel à l'endroit où vous l'avez pris après utilisation.
- L'utilisation de magnésie en poudre est interdite dans l'établissement. Nous vous recommandons d'opter pour de la magnésie liquide ou l'utilisation de sangles, au besoin.

ZONES

D'ENTRAÎNEMENT

ZONE 1

ZONE 2
SEMI-PRIVÉE

ZONE 3
SEMI-PRIVÉE

ACCUEIL

Zone 1 – Espace public

Cet espace d'entraînement ouvert est accessible à tous les membres durant les heures d'ouverture. Il est destiné à un usage général, incluant le cardio, la musculation et les entraînements fonctionnels. Les membres sont invités à partager l'équipement et à faire preuve de respect envers les autres usagers.

Zones 2 et 3 – Espaces d'entraînement personnel

Ces zones semi-privées peuvent être réservées en tout temps pour des séances d'entraînement personnel. L'accès peut être limité lors des séances planifiées. Veuillez vous adresser à un membre du personnel ou à un entraîneur pour obtenir plus d'information avant d'y entrer.

POLITIQUES DE RÉSERVATION

RÉSERVATION DE PLACES – MEMBRES EN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Le Chisasibi Fitness Center est un établissement intérieur spécialisé, doté d'un vaste espace d'entraînement ouvert de 167 m². Afin d'assurer une expérience sécuritaire et équitable pour tous, le nombre de participants est limité à chaque créneau horaire.

Un maximum de 10 places par heure est disponible dans l'espace d'entraînement ouvert. L'accès ne pourra être accordé sans réservation si le créneau est complet.

COMMENT RÉSERVER VOTRE PLACE

Trois options simples s'offrent à vous :

1. Par téléphone : (819) 855-2878, poste 420 ou 379
2. Par message texte : (819) 855-7729
3. En personne, directement au centre d'entraînement

N'OUBLIEZ PAS : CHAQUE NOUVELLE SEMAINE APPORTE UN NOUVEL HORAIRE.

ANNULATION DE VOTRE INSCRIPTION

Si vous êtes inscrit(e) à un cours mais ne pouvez pas y assister, merci d'annuler votre inscription dès que possible. Nous vous demandons de le faire au moins une heure avant le début du cours, idéalement dès que vous en avez connaissance, afin de permettre à une personne sur la liste d'attente de prendre votre place.

Les annulations de dernière minute limitent l'accès pour les autres participants et nuisent au bon déroulement des activités.

POLITIQUES D'ADHÉSION

PAIEMENTS

Les paiements peuvent être réglés par carte de crédit ou de débit à l'accueil du centre.

REMBOURSEMENTS

Les remboursements d'abonnement ne sont pas traités à l'accueil du centre d'entraînement. Toute demande doit être transmise au service des finances pour traitement.

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

If you require any changes/cancellations to be made to your account, don't hesitate to contact fitness@chisasibi.ca or call 819-855-2878 ext. 420 during open hours.

OVERDUE ACCOUNTS POLICY

Sauf entente préalable avec le responsable, la cotisation doit être payée avant d'accéder aux espaces d'entraînement. Les utilisateurs à la journée doivent payer à l'arrivée, et les membres doivent avoir un compte à jour. L'accès sera refusé en cas de solde impayé. Cette politique est en vigueur depuis le 1^{er} mars 2023 et s'applique à tous.

INFORMATIONS 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	Entraîneur
Santé	50\$ / 4 semaines	2 à 3 sessions	Optionnel
Fitness	100\$ / 4 semaines	4 sessions et plus	Optionnel
Sport	100\$ / 4 semaines	4 sessions et plus	Optionnel
Journalier	100\$ / mois ou 7.50\$ par jour	Maximum de 90 min. par jour	Non

Frais	1 personne	2 ^{ème} personne	3 ^{ème} personne	4 ^{ème} personne
Entraînement personnel	50\$	25\$	25\$	25\$

Les tarifs de groupe sont calculés comme suit: la première personne paie le prix total, et les participants supplémentaires bénéficient d'une réduction de 50 % sur le forfait choisi. Ce modèle de service favorise la participation en groupe et ne peut être utilisé que lorsque tous les membres accèdent au centre en même temps; aucune exception n'est tolérée à cette règle.

INSCRIPTION

Tous les membres doivent s'inscrire dans notre système lorsqu'ils entrent au centre de conditionnement physique Chisasibi. Un ordinateur portable est mis à disposition 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 pendant sa séance. Le non-respect de cette règle entraînera, dans un premier temps, un avertissement verbal. Un deuxième manquement entraînera une exclusion obligatoire pour la journée. Le non-respect répété de cette règle entraînera une suspension indéfinie des privilèges. La sécurité et le respect des règles sont des priorités pour le centre de conditionnement physique Chisasibi.

URGENCES

En cas d'urgence médicale, composez immédiatement le (819) 855-2911 et informez le personnel présent. Un membre du personnel certifié en RCR sera toujours sur place. Si, dans de rares cas, un membre du personnel était dans l'incapacité d'agir, veuillez demander s'il y a des professionnels de la santé ou des secouristes dans le centre de conditionnement physique. Veuillez vous assurer que vos coordonnées de contact d'urgence sont à jour dans notre système en ligne.

A smartphone and a microphone are positioned diagonally across the upper half of the page. The background is a vibrant blue with a pattern of white hexagons of varying sizes. The smartphone is black with a white screen, and the microphone is silver with a black mesh grille.

MÉDIAS SOCIAUX

Le Chisasibi Fitness Center est un service représentant la Nation crie de Chisasibi. Les publications sur les médias sociaux doivent être jugées sûres, respectueuses et conformes à nos règles (mentionnées ci-dessus). Veuillez vous assurer que, lorsque vous publiez des photos ou des commentaires sur les réseaux sociaux, les autres membres présents à ce moment-là en sont informés et donnent leur consentement s'ils apparaissent sur l'image ou la vidéo. Le non-respect de cette consigne constituera une atteinte aux droits légaux de ces personnes et pourra avoir des conséquences négatives pour la personne qui publie sur ses réseaux sociaux. Toute vidéo, photo ou commentaire à connotation négative envers notre personnel ou nos membres entraînera d'éventuelles poursuites judiciaires et, plus encore, l'interdiction définitive d'accès à notre centre.

EFFETS PERSONNELS DES MEMBRES

Conformément à nos normes de sécurité, nous demandons à tous les membres de laisser leurs sacs, leurs chaussures d'extérieur et tout autre effet personnel dans les vestiaires ou à la réception. Nos espaces d'entraînement sont conçus pour garantir des distances de sécurité suffisantes afin que tous les membres puissent s'entraîner en toute tranquillité. La présence de sacs, de bottes ou d'autres objets sur la piste d'entraînement entraînera sans aucun doute des blessures ou des accidents, ce qui n'est dans l'intérêt de personne. Des caméras de surveillance sont installées à l'intérieur du bâtiment ; soyez assurés que notre personnel veille à ce que les membres se sentent en sécurité au sein de notre centre.

MUSIQUE

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

DOUCHES ET SAUNAS

L'utilisation des saunas sera limitée à une réservation de 30 minutes, au coût de 5,00 \$, et un service de serviettes sera offert. De 1 à 4 personnes (groupe) peuvent utiliser le sauna simultanément, moyennant le paiement des frais de service de 5,00 \$. Une séance typique de sauna sec dure de 15 à 20 minutes pour en tirer des bienfaits pour la santé ; veuillez donc respecter la limite de 30 minutes, vous préparer et quitter le centre de conditionnement physique par la suite.

Voici quelques règles spéciales à respecter lors de l'utilisation de nos saunas ou douches :

- Un vaporisateur (d'eau) crée une brume qui renforce la vapeur provenant des pierres pour une expérience de sauna sec de qualité. Verser de l'eau sur les pierres endommagera les serpentins du radiateur. Tout membre surpris en train de verser de l'eau sur les pierres se verra interdire l'accès au centre et à ses services pour une durée indéterminée.
- Les shorts et les maillots de bain sont des tenues acceptables pour utiliser nos saunas.
- Le port de sous-vêtements ou la nudité ne sont pas acceptés.
- Lorsque vous avez terminé, veuillez déposer votre serviette usagée dans les bacs noirs situés près des portes d'entrée.
- Des douches sont disponibles après votre séance. 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 des règles ci-dessus entraînera une suspension immédiate et causer des blessures directes aux clients utilisant le centre de conditionnement physique ou endommager les saunas.

ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT POUR LES ENFANTS

POUR LES CLIENTS DU COACHING PERSONNEL

En règle générale, nous vous demandons de laisser vos enfants à la maison pendant les cours ou les entraînements. Cela dit, si, exceptionnellement, vos enfants doivent vous accompagner, nous comprenons que «la vie réserve parfois des imprévus».

Si votre enfant est assez grand pour suivre des consignes, nos entraîneurs lui proposeront une petite activité d'entraînement adaptée. Veuillez nous en informer avant votre séance d'entraînement afin que nous ayons le temps d'organiser une activité appropriée.

Les enfants ne doivent jamais entrer sans surveillance dans la zone d'entraînement ouverte au public. En tant que parent, c'est à vous de le rappeler à vos enfants. Notre centre n'est pas conçu pour être un espace sécuritaire pour les enfants, les parents doivent donc faire respecter cette règle. Si votre enfant perturbe les autres membres, nous pourrions vous demander de le laisser à la maison pour les prochaines séances.

RÉFÉRENCE

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



**CHISASIBI
THE FITNESS CENTER**

Chisasibi Fitness Center
Chisasibi, QC
JOM 1E0
819-855-2878 x.420
819-855-7729

