

Exigences préalables à la mise en situation pédagogique (EPMSP)

Table des matières

Table des matières	1
L'épreuve EPMSP.....	5
Exigences préalables à la mise en situation pédagogique	6
Déclaration préalable en Préfecture	6
Casier judiciaire	7
Contrat d'assurance en responsabilité civile.....	7
Obligation d'affichage	8
Classification des ERP et systèmes d'alarme.....	8
Plan d'intervention	9
Plan d'évacuation	9
Issues de secours.....	9
Les extincteurs.....	9
En résumer	9
Définitions CSC et AFNOR.....	10
CSC.....	10
AFNOR	10
La normalisation :	10
Certificat médical des adhérents ?	10
Normes AFNOR et certificat médical.....	11
Conclusion	11
Certificat médical de l'animateur	11
CSC et normes AFNOR	12
Classification des salles	12
Matériel et encadrement	12
Fréquentation et encadrement.....	12
Prévention	12
Résumé des sanctions	13
Au niveau de la structure	13
Obligation d'assurance	13
Espace de pratique	13

Issues de secours ...	13
Au niveau du matériel	13
Au niveau de l'hygiène	13
Au niveau de la sécurité	13
Entrée en formation et droit à l'enseignement	13
Obligation de diplôme et déclaration	14
Les personnes exerçant contre rémunération "hors du cadre légal"	15
Résumé des sanctions	16
Santé des sportifs et lutte contre le dopage	16
Les sanctions	16
Gérer les sécurités actives et passive	17
Ce que disent les textes.....	17
Le risque : De quoi s'agit-il ?.....	17
L'analyse des risques professionnels.....	17
Sécurité.....	18
Éduquer à la sécurité.....	18
Comment éduquer à la sécurité.....	19
Habilités de sécurité.....	19
Connaissances :	19
Attitudes :	19
Concrètement dans l'animation sportive.....	19
La séance	19
Pendant la séance :	20
A la fin de la séance :	20
Le règlement intérieure.....	Erreur ! Signet non défini.
Qu'est ce le règlement intérieur	20
Ce qu'en dits la loi	20
Liste des règles à suivre (MENTION D)	20
1/Utilisez un matériel fiable :	20
2/Entraînez-vous avec un ou une partenaire.....	21
3/Rangez le matériel et vous éviterez des blessures.	21
4/Déchargez la barre en alternant les extrémités.	21
5/Posez les disques au sol.	21
6/Veillez à faire votre échauffement	21

Caractéristiques réglementaires des espaces de pratique	21
Résumé : Exigences d'hygiène et de sécurité.....	21
Sanctions administratives et pénales.....	22
Présentation de la sécurité en cours collectifs (MENTION C)	22
1/ Faire adapter une tenue appropriée à la pratique dans le respect et la sécurité des pratiquants	22
2/ Appliquer les principales dispositions légales en matière de sécurité des pratiquants	23
3 / Appliquer les principes d'hygiène et de sécurité relatifs aux installations aux équipements et matériels :.....	23
Les compétences relatives à la protection des pratiquants et des tiers.....	28
Agir de manière efficace en cas d'accident, d'incident ou blessure.	28
Réagir en cas d'accident.....	28
1.) Que dire aux secours ?	28
2.) Quels sont les numéros d'urgence pour les secours ?.....	28
3.) Qui protéger pour éviter le suraccident ?.....	28
4.) Le 112, c'est quoi ?.....	28
5.) Comment assurer la liberté des voies aériennes ?	28
6.) Comment apprécier la fonction ventilatoire ?.....	29
7.) Que faire en cas de piqûres d'insectes ?.....	29
8.) Que faire en cas de brûlure ?	29
9.) Peut-on donner à boire à une victime qui a eu une hémorragie ?	29
10.) Quelle conduite tenir en cas d'hémorragie ?.....	29
11.) Que veut dire P.L.S. ? Position Latérale de Sécurité	29
12.) Quand met-on une personne en P.L.S. ?.....	29
13.) Pourquoi met-on une personne en P.L.S. ?.....	29
14.) Que faites-vous quand une victime s'étouffe ?	30
15.) Quelles sont les méthodes de désobstructions des voies respiratoires ?	30
16.) Quels sont les effets de la manoeuvre Heimlich ?	30
17.) Comment vérifier qu'une personne est consciente ?.....	30
18.) Comment reconnaître une plaie grave ?.....	30
19.) Comment effectuer la manoeuvre Heimlich ?.....	30
20.) Que ne faut-il pas faire en cas de saignement ?	30
21.) Peut-on pratiquer la manoeuvre Heimlich avec un enfant ?.....	30
22.) Comment placer une personne en P.L.S. ?	30
23.) Comment reconnaître un malaise cardiaque ?.....	31

24.) Comment se protéger pour éviter les piqûres d'insecte ?.....	31
25.) Que faire en cas de morsures ?.....	31
26.) À quoi sert la bascule de la tête en arrière ?	31
27.) Que faire en cas de malaise ?.....	31
28.) Dans quel ordre doit-on réaliser ces actions : Surveiller, protéger, secourir, alerter ?.....	31
29.) Que faire en cas de plaie ?	31
30.) Quelles réactions en cas de morsures ?.....	32
Autres locaux.....	32
Les bains douches.....	32
Principes d'hygiène.....	32
Lors de sa prise de service, l'animateur doit faire le tour des installations afin de vérifier que l'accueil.....	32
Lors de sa prise de service, l'animateur doit faire le tour des installations où il va exercer afin de vérifier que celles-ci ne présentent pas de risques particuliers	33
L'animateur doit ...Avoir une tenue propre et soignée	33
L'animateur doit vérifier que ...Que les adhérents aient eux aussi une tenue correcte et des chaussures propres réservées à la salle	33
L'animateur doit ...S'assurer que les chaussures soient bien adaptées à l'activité (pas de tongs, chaussures de ville, encore moins pieds nus)	33
En termes d'hygiène, l'animateur doit	34
En termes d'hygiène, l'animateur doit	34
Après la séance : Principes d'hygiène et de sécurité	34
En termes de sécurité, l'animateur doit	34
Notions de sécurité vis à vis de soi.....	35
Notions d'hygiène vis à vis de soi.....	35
Notions de sécurité vis à vis du public	35
Adapter les règles d'hygiène en fonction de l'espace utilisé par les adhérents	36
En résumé.....	36

L'épreuve EPMSP

L'épreuve EPMSP doit permettre au stagiaire de valider des compétences relatives à la **sécurité** pour pouvoir intégrer, de manière opérationnelle, une équipe au sein d'une structure.

Les supports de certification sont les suivants :

-Une fiche de séance accompagnée d'une analyse des éléments de sécurité concernant le lieu de pratique où se déroulent les EPMSP,

-La mise en œuvre de toute ou partie de la séance préparée,

-Un entretien relatif à la mise en œuvre précédente.

La fiche de séance comportera au moins 3 situations d'apprentissage pour une durée d'intervention de 15 minutes. Le public sera celui de la formation, ses caractéristiques devront être prises en compte dans la préparation des séances. La fiche d'analyse comportera une analyse succincte des éléments de sécurité relatifs à l'espace de pratique, aux caractéristiques du public ainsi qu'à l'activité.

Les modalités de certification peuvent être amenées à évoluer à tout moment de la formation en accord avec la réglementation. Les stagiaires seront systématiquement prévenus en amont des certifications.

Les modalités de certification sont les suivantes :

Objectif	Certifier la compétence en termes de sécurité
Lieu	En Organisme de Formation (OF)
Jury	2 jurys nommés par l'OF
Outil pour le jury	Guide de présentation de l'épreuve et d'entretien + grille de certification
Conditions d'accès (pré-requis)	Les documents présentés respecteront la charte des documents rendus dans le cadre des certifications ainsi que le plan type de l'épreuve. (Dans le cas contraire, le stagiaire ne sera pas présenté à l'épreuve).
Seconde présentation	Les conditions d'accès ainsi que le protocole de certification restent identiques pour la seconde présentation.
Support de certification	Informations relatives au protocole
1/ Séance d'animation	10 à 15 minutes maximum pour mettre en œuvre la séance conçue. Les évaluateurs pourront interrompre la mise en œuvre à partir de 10 minutes en demandant une conclusion rapide de celle-ci au stagiaire.
2/ Entretien	10 minutes maximum.

Exigences préalables à la mise en situation pédagogique

Il s'agit des compétences relatives à la protection des pratiquants et des tiers en terme de :

- **Sécurité**
- **Hygiène**
- **Ergonomie**
- **Réglementation**
- **Techniques**
- **Premier secours**

Il est demandé au candidat d'être capable de se présenter, de définir l'objectif de la séance ainsi que son déroulement et de vérifier les installations, le matériel dans un souci d'hygiène et de sécurité ...

Préparer l'espace de pratique par principe de sécurité.

Vérifier les installations, équipements et matériels.

Appliquer les principes d'hygiène comme utiliser et faire utiliser une serviette sur les tapis et/ou sur le matériel.

Appliquer les principes d'hygiène et de sécurité concernant la tenue vestimentaire des pratiquants. Veiller à la bonne utilisation du matériel.

Le code du sport impose aux dirigeants de salle de mise en forme d'employer des personnes qualifiées conformément à l'article L. 212-1 et aux articles L. 212-2 à L. 212-14 du code du sport.

En salle de mise en forme, la convention collective est sous la tutelle de la Convention Collective Nationale du Sport (CCNS) qui dépend du Code du Sport.

En application de l'article L. 322-2 du code du sport, les établissements où sont pratiqués une ou des activités physiques ou sportives (APS) doivent présenter pour chaque type d'activité et d'établissement des garanties d'hygiène et de sécurité définies par voie réglementaire ...

Sont concernées par la réglementation relative aux APS les salles de remise en forme marchandes, les clubs sportifs quels que soient leur statut juridique, les loueurs d'espaces sportifs, les centres de vacances et de loisirs dont l'activité principale est la pratique d'une ou de plusieurs activités sportives.

Déclaration préalable en Préfecture

Les propriétaires ou gestionnaires sont tenus de remplir un certain nombre de formalités dont la plus importante est l'obligation de déclaration préalable en Préfecture, en fait à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS) du département du lieu du site social de l'exploitant deux mois avant la mise en activité. Cette déclaration décrit les garanties d'hygiène et de sécurité prévues par l'établissement pour le fonctionnement des APS (article 2 du décret n° 93-1101 du 3 septembre 1993 aujourd'hui codifié à l'article R. 322-2 (V) du code du sport).

Sont notamment mentionnées dans cette déclaration :

- Les garanties d'hygiène et de sécurité,
- Le règlement intérieur,
- Le plan d'occupation des sols,
- Le plan des installations,
- Le plan de sécurité,

- Le plan d'organisation des secours.

Casier judiciaire

Les responsables d'un établissement d'APS, et donc d'une salle de mise en forme, ne peuvent exploiter soit directement, soit par l'intermédiaire d'un tiers, un établissement d'APS s'il a fait l'objet d'une condamnation pour crime ou délit.

Sont concernées les condamnations pour crime ou délits suivants ...

Tortures et actes de barbarie

Agressions sexuelles

Trafic de stupéfiants

Le fait d'exposer directement autrui à un risque immédiat de mort ou de blessures de nature à entraîner une mutilation ou une infirmité permanente par la violation manifestement délibérée d'une obligation particulière de sécurité ou de prudence imposée par la loi ou le règlement

Proxénétisme et des infractions qui en résultent

Mise en péril de mineurs

Usage illicite de l'une des substances ou plantes classées comme stupéfiants, ou la provocation à cette infraction ou au trafic de stupéfiants

Infractions aux articles L232-25 à L232-29 du code du sport relatif aux produits dopants

Interdiction temporaire, à titre de peine complémentaire à une infraction en matière fiscale, d'exercer, directement ou par personne interposée, pour son compte ou le compte d'autrui, toute profession industrielle, commerciale ou libérale (article 1750 du CGI)

Les exploitants d'un centre de mise en forme doivent fournir un extrait de casier judiciaire n° 2. Comportant trois bulletins (B1, B2 et B3), le casier judiciaire est un relevé des condamnations prononcées par les juridictions pénales contre une personne.

Le casier peut également contenir d'autres décisions, telles que les interdictions commerciales prononcées par les tribunaux de commerce

Les délits, jugés par le tribunal correctionnel, sont des infractions qui ont un impact important dans notre vie en société. Il peut s'agir d'atteintes à la personne comme le bizutage, le harcèlement moral, la provocation au suicide, la non-assistance à personne en danger. Cela concerne également les atteintes aux biens comme l'escroquerie, le vol, l'abus de confiance.

Passibles de la cour d'assises, les crimes sont les infractions les plus graves comme le viol, le meurtre, l'assassinat. Les peines encourues sont fonctions de la gravité des faits puisque la détention criminelle à perpétuité peut être prononcée.

Contrat d'assurance en responsabilité civile

Les responsables d'un établissement d'APS ont pour obligation de souscrire à un contrat d'assurance en responsabilité civile (RC).

Quel que soit le statut juridique de l'établissement, l'assurance doit couvrir la responsabilité civile de l'exploitant, celle des enseignants et de tout préposé de l'exploitant, ainsi que des personnes habituellement ou occasionnellement admises dans l'établissement pour y exercer les activités qui y sont enseignées.

L'assurance doit couvrir ...

L'exploitant de l'établissement.

Les enseignants et tout préposé de l'exploitant (salariés, dirigeants, cadres, bénévoles).

Les pratiquants et toute personne habituellement ou occasionnellement admise dans l'établissement pour y exercer les activités qui y sont enseignées.

Une attestation d'assurance comportant les éléments suivants permet de justifier, auprès de l'administration, du respect de cette obligation ...

La référence aux dispositions légales et réglementaires.

La raison sociale de ou des entreprises d'assurance agréées.

Le numéro du contrat d'assurance souscrit.

La période de validité du contrat.

Le nom et l'adresse du souscripteur.

L'étendue et le montant des garanties.

[Articles L321-7, D321-1 et D321-4 du code du sport](#)

Obligation d'affichage

Comme tout établissement recevant du public (ERP), les salles de mise en forme doivent respecter les prescriptions définies à l'article R123-2 du Code de la construction et de l'habitation, et en particulier le règlement de sécurité contre les risques d'incendie et de panique. Ce texte comprend des dispositions applicables à tout établissement, qu'il s'agisse des issues de secours, des matériaux de revêtement, des modes de chauffage, des moyens d'extinction ou du système d'alarme. Ce règlement fixe aussi l'effectif maximal pouvant être admis simultanément, soit une personne par mètre carré d'activité. Enfin, il doit être clairement affiché ...

Les prix, toutes taxes comprises, des prestations proposées.

Les copies des diplômes, titres et cartes professionnelles des personnes enseignantes dans l'établissement ou attestation de stagiaire pour les personnes en formation.

Les normes d'hygiène, de sécurité et des techniques réglementaires.

L'attestation du contrat d'assurance conclu par l'exploitant.

Un tableau d'organisation des secours, avec adresses et numéros de téléphone des personnes à prévenir et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence.

[Articles R322-4 et R322-5 du code du sport](#)

Classification des ERP et systèmes d'alarme

Tous les ERP ne présentent pas les mêmes caractéristiques de taille, de destination, d'usage et de risques. Ils sont donc répartis en types selon la nature de leur exploitation, classés en catégories d'après l'effectif du public et du personnel.

La lettre X est affectée aux salles de remise en forme ...

Les ERP sont répertoriés en cinq catégories, déterminées en fonction de la capacité de l'établissement :

1ère catégorie : au-dessus de 1 500 personnes ;

2ème catégorie : de 701 à 1 500 personnes ;

3ème catégorie : de 301 à 700 personnes ;

4ème catégorie : 300 personnes et au-dessous, à l'exception des établissements de 5ème catégorie ;

5ème catégorie : établissements accueillant un nombre de personnes inférieur au seuil dépendant du type d'établissement.

Les différences majeures concernent les systèmes d'alarmes ...

Les établissements de 1ère et de 2èmes catégories doivent être pourvus d'un équipement d'alarme du type 3.

Les systèmes d'alarme type 3, se composent d'un ou plusieurs BAAS Ma (Blocs Autonomes d'Alarme Sonore de type Manuel) reliés entre eux, et qui peuvent gérer chacun une boucle de déclencheurs manuels avec un niveau sonore de 90 dB à 2 mètres.

Les BAAS comportent chacun un diffuseur sonore et une batterie pour pouvoir fonctionner en cas de coupure de l'alimentation "secteur". Ils sont reliés entre eux de façon à ce que lorsqu'un BAAS passe en position d'alarme, tous les autres se déclenchent également.

Les autres établissements doivent être pourvus d'un équipement d'alarme du type 4.

Les systèmes d'alarme type 4, pour les ERP se composent d'une centrale autonome sur pile intégrant un diffuseur sonore et un déclencheur manuel. L'alarme de type 4 peut également être un sifflet, une corne de brume ou tout autre dispositif simple prévenant les usagers d'un danger d'incendie.

Plan d'intervention

Un plan d'intervention est destiné à faciliter l'intervention des services de secours extérieurs en indiquant, par exemple, où se situent les extincteurs.

Plan d'évacuation

Un plan d'évacuation a pour principal objectif de favoriser l'évacuation des personnes. Il situe le lecteur par rapport à son environnement et définit les cheminements d'évacuation aux issues de secours les plus proches ...

Issues de secours

Un système lumineux indiquant les issues de secours et un poignet de sortie anti panique ...

Les extincteurs

Obligatoirement de couleur rouge, un extincteur doit faire l'objet d'une vérification annuelle et d'une révision tous les dix ans par une personne ou un organisme compétent.

Il doit être marqué d'une étiquette clairement identifiable apposée par la personne ou l'organisme ayant réalisé le contrôle. Les années et les mois des vérifications doivent apparaître sur l'étiquette ...

Les moyens d'extinction doivent être répartis de préférence dans les dégagements, en des endroits visibles et facilement accessibles sans porter de gêne à la circulation des personnes.

Ils peuvent être protégés à condition de faire l'objet d'une signalisation claire.

Avec au minimum un appareil pour 200 m², les extincteurs doivent être accrochés à un élément fixe, avec une signalisation durable, sans placer la poignée de portage à plus de 1,20 m du sol.

Un Système de Sécurité Incendie (SSI) selon les établissements dans lesquels ils sont installés avec la création de quatre catégories. Pour les établissements les moins importants, un sifflet ou une corne de brume suffit pour alerter les usagers d'un danger d'incendie (catégorie 4).

En résumer

À tout moment, un animateur sportif en poste doit savoir où sont situés ...

L'endroit exact des plans d'intervention et d'évacuation ;

Les extincteurs (vérification des dates d'utilisation) ;

La trousse de secours et son contenu ainsi que le brancard ;

Toutes les sorties de secours (liberté d'accès) ;

Avoir vérifié les systèmes lumineux des issues de secours ;

Les numéros d'urgence (à connaître par cœur) ;

L'alarme incendie ;
L'arrêt d'urgence (coupure d'électricité) ;
Les consignes de sécurité et les personnes à prévenir en cas d'incidents.
Ne pas céder à la panique ;
Avoir une attitude positive avec un discours clair ;
Ne pas courir dans tous les sens ;
Repérer la zone à risque la plus manifeste
Signaler à ses responsables tout incidents même le plus minime.
En cas d'accident grave, le Préfet doit être prévenu.

Définitions CSC et AFNOR

CSC

La Commission de la Sécurité des Consommateurs (CSC) est une autorité administrative indépendante composée notamment de professionnels, consommateurs et magistrats des hautes juridictions. Créée en 1983, elle émet des avis destinés aux pouvoirs publics, aux professionnels et aux consommateurs, sur tous types de produits et de services présentant des risques. Lorsque les informations recueillies font apparaître que la sécurité présentée par certains produits ou services est insuffisante, les ministres intéressés et, dans certains cas, les préfets sont habilités à prendre les mesures de prévention nécessaires (voir Dictionnaire permanent droit des affaires, étude Sécurité des produits et des services).

AFNOR

L'Association française de normalisation (AFNOR) est l'organisme officiel français de normalisation et qui est membre de l'Organisation Internationale de Normalisation (ISO) auprès de laquelle elle représente la France.

Son rôle est l'élaboration d'une norme correspond aux besoins des consommateurs, mais aussi des pouvoirs publics et des professionnels du marché. Cette norme représente un gage de sécurité tant pour les uns que pour les autres.

La normalisation :

La normalisation a pour objet de fournir des documents de référence comportant des solutions à des problèmes tant techniques que commerciaux concernant la qualité des produits et des services, lorsque ces problèmes se posent de façon répétée. La norme s'attache à unifier et à déterminer les caractéristiques des produits afin de connaître les produits standards et de faciliter leur adaptation. Elle a cependant acquis avec les années une réputation de qualité et de fiabilité.

Certificat médical des adhérents ?

Un certificat de non contre-indication aux activités gymniques et sportives n'est pas obligatoire pour adhérer à une salle de remise en forme.

Même s'il est supposé être exigé, dans plus de la moitié de salles (66 %), rares sont ceux qui le remettent une fois l'inscription enregistrée et aucune "sanction" (refus d'inscription) n'est prononcée à l'encontre des défaillants.

À noter que dans son avis d'avril 2010 de la Commission de Sécurité des Consommateurs (CSC) demande modification de ce point ...

Intérêt de consulter son médecin ...

Le risque majeur est la présence de problèmes cardiovasculaires qui peuvent engager le pronostic vital de la personne. C'est pourquoi il faudrait, selon le Docteur Jousset, chef du département

Médecine du sport de l'INSEP, effectuer un électrocardiogramme de repos systématique pour déceler un éventuel trouble cardiovasculaire (Commission de la Sécurité des Consommateurs, 2010)

Appellation du certificat médical ...

Or, dans la plupart des cas, le médecin n'est pas apte à juger (faute de moyens comme un ECG) de l'aptitude cardiaque au repos et encore moins à l'effort. En revanche, il est en mesure de déceler une éventuelle contre-indication médicale à la pratique d'activités physiques et sportives. C'est la raison pour laquelle le certificat médical porte l'appellation de "certificat de non contre-indication" et non certificat d'aptitude.

Je soussigné Dr XX certifie avoir examiné ce jour, Mr Mme YYY, né(e) le ; en fonction des données de l'interrogatoire (sous réserve de la véracité des réponses) et de l'examen clinique réalisé ce jour au repos, je certifie que cette personne ne présente pas de contre-indication pour la pratique d'activités physiques et sportives en salle de mise en forme.

Normes AFNOR et certificat médical

Dans son avis d'avril 2010, la CSC recommandait la fourniture préalable, par toute personne désirant s'inscrire dans une salle de remise en forme, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités envisagées. Cette recommandation a été reprise dans le cadre de la Norme XP S 52-412, norme expérimentale édictée par l'Association Française de Normalisation (AFNOR) sur les salles de remise en forme en janvier 2010 ...

Dans son projet de norme, l'AFNOR recommande que, dans les salles de "type 1" (pratique encadrée de manière permanente) et de "type 2" (pratique non encadrée de manière permanente), il est exigé du pratiquant un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité de remise en forme, datant de moins de 3 mois et à renouveler tous les 2 ans. De plus, pour les salles de "type 1", il est recommandé de proposer de manière systématique une évaluation du potentiel physique de chaque pratiquant au moment de son inscription.

Conclusion

Les recommandations et avis ci-dessus mentionnés sont applicables dans les salles pour lesquelles il existe un encadrement. Pour les salles en "libre-service", il n'y a à ce jour aucune exigence de certificat médical. En effet, ces salles proposent une offre de service sous la forme d'une mise à disposition d'installations et de matériels. Le fonctionnement est basé sur l'autonomie complète du pratiquant.

La norme est d'application volontaire et, par conséquent, n'a pas force de loi. Toutefois, en cas de litige, le législateur peut se référer aux textes applicables dans l'environnement des salles de remise en forme et faire référence en dernier recours à la norme existante.

Certificat médical de l'animateur

La loi du 23 mars 1999 relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage dite "loi Buffet", codifiée à l'article L. 3622-1 du code du sport, subordonne la première délivrance d'une licence sportive" à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité physique ou sportive pour laquelle elle est sollicitée". Un renouvellement annuel peut-être exigé en fonction des fédérations. Un certificat de non contre-indication est également exigé pour les non licenciés auxquels des compétitions sont ouvertes ...

Concernant les SMF, l'intéressé doit toujours être en mesure de présenter à l'autorité administrative un certificat médical d'aptitude à la pratique et à l'enseignement, l'encadrement ou l'animation des activités physiques et sportives de moins d'un an.

Outre les obligations réglementaires, un contrôle régulier de sa santé est important car ...

Constat : exemple de la mort subite ...

Le renouvellement annuel est rarement demandé et encore moins exigé ... pourtant chaque année, 1 200 morts subites non traumatiques sont dénombrées lors de la pratique sportive, dont la moitié surviennent à l'intérieur des enceintes sportives, avec, dans 99 % de ces situations, la présence d'un témoin. Mais celui-ci, dans un cas sur deux, s'abstient d'intervenir. Si la plupart du temps, l'attention médiatique se focalise sur les champions de haut niveau, terrassé en plein match, à l'instar du footballeur

Marc-Vivien Foé en 2003, les sportifs occasionnels sont vingt fois plus frappés par le phénomène, avec une moyenne d'âge de 45 ans

L'ECG de repos est obligatoire en Italie depuis 1982 dès l'âge de 12 ans, ce qui a réduit de 75 % les morts subites sur les terrains de sport.

On sait que cet examen élimine 60 % des pathologies pouvant contre-indiquer la pratique de certains sports. Au moindre doute, il faut réaliser un test d'effort, à partir de 40 ans. Ces deux examens élimineraient 85 % des risques.

CSC et normes AFNOR

Dans son avis rendu en avril 2010, la Commission de la Sécurité des Consommateurs (CSC) proposait toute une série de mesures pour améliorer la sécurité et l'hygiène dans les salles de remise en forme. La CSC a audité les différents acteurs du milieu de la forme (responsables de structures, de syndicats, de fédérations ...), un médecin du sport, un représentant d'une école de formation et un représentant de l'Association Française de Normalisation (AFNOR). L'audit porte notamment sur la

Classification des salles

Classification des salles en 3 catégories selon que la pratique est encadrée, très peu encadrée ou selon que la pratique constitue un service additionnel (camping, hôtels ...).

Matériel et encadrement

L'encadrement ou l'accompagnement particulier sur certains appareils, notamment vis-à-vis des matériels à charges non guidées et des plaques vibrantes. Présence de cardio-fréquencemètre sur les appareils de cardio-training et contrôle régulier du matériel dans son ensemble.

Fréquentation et encadrement

Déterminer les critères de fréquentation maximale des différents espaces par les pratiquants et le nombre minimum de personnes chargées de l'encadrement par rapport au nombre de pratiquants. Le personnel encadrant doit être aisément reconnaissable.

Prévention

Recommandation sur le risque pour la santé assortie d'une description de l'activité et des consignes de sécurité.

Utilisation d'un sonomètre en particulier dans les cours collectifs afin de limiter la puissance sonore. Selon le type de la salle, il est recommandé de faire une évaluation de la condition physique (bilan de santé).

Recommandation à porter une attention particulière aux publics à risque (reprises d'activité, jeune ...).

Contrôle des accès par une personne apte à porter secours ou à prévenir les secours.

Exigence de certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois selon la classification de la salle.

Résumé des sanctions

Nombre d'encadrants

À ce jour, l'arrêté du 3 janvier 1966 relatif aux garanties d'hygiène, de technique et de sécurité des salles ne fixe pas de prescriptions concernant le nombre minimum de personnes qualifiées selon le nombre de personnes la fréquentant ...

Au niveau de la structure

Déclaration d'activité : 2 mois avant l'ouverture

Condition de moralité de l'exploitant

Sanction : 15 000 € d'amende et 1 an de prison

Obligation d'assurance

Assurance en responsabilité civile

Affichage du contrat d'assurance

Sanction : 7 500 € amende et 1 an de prison

Espace de pratique

Assurer la bonne circulation des personnes : escalier, vestiaire,

Issues de secours ...

1 m d'écart entre chaque machine

4 m² minimum d'aire de travail par pratiquant

Des allées de passage non encombrées d'une largeur de 1,40 m

Au niveau du matériel

Consignes de positionnement en français sur les appareils de musculation

Système d'arrêt d'urgence sur certaines machines cardio

Normes européennes expliquant le fonctionnement des machines

Au niveau de l'hygiène

Interdiction de fumer

Ventilation : 30 m³ d'air minimum par personne et par heure

Équipement sanitaire adéquate pour 40 personnes simultanées

Air pulsé non dirigé vers les pratiquants

Garanties d'hygiène dans les autres espaces (piscine, hamman, sauna)

Au niveau de la sécurité

Trousse de secours et brancard

Interdiction du verre armé dans le vitrage.

Moyens de communication

Numéros d'urgence

Plan des issues de secours

Issues de secours signalées et dégagées

Alarme incendie

Consignes de sécurité (panneaux, extincteurs ...)

Extincteurs

Arrêt d'urgence (coupure électrique)

Signaler tout incident ou accident à son responsable (fiche de déclaration accident bénin)

Prévenir le Préfet en cas d'accident grave (fiche de déclaration accident grave)

Entrée en formation et droit à l'enseignement

Pour exercer contre rémunération les fonctions prévues à l'article L. 212-1, les personnes en cours de formation préparant à un diplôme, un titre à finalité professionnelle ou un certificat de qualification mentionné à l'article R. 212-1 doivent, dans les conditions prévues par le règlement de ces diplômes, titres ou certificats de qualification, être placées sous l'autorité d'un tuteur et avoir satisfait aux exigences préalables à leur mise en situation pédagogique (EPMSP) ...

Article R. 212-1

Un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification garantit la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers au sens de l'article L.212-1 dans une activité physique ou sportive considérée ou dans un ensemble d'activité de même nature relatives à un public spécifique, s'il atteste dans son règlement que son titulaire :

- 1 Est capable de mobiliser les connaissances techniques et pédagogiques propres à l'activité considérée et de maîtriser les techniques de sa pratique dans des conditions assurant la sécurité des pratiquants et des tiers ;
- 2 Maîtrise les comportements à observer et les gestes à exécuter en cas d'incident ou d'accident

I.- Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L. 212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification ...

1. Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;
2. Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de l'article L. 335-6 du code de l'éducation.

Peuvent également exercer contre rémunération les fonctions mentionnées au premier alinéa ci-dessus les personnes en cours de formation pour la préparation à un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification conforme aux prescriptions des 1 et 2 ci-dessus, dans les conditions prévues par le règlement de ce diplôme, titre ou certificat.

II.- Le diplôme mentionné au I peut être un diplôme étranger admis en équivalence.

III.- Les dispositions du I s'appliquent à compter de l'inscription des diplômes, titres à finalité professionnelle ou certificats de qualification sur la liste des diplômes, titres à finalité professionnelle ou certificats de qualification répondant aux conditions prévues aux paragraphes I et II, au fur et à mesure de cette inscription.

IV.- Les personnes qui auront acquis, dans la période précédant l'inscription mentionnée au III et conformément aux dispositions législatives en vigueur, le droit d'exercer contre rémunération une des fonctions mentionnées au I conservent ce droit.

V.- Un décret en Conseil d'Etat détermine les conditions d'application du présent article. Il fixe notamment les modalités selon lesquelles est établie la liste mentionnée au III.

Obligation de diplôme et déclaration

Il n'est pas obligatoire de justifier d'une qualification professionnelle particulière pour ouvrir une salle de mise en forme. Cependant, dès qu'il y a acte d'enseignement, d'animation, d'entraînement ou une simple présence considérée comme un encadrement des utilisateurs, la personne qui réalise ces prestations doit justifier de diplômes spécifiques et se déclarer auprès de la Direction Départementale en charge de la Cohésion Sociale du département où l'éducateur sportif exerce pour l'obtention de sa carte professionnelle. Si l'activité a lieu dans plusieurs départements, la déclaration est effectuée auprès de la direction départementale où la personne exerce sa principale activité ... Chaque personne souhaitant exercer l'activité d'éducateur sportif est tenue de procéder à cette déclaration avant toute réalisation de prestation afin d'obtenir une carte professionnelle.

Cette déclaration doit être renouvelée tous les 5 ans (article L212-11 du code du sport et article R212-85 du code du sport).

La délivrance de la carte professionnelle n'est pas nécessaire pour débiter l'activité (la déclaration faisant foi). À réception, l'éducateur doit toujours être en mesure de présenter sa carte
Article L212-11 du code du sport et article R212-85 du code du sport

Article A212-176 du code du sport

Cette déclaration doit mentionner ...

Le nom, prénom, date et lieu de naissance et domicile de l'intéressé

Les diplômes, titres à finalité professionnelle, certificats de qualification professionnelle ou autorisation d'exercice, ou, pour les personnes en formation, de la qualification préparée

Article A212-176 du code du sport

Se déclarer auprès de la DDCS permet l'obtention de sa carte professionnelle et, ainsi, de justifier auprès de tout employeur que ...

L'obligation réglementaire de déclaration est effectuée

Le titulaire de la carte a une qualification reconnue et contrôlée par l'État

La carte indique les prérogatives du diplôme

Qu'il n'a pas fait l'objet de condamnation pénale ou d'une mesure d'interdiction d'encadrement des APS

Le diplôme est reconnu et figure au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)

La liste des diplômes homologués est consultable sur le site : www.cncp.gouv.fr

En outre, la préfecture demandera elle-même au casier judiciaire national un extrait n° 2 de moins de trois mois pour vérifier l'absence d'incapacité ou d'interdiction d'exercer pour le déclarant s'il s'agit d'une personne physique, et en cas de société, pour tous les administrateurs et gérants de la société
Article A212-177 du code du sport

Les personnes exerçant contre rémunération "hors du cadre légal"

Les personnes exerçant contre rémunération "hors du cadre légal", avec un diplôme ne correspondant pas à l'activité enseignée ou au public auquel ce diplôme autorise d'enseigner, s'exposent à des poursuites pénales assorties d'une forte amende. De plus, si ces personnes exercent à titre indépendant, elles ne peuvent être couvertes par leur responsabilité civile personnelle ou professionnelle puisqu'exerçant hors du cadre légal. Ces personnes doivent donc souscrire à un contrat d'assurance personnelle ...

Il n'y a pas obligation à être diplômé pour l'encadrement bénévole souvent pratiqué dans les clubs affiliés aux fédérations ou dans les associations. Les bénévoles sont toutefois souvent inclus dans les plans de formation et de qualification établis par les fédérations.

S'agissant des piscines, ...

La distinction opérée par le Conseil d'État dans son avis n° 353-358 entre établissements de baignade d'accès payant et les piscines privées à usage collectif (hôtels, campings, villages de vacances ...) a conduit à exonérer ces dernières d'une obligation de surveillance ou a minima, sauf dans le cas où elles constituent des établissements dans lesquels sont pratiquées des activités physiques ou sportives.

Par contre, il y a obligation de surveillance (art. L.322-7 du code du sport) par des personnes titulaires soit du diplôme d'État de maître-nageur sauveteur (MNS), du brevet d'État d'éducateur sportif des activités de la natation (BEESAN) ou du BPJEPS activités aquatiques assorti du certificat de spécialisation de sauvetage et de sécurité en milieu aquatique (certificat en cours de parution).

Pour enseigner les activités nautiques (aquagym, bébés nageurs, femmes enceintes ...), il faut être titulaire soit du diplôme de MNS, soit du BEESAN ou du BPJEPS Activités Aquatiques. Ce dernier ne donne pas droit à entraîner des personnes en natation.

Résumé des sanctions

Tout responsable d'un établissement d'APS employant une personne non qualifiée ou toute personne non qualifiée enseignant contre rémunération s'expose à des sanctions ...

Absence de qualification ...

Exercer contre rémunération sans posséder la qualification requise

Employer une personne qui exerce sans posséder la qualification requise

-15 000 euros d'amende et 1 an d'emprisonnement

Absence de déclaration ...

Toute personne exerçant contre rémunération sans avoir procédé à sa déclaration

-15 000 euros d'amende, 1 an d'emprisonnement, interdiction d'enseigner

Condition d'honorabilité ...

Le fait pour toute personne d'exercer contre rémunération suite à une condamnation ou à un délit

-15 000 euros d'amende et 1 an d'emprisonnement

Santé des sportifs et lutte contre le dopage

Le code du sport par son article L232-10 interdit à toute personne de :

1 Prescrire, administrer, appliquer, céder ou offrir aux sportifs, sans raison médicale dûment justifiée, une ou plusieurs substances ou méthodes mentionnées à l'article L. 239-9, (relatif à la détention ou/et à l'utilisation de produits illicites) ou de faciliter leur utilisation ou d'inciter à leur usage ;

2 Produire, fabriquer, importer, exporter, transporter, détenir ou acquérir, aux fins d'usage par un sportif sans raison médicale dûment justifiée, une ou des substances ou méthodes figurant sur la liste mentionnée au dernier alinéa de l'article L. 232-9 ;

3 S'opposer par quelque moyen que ce soit aux mesures de contrôles prévues par le présent titre ;

4 Falsifier, détruire ou dégrader tout élément relatif au contrôle, à l'échantillon ou à l'analyse ;

5 Tenter d'enfreindre les interdictions prévues au présent article ...

Les sanctions

L'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) est un organisme d'État indépendant des pouvoirs sportif et politique. Elle est chargée de la mise en œuvre des contrôles antidopage avec la participation des directions régionales et de la cohésion sociale. Elle possède un pouvoir de sanction disciplinaire, notamment en cas de carence des fédérations ou pour les licenciés étrangers ...

Sanctions pour les utilisateurs et les pourvoyeurs ...

L'usage de produits dopants ou les manques à l'obligation de localisation relèvent de sanctions sportives (déclassement) et disciplinaires (suspension temporaire ou définitive).

Le fait de s'opposer à la mise en place d'un contrôle antidopage est puni jusqu'à 6 mois d'emprisonnement et 7 500 euros d'amende.

La détention de produits dopants sans raison médicale justifiée est passible de 1 an d'emprisonnement et de 3 750 euros d'amende.

Des peines d'emprisonnement, amendes, fermetures d'établissements et interdictions d'exercer une activité professionnelle sont les sanctions prévues pour la production, le trafic et la vente de produits dopants : 5 ans et 75 000 euros, 7 ans et 150 000 euros si le sportif concerné est mineur.

Le fait de s'opposer à l'exercice des fonctions dont sont chargés les agents et personnes habilités en vertu de l'article L. 232-11 est puni de six mois d'emprisonnement et d'une amende de 7 500 euros.

Le fait de ne pas respecter les décisions d'interdiction prononcées en application des articles L. 232-21 et L. 232-23 est puni des mêmes peines ...

Gérer les sécurités actives et passive

Ce que disent les textes

Il en résulte des obligations particulières lois à citer pour l'animateur sportif en terme de :

« Vigilance vis-à-vis des équipements et matériels utilisés". Gardien de la chose

« Mais aussi dans la "définition des tâches demandées aux pratiquants".

« Ainsi que dans les "modalités d'organisation pédagogique de l'enseignement ».

Le risque : De quoi s'agit-il ?

Risque physique ou corporel : atteintes de l'intégrité physique (blessures)

Risque psychologique : atteintes potentielles du soi (remise en cause du sentiment de compétence, de l'estime de soi)

Risque perçu ou subjectif : perception de la dangerosité de la situation

Risque objectif : C'est le risque réel de la situation telle qu'elle se déroule, le risque réellement encouru par le sujet au regard des ressources dont il dispose pour y faire face

Facteur de contingence du risque (Prestige)

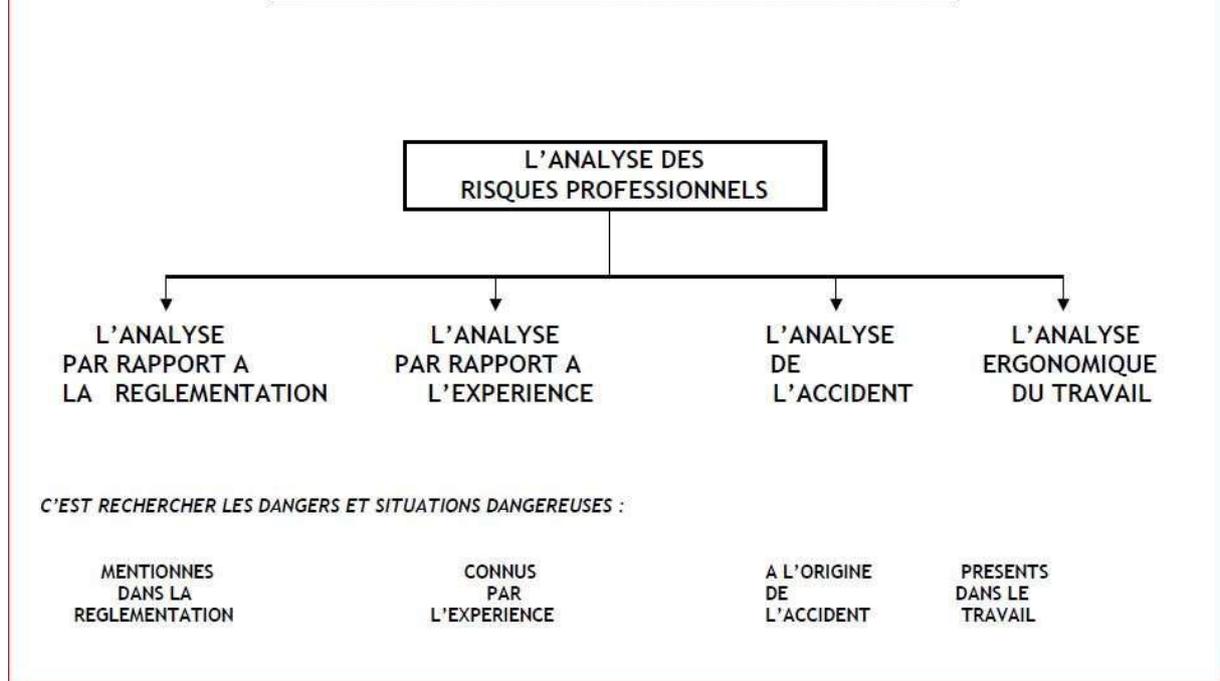
Le risque peut être lié aux facteurs suivants :

- Politique
- Réglementaire
- Ecologique
- Social
- Technique
- Informationnel
- Juridique
- Environnemental

Le risque se calcul par la multiplication de la probabilité d'apparition par l'impact qu'il occasionne.
Risque=Probabilité*Impact

L'analyse des risques professionnels

4 MODES D'ANALYSE DES RISQUES PROFESSIONNELS



Sécurité

Définition : Situation dans laquelle quelqu'un n'est exposé à aucun danger (Petit Larousse) : préservation de l'intégrité physique et psychologique.

Selon Vedel (1990) on distingue :

Sécurité active : comportements de sécurité permettant de réduire le risque objectif.

Sécurité passive : dispositifs matériels permettant de réduire le risque objectif.

L'éducateur est le premier artisan de la sécurité de ses élèves.

Éduquer à la sécurité

L'éducation à la sécurité peut être définie comme la construction d'une capacité à s'engager dans les activités sans inhibition et en toute lucidité, en préservant sa sécurité et celle des autres (Delignières).

Éduquer à la sécurité, c'est apprendre aux pratiquants à gérer le couple risque/sécurité et ainsi à préserver leur santé.

Éduquer à la sécurité, c'est permettre l'apprentissage de la prise de risque dans une perspective de pratique autonome.

Permettre à chaque pratiquant, dans le cadre d'une APS donnée de :

Savoir choisir, accepter et assumer l'épreuve (se mettre en jeu dans une prise de risque calculée).

Savoir créer les conditions pour résoudre les problèmes posés (développer une activité technique adaptée).

Savoir préserver sa propre sécurité et celle des autres.

Comment éduquer à la sécurité

Il ne peut se permettre de faire courir le moindre danger aux pratiquants.

Mais parallèlement, une éducation à la sécurité ne peut faire l'économie d'une certaine prise de risque.

L'éducateur doit donc gérer une contrainte contradictoire, dans la gestion d'un risque relatif, maîtrisé au travers des dispositifs de sécurité passive, mais aussi de compétences progressivement construites par les pratiquants dans les activités.

Par l'apprentissage du « savoir prendre des risques en toute sécurité » (Goirand).

Choisir des APS à risques : épreuve physique ou psychologique à surmonter.

Proposer des conditions d'apprentissage sécurisantes : pas de mise en danger physique et psychologique.

Permettre les acquisitions et développer les habiletés de sécurité.

Adapter et différencier les tâches en fonction des risques encourus.

Donner des repères aux pratiquants : mise en projet et autonomisation dans la gestion du risque.

Habiletés de sécurité

Habiletés de prévision : sécurité passive (tapis, etc..).

Habiletés de prévention : sécurité active (parade, etc..). ☒ habiletés d'évitement plus général au sport : sécurité active (savoir chuter, éviter un obstacle).

Connaissances :

Sur l'APS, sur soi, sur les actions à mettre en œuvre.

Attitudes :

Gérer le stress, vaincre l'appréhension, maîtriser ses émotions, coopérer, respecter les autres...

Concrètement dans l'animation sportive

En arrivant sur le lieu de pratique :

Prévoir un temps calme (consignes, règles de sécurité rappelées, comprises par les pratiquants, et sanction annoncée si nécessaire (EX : pendant la pratique => si tu ne respectes pas les règles, tu risques d'être en difficultés 3')

Faire un échauffement adapté à l'activité (intensité, condition de pratique).

La séance

Pendant la séance :

Organisation de la séance pensée par l'éducateur permettant la sécurité des pratiquants :

Limiter l'espace d'évolution selon les lieux (interdire des accès privés ou dangereux, salle de matériel...).

Des ajustements des groupes ou des binômes de travail en fonction des pratiquants et de l'activité (taille, sexe, comportement...).

Parade au besoin.

Consignes concernant les règles d'or, les droits et devoirs des pratiquants en séance sont claires et comprises par tous ; le non-respect d'une règle qui engage leur sécurité est sanctionné. Elles sont redites en début de séance et au cours éventuellement.

Etre vigilant par rapport aux pratiquants qui quitteraient le lieu (pour aller aux toilettes par exemple).

Pour un travail en ateliers :

Ateliers avec le moins d'attente possible.

L'ensemble des pratiquants est à vue et l'éducateur a une place qui lui permet d'observer l'ensemble des enfants.

Le déplacement de l'éducateur entre les pratiquants est régulier.

A la fin de la séance :

Retour au calme avec bilan permet de rassembler le groupe : temps d'échange, relaxation...

Organisation du rangement du matériel (chacun sait ce qu'il a à faire : ranger, où se range le matériel...)

L'utilisation des vestiaires doit être expliquée pour être efficace dans l'accueil du client. : ce qu'on y fait et comment ranger ses vêtements ; ce qui est interdit.

Le règlement intérieur

Qu'est-ce le règlement intérieur

Ce qu'en dits la loi

Liste des règles à suivre sur le plateau de musculation

1/Utilisez un matériel fiable :

Colliers de serrage, **tenue** adéquate, équipements de musculation robustes et beaucoup de place autour de vous.

2/Entraînez-vous avec un ou une partenaire.

On peut éviter des accidents quand un partenaire d'entraînement peut prêter main forte.

3/Rangez le matériel et vous éviterez des blessures.

Ne laissez pas traîner les barres et haltères et ne les appuyez pas contre le matériel.

4/Déchargez la barre en alternant les extrémités.

Si vous enlevez tous les disques d'un côté, vous déséquilibrez la barre qui risque alors de tomber du support parfois très vite et violemment.

5/Posez les disques au sol.

Ne les laissez pas tomber car vous risquez de les endommager ainsi que le sol.

6/Veillez à faire votre échauffement

(activation cardio-pulmonaire, mobilisation articulaire et renforcement musculaire avec charges légères ou barre vide)

Caractéristiques réglementaires des espaces de pratique

En application de l'article R. 322-2 du code du sport, la déclaration d'APS doit exposer les garanties d'hygiène et de sécurité prévues par l'établissement pour le fonctionnement des activités physiques ou sportives.

S'agissant des salles de remise en forme, un arrêté du 3 janvier 1966, toujours en vigueur, est relatif aux garanties d'hygiène, de technique et de sécurité des salles où les éducateurs physiques ou sportifs exercent leur profession. Ce texte prévoit notamment ...

Une aire de travail de 4 m² au minimum par personne.

Un mètre d'écart entre chaque machine.

Un système d'arrêt d'urgence sur les ergomètres cardio-training.

Les consignes d'utilisation en français des appareils de musculation.

Affichage des consignes de sécurité en "français" fournies par le fabricant

Une hauteur minimum de plafond de 2,80 m.

La protection ou capitonnage de tout obstacle (angles vifs, piliers, etc.).

L'existence d'un système d'aération ou de ventilation assurant un renouvellement d'air d'au moins 30 m³ par personne et par heure.

Un équipement hygiénique et sanitaire approprié avec 2 WC, deux urinoirs, deux cabines de douches collectives et deux cabines de douches individuelles pour 40 usagers simultanés.

[Plateau puzzle plastique si charge libre](#)

[Cahier d'entretien des appareils](#)

Résumé : Exigences d'hygiène et de sécurité

En application de l'article R. 322-2 du code du sport, la déclaration d'APS doit exposer les garanties d'hygiène et de sécurité prévues par l'établissement pour le fonctionnement des activités physiques ou sportives.

S'agissant des salles de mise en forme, l'arrêté du 3 janvier 1966 relatif aux garanties d'hygiène, de technique et de sécurité des salles où les éducateurs physiques ou sportifs exercent leur profession, prévoit notamment ...

- Interdiction de fumer.

- Une aire de travail de 4 m² au minimum par personne.

- Un espace d'un mètre entre les machines.

- Des allées de passage non encombrées d'une largeur de 1,40 m.

- Une hauteur minimum de plafond de 2,80 m.

- La protection ou capitonnage de tout obstacle (angles vifs, piliers, etc).

- L'existence d'un système d'aération ou de ventilation assurant un renouvellement d'air d'au moins 30 m³ par personne et par heure.
- Un équipement hygiénique et sanitaire approprié avec deux WC, deux urinoirs, deux cabines de douches collectives (15 pommes de douches) et deux cabines de douches individuelles pour 40 usagers simultanés. Ces chiffres peuvent être réduits au prorata du nombre des usagers admis simultanément.
- Si la salle est chauffée par de l'air pulsé, aménagement des arrivées d'air de telle sorte que celui-ci ne soit pas dirigé sur les usagers.
- Interdiction du verre armé dans le vitrage.
- Les cailloux sont interdits et chaque salle de douches doit comporter une main courante.
- L'existence d'une boîte médicale de secours et d'un brancard permanent l'évacuation d'un blessé.
- L'affichage à côté d'un téléphone des numéros d'appel en cas d'urgence.

Sanctions administratives et pénales

Le Préfet peut s'opposer à l'ouverture d'un établissement qui ne présenterait pas les conditions de sécurité nécessaires à son exploitation. Des sanctions administratives et pénales sont prévues pour manquement à la réglementation ...

- Fermeture temporaire ou définitive après mise en demeure (sauf cas d'urgence) pour :
- défaut de souscription du contrat d'assurance mentionné à l'article L. 321-2 du code du sport ;
- emploi d'une personne qui enseigne, anime ou encadre contre rémunération des activités physiques et sportives sans posséder les qualifications requises ;
- manquement aux garanties d'hygiène et de sécurité de la discipline concernée ;
- risques particuliers que présente l'activité de l'établissement pour la santé et la sécurité physique ou morale des pratiquants ;
- situation exposant les pratiquants à l'utilisation de substances ou de procédés interdits par l'article L. 230-1 à L. 232-31 du code du sport relatif à la protection de la santé du sportif et de la lutte contre le dopage ;
- opposition au contrôle

Les sanctions administratives

Les sanctions pénales

- 15 000 euros d'amende et 1 an d'emprisonnement pour :
- défaut de déclaration d'exploitant d'établissement d'APS ;
- emploi de personnes pour encadrer, enseigner, entraîner ou animer une APS ne possédant pas les qualifications requises ;
- maintien en activité d'un établissement en méconnaissance d'une mesure administrative précisée ci-dessus.
- 7 500 euros d'amende et 1 an d'emprisonnement pour :
- défaut de souscription d'un contrat d'assurance en responsabilité civile

Présentation de la sécurité en cours collectifs

1/ Faire adapter une tenue appropriée à la pratique dans le respect et la sécurité des pratiquants

Porter un jogging et un haut approprié (tee-shirt)

Ne pas porter de jupe, de kawé, de baggy

Porter des chaussures adaptées (pas de talon, de sandales...)

2/ Appliquer les principales dispositions légales en matière de sécurité des pratiquants

Avant de commencer le cours collectif, veuillez à optimiser l'espace de la salle en plaçant les gens de telle sorte qu'ils ne se gênent pas.

Toujours demander en début de cours s'il y a des débutants en salle

En cours, donner régulièrement des consignes de sécurité pour les exercices

3 / Appliquer les principes d'hygiène et de sécurité relatifs aux installations aux équipements et matériels :

Veuillez à toujours placer une serviette sur le tapis.

Veuillez à placer le tapis devant soi et non pas sur le côté. Pareil pour les haltères, toujours devant soi et pas sur les côtés (sinon on risque de se prendre le pied avec en se déplaçant sur les côtés). Il en va de même pour la bouteille d'eau.

Les consignes de sécurité

<u>Espace salle</u>
Aération : ventiler la salle (avant ; pendant ; après les cours)
Sol dégagé et sec.
Matériel toujours rangé
Espace au sol : 1,5m-2m d'espace entre deux personnes ; placement en quinconce*
Température : 15° pour un cours dynamique ; 20° pour un cours gym douce ou relaxation.
Hauteur sous plafond (lumière) : 2m50
Repérer les sorties de secours ; numéro d'urgence ; extincteur etc
Réglementation : assurances ; déclaration EAPS etc
<u>Matériel</u>
Tapis de sol : suffisamment épais (confortable) et antidérapant.
Step : Ajustable en hauteur et antidérapant.
Haltères : avoir différentes charges à proposer (selon exercices et niveau des adhérents. Et si possible éviter les haltères avec papillon sur la verticale)
Bâton : aide pour l'équilibre, le maintien du dos et fixe les postures
Elastiques : travail en résistance (indiquer la prise ou comment le placer sur les différentes parties du corps. Evitez les élastiques avec anneaux dur ou en métal)
<u>Tenue</u>

Basket : avec amortie devant/derrière pour les cours cardio ; souple, légère et suffisamment montante afin de maintenir la malléole.
Socquettes : plutôt anti-transpirantes et prévue afin d'éviter les frottements.
Bas : Corsaire, pantalon de fitness, leggings ... : pas trop épais, confortable et surtout élastique.
Haut : Tee-shirt plutôt près du corps afin de voir les postures.
Hygiène
Hydratation
Serviette

Consignes Posturales (3 consignes max avant le lancement et la suite pendant)

POSITIONS	CONSIGNES
Debout	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin, pointes orientées vers l'extérieur. - Genoux souples (lâchés). - Cuisses en tension. - Ventre rentré (préserver la lordose lombaire). - Poitrine ouverte pour garder le dos droit. - Epaules vers l'arrière et le bas. - Regard loin devant.
Quadrupédie	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement hanches et genoux à la verticale. - Alignement poignets, coudes par rapport à la verticale épaules. - Ventre rentré. - Nuque longue. - Ouverture poitrine (éloignées des oreilles) - Pression identique sur les appuis (centrer le poids du corps entre les appuis)
Assis	<ul style="list-style-type: none"> - Genoux fléchis (ou tendus). - Ventre maintenu. - Epaules vers l'arrière et le bas. - Poitrine ouverte. - sentir l'appui du bassin sur les ischions - épaules alignés au bassin
Allongé sur le dos (Décubitus dorsal)	<ul style="list-style-type: none"> - Menton rentré (nuque allongée). - Sangle abdominale maintenue. - Epaules basses au sol. -,Pieds largeurs hanches, jambes pliées ou tendues.
Allongé sur le côté	<ul style="list-style-type: none"> - creux sous les côtes - creux au niveau de la taille

	<ul style="list-style-type: none"> - bassin neutre - épaules alignées - hanches alignés
--	--

Consignes de sécurité importantes :

STEP

=>INSTALLATION DES STEPS : vérifier que les steps soient stables, placement des steps en quinconce (visibilité).

=>MUSIQUE : les BPM (battements par minute) sont compris entre 128 et 135.

=>PLACEMENT DU CORPS ET DU PIED : le buste doit être légèrement incliné vers l'avant, abdos contractés ; monter tout le pied sur le step et ne pas descendre trop loin (à un pied).

=>IMPERATIFS BIO-MECANQUES : pas plus de 1' sur la même jambe et 5 répétitions maximum du même côté.

=>MOUVEMENTS CONTRE INDIQUES VOIRE INTERDITS : la descente en avant (25% du poids du corps en plus, moins d'amortissements), les montées vers l'arrière, les sauts depuis le step vers le sol (plus de 4 fois le poids du corps), les rotations avec le genou en charge.

Voici une liste sous forme de 12 règles d'or en STEP

- Ne jamais descendre vers l'avant, ni monter vers l'arrière, afin d'éviter une trop grande pression au niveau des genoux.
- Le genou ne peut se trouver plus loin que les orteils lors de la montée sur le step.
- Monter sur le step avec tout le pied en le déroulant du talon vers la pointe de pied.
- Ne pas sauter du step vers le sol, ce qui constitue un choc pour les différentes articulations du membre inférieur.
- Ne pas descendre trop loin du step (distance inférieur à la longueur d'un pied).
- Les chaussures de sport sont exigées et doivent maintenir convenablement les chevilles.
- Le cours se fait en musique du début à la fin.
- Insister sur l'activité constante pour viser un travail cardio-vasculaire optimal (inciter l'élève à marcher sur place s'il ne suit plus).
- Commencer chaque bloc par un pas différent des autres blocs.
- Eviter de commencer un bloc par le même mouvement qui termine le bloc.
- Eviter de commencer les différents blocs par le même mouvement.
- Il y a toujours changement d'appui au sol, on ne repart jamais avec le même pied !!!

LIA

=> Les genoux déverrouillés

=> Le buste penché vers l'avant

=> La ceinture abdominale serrée

=> Alignement des segments du corps (épaule, hanche, genoux)

=> Dérouler la cheville et poser le pied entièrement au sol

Les consignes de placement en renforcement musculaire

<u>EXERCICES</u>	<u>CONSIGNES DE PLACEMENT</u>
-------------------------	--------------------------------------

SQUAT	Jambe largeur bassin ou épaule Genoux déverrouillés, pointes de pied ouvertes abdominaux et fessiers serrés poids du corps dans les talons regard devant ou légèrement en haut
SQUAT SUMO	Jambe plus grande que la largeur d'épaule Genoux déverrouillés, pointes de pied ouvertes abdominaux et fessiers maintenus poids du corps dans les talons regard devant ou légèrement en haut
FENTE PLACEE	Jambe largeur du bassin , Genoux déverrouillés abdominaux et fessiers serrés avancer ou reculer la jambe afin de former ^{[[L]]} _{SEP} un angle droit à la descente poids du corps entre les 2 jambes regard devant ^{[[L]]} _{SEP} Option : se mettre en chevalier servant
ABDO FLEXION DE BUSTE	Allongé sur le dos talons près des fesses, largeur du bassin mains derrière la tête, coude ouvert regard au plafond
OBLIQUE AVEC CHEVILLE SUR GENOU	Allongé sur le dos talons largeur du bassin, près des fesses mettre cheville D sur genoux G mains derrière la tête, coude ouvert regard au plafond
GAINAGE FRONTAL	Débutant : A genoux, passer en position quadrupédie. ^{[[L]]} _{SEP} Contracter les abdominaux et les fessiers. ^{[[L]]} _{SEP} Aligner coude/ épaule. ^{[[L]]} _{SEP} Aligner les segments épaules, bassin, pied + tête dans le prolongement de la colonne Intermédiaire : idem plus passer jambes tendues sur les pointes de pieds Confirmé : Idem plus mettre un pied l'un sur l'autre
GAINAGE LATERAL	Débutant : A genoux, passer en position quadrupédie et passer de profil sur les genoux ^{[[L]]} _{SEP} Contracter mes abdominaux et fessiers. Aligner coude/ épaule ; ^{[[L]]} _{SEP} Aligner les segments épaules, bassin, pied + tête dans le prolongement de la colonne Intermédiaire : idem plus passer jambes tendues sur les pointes de pieds , un pied à côté de l'autre Confirmé : Idem plus mettre un pied l'un sur l'autre

<p>POMPE</p>	<p>Quadrupédie pour passer jambe tendue bras plus grand que la largeur des épaules ^[1]_[SEP] (à la descente poignet/coude/épaule ^[1]_[SEP] forment un angle droit) abdominaux et fessiers contractés. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, ^[1]_[SEP] option : sur les Genoux, pointe de pied, sur un pied</p>
<p>FESSIER QUADRUPEDIE</p>	<p>Quadrupédie ; Épaules alignées au coude ; abdominaux et fessiers contractés. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>
<p>FESSIER ALLONGE DE CÔTE</p>	<p>Allongé sur le côté : jambe à 90° ou talons sous les fesses. poids du corps vers l'avant bras vers l'avant</p>
<p>FESSIERS SUR LE DOS</p>	<p>Allongé sur le dos, talons sous les fesses abdominaux maintenus, veiller à ne pas cambrer</p>

A développer avec les caractéristiques techniques des autres activités (Body pump...)

Les compétences relatives à la protection des pratiquants et des tiers.

Agir de manière efficace en cas d'accident, d'incident ou blessure.

La règle du PAS : Protéger, Alerter, Secourir.

Pour « Alerter », à savoir :

Il existe différentes personnes à alerter : si l'on est en présence de son responsable, l'alerter. Si l'on est seul, trois numéros à connaître : **15, 17, 18**

15 : le SAMU, pour les problèmes d'ordre médical

17 : la police, pour les problèmes de sécurité

18 : les pompiers, pour les secours, accidents et incendies.

Réagir en cas d'accident

1.) Que dire aux secours ?

- le numéro de téléphone d'où vous appelez,
- la localisation précise de l'accident (ville, rue, numéro, près de...),
- la nature de l'accident et des risques qui persistent,
- le nombre de personnes concernées,
- l'état apparent des victimes, - les premiers gestes effectués.

2.) Quels sont les numéros d'urgence pour les secours ?

3.) Qui protéger pour éviter le suraccident ?

Les personnes et le lieu. Protéger toutes les personnes (la victime, les membres du groupe, soi-même) et le lieu de l'accident pour ne pas risquer votre vie et celle des autres. Par exemple : couper le courant en cas d'accident électrique, baliser les lieux d'un accident de la route, ...

4.) Le 112, c'est quoi ?

Aujourd'hui, en plus des services d'urgences « classiques », un numéro unique d'urgence est en place dans tous les pays européens, le 112.

5.) Comment assurer la liberté des voies aériennes ?

Basculer prudemment sa tête en arrière en tirant le menton vers le haut pour éviter que la langue ne tombe en arrière dans la gorge et ne gêne la respiration de la victime, regarder dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles. Desserrer la ceinture et le col pour faciliter sa respiration.

SAMU Urgence médicale 15

Sapeurs-pompiers Premiers secours 18

Police – Gendarmerie Ordre public 17

Médecin traitant Maladie Numéro à 10 chiffres

Numéro unique d'urgence 112

Questions – Réponses : Réagir en cas d'accident 2 / 5

6.) Comment apprécier la fonction ventilatoire ?

S'assurer que la victime respire en se penchant au-dessus de sa bouche et sentir son souffle sur votre joue.

7.) Que faire en cas de piqûres d'insectes ?

Vous pouvez appliquer une crème contre les démangeaisons. Si l'insecte vous a laissé son dard (seules les abeilles perdent leur aiguillon), retirez-le délicatement (pour éviter de le casser) avec une pince à épiler, préalablement désinfectée avec de l'alcool à 70°. Si la piqûre est localisée dans la bouche ou l'arrière-gorge, s'il y a risque d'étouffement, si la personne présente des signes allergiques (gonflement, douleurs intenses) appelez immédiatement le 15.

8.) Que faire en cas de brûlure ?

Refroidir la brûlure en l'arrosant immédiatement pendant 5 minutes à l'eau froide, sans pression sur la brûlure. Retirer les vêtements pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.

Si la brûlure est simple, l'arrosage peut être poursuivi plus 5 minutes pour limiter la douleur., protéger la brûlure, ne pas percer la cloque. Surveiller la brûlure, si elle devient chaude, gonfle ou si elle continue à faire mal dans les 24 heures, consulter un médecin

Si la brûlure est très étendue, ou que les cloques sont de grandes tailles (plus de la moitié de la paume de la main de la victime), la brûlure est dite grave. Il faut allonger la victime sur la région non brûlée. L'installer en position demi-assise si elle présente des difficultés respiratoires. Alerter au plus vite les secours. Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

9.) Peut-on donner à boire à une victime qui a eu une hémorragie ?

Non, en aucun cas.

10.) Quelle conduite tenir en cas d'hémorragie ?

Comprimer immédiatement la plaie qui saigne avec la paume de la main, en se protégeant à l'aide d'un gant, d'un film plastique ou d'un tampon

Allonger la victime, Faire alerter les secours, Conserver cette compression manuelle jusqu'à l'arrivée des secours. Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

11.) Que veut dire P.L.S. ? Position Latérale de Sécurité

12.) Quand met-on une personne en P.L.S. ?

Lorsque la victime inconsciente

Questions – Réponses : Réagir en cas d'accident 3 / 5

13.) Pourquoi met-on une personne en P.L.S. ?

Si la victime inconsciente reste sur le dos, elle risque de s'étouffer avec sa langue et avec ses propres vomissements.

En la plaçant sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol, ses vomissements s'écouleront librement sur le sol, et la langue ne pourra plus tomber dans sa gorge. Ainsi elle ne risquera plus de s'étouffer ! De plus lors du retournement, en maintenant la main de la victime sur son oreille, on assure la stabilité de la nuque et on limite les risques de lésion de la colonne cervicale

14.) Que faites-vous quand une victime s'étouffe ?

Il faut au plus vite donner 5 claques dans le dos avec le plat de la main ouverte. Si les signes de l'étouffement persistent, pratiquer la manœuvre de Heimlich. En cas d'expulsion du corps étranger, il faudra appeler votre médecin pour obtenir un conseil concernant la suite de cet incident.

15.) Quelles sont les méthodes de désobstructions des voies respiratoires ?

Il faut au plus vite donner 5 claques dans le dos avec le plat de la main ouverte. Si les signes de l'étouffement persistent, pratiquer la manœuvre de Heimlich. En cas d'expulsion du corps étranger, il faudra appeler votre médecin pour obtenir un conseil concernant la suite de cet incident.

16.) Quels sont les effets de la manoeuvre Heimlich ?

En appuyant au-dessus du nombril, vous augmentez la pression dans les poumons et vous permettez l'expulsion vers le haut du corps étranger qui était coincé dans les voies respiratoires.

17.) Comment vérifier qu'une personne est consciente ?

La victime est inconsciente quand : - Elle ne répond pas aux questions simples : « m'entendez-vous ? », « que s'est-il passé ? », « que vous est-il arrivé ? » ... - Elle ne répond pas aux ordres simples : « ouvrez les yeux ! », « serrez-moi la main ! », ...

18.) Comment reconnaître une plaie grave ?

Il s'agit d'une plaie étendue, souillée, contenant des corps étrangers ou d'une plaie située au niveau du ventre, de la poitrine ou de l'œil.

19.) Comment effectuer la manoeuvre Heimlich ?

Pour effectuer la manœuvre de Heimlich: - passer vos bras sous ceux de la victime, - mettre un poing au-dessus du nombril, l'autre main par-dessus votre poing, - enfoncer le poing d'un coup sec vers vous et vers le haut. Répéter jusqu'à cinq fois cette technique.

Questions – Réponses : Réagir en cas d'accident 4 / 5

20.) Que ne faut-il pas faire en cas de saignement ?

En aucun cas vous ne devez :

Laisser la victime debout. Retirer un corps étranger présent dans une plaie. Donner à boire ou à manger à une victime qui vous le demande.

21.) Peut-on pratiquer la manoeuvre Heimlich avec un enfant ?

Chez l'enfant de plus d'un an, on peut effectuer les mêmes techniques que chez l'adulte mais avec plus de précautions, la force du geste devant être adaptée au poids et à l'âge de l'enfant.

22.) Comment placer une personne en P.L.S. ?

1. Écarter son bras du côté de retournement à angle droit de son corps et plier le coude, paume de la main tournée vers le haut, · 2. Placer le dos de la main du bras opposé contre l'oreille de la victime côté sauveteur. · 3. Tout en maintenant la main, saisir la jambe opposée au retournement derrière le genou, la replier pied au sol · 4. Faire rouler lentement le corps en tirant sur le genou vers soi et en maintenant la main de la victime contre son oreille. Lorsque le genou de la victime est au sol, retirer

la main de sous la tête de la victime en maintenant son coude pour ne pas bouger la tête. Ajuster la jambe pliée, de sorte que la cuisse soit à angle droit du corps. Ouvrir la bouche.

23.) Comment reconnaître un malaise cardiaque ?

La victime se plaint d'une violente douleur dans la poitrine. Cette douleur la serre comme un étau. La victime est angoissée, elle peut avoir également mal dans un bras, dans la mâchoire, dans le dos, au ventre, ...

24.) Comment se protéger pour éviter les piqûres d'insecte ?

En évitant les conduites à risque comme : marcher pieds nus sur l'herbe, laisser traîner des boissons et aliments sucrés, porter des couleurs vives et du parfum, faire des mouvements brusques pour chasser l'insecte

25.) Que faire en cas de morsures ?

Prévenir les secours. Rassurer et allonger la victime pour éviter que le venin ne se diffuse dans son organisme. Utiliser un dispositif d'extraction de venin, mais n'essayer pas de sucer le venin, d'inciser la plaie, de poser un garrot, ni d'injecter de sérum antivenimeux (car il peut provoquer des allergies graves). Si possible, nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon de Marseille, désinfectez et refroidissez l'endroit de la morsure avec un linge ou un sac rempli de glace, cela calme la douleur. Si vous êtes dans un endroit isolé, transportez la victime sans la faire marcher et conduisez-la aux urgences.

Questions – Réponses : Réagir en cas d'accident 5 / 5

26.) À quoi sert la bascule de la tête en arrière ?

Basculer prudemment sa tête en arrière en tirant le menton vers le haut permet d'éviter que la langue ne tombe en arrière dans la gorge et ne gêne la respiration de la victime, ainsi que de regarder dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles.

27.) Que faire en cas de malaise ?

Mettre la victime au repos : lui proposer de s'allonger sauf si elle préfère une autre position. . Lui poser quelques questions : - Lui demander depuis combien de temps la douleur s'est installée, - Lui demander si c'est la première fois qu'elle ressent cette douleur, - Lui demander ce qu'elle fait quand elle a ce genre de douleur (prise d'un médicament particulier,), - L'interroger sur son état de santé habituel : traitement en cours, maladies particulières, hospitalisation... Si la victime possède le médicament qu'elle prend habituellement pour ce genre de douleurs, l'aider à prendre le(s) médicament(s) comme l'a prescrit le médecin traitant (même nombre, même type,...), Alerter le SAMU (15) et transmettre tous les renseignements en votre possession. Suivre les indications du médecin du SAMU. Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours

28.) Dans quel ordre doit-on réaliser ces actions : Surveiller, protéger, secourir, alerter ?

Protéger – Alerter - Secourir — Surveiller

29.) Que faire en cas de plaie ?

En règle générale, allonger la victime pour éviter qu'elle ne s'agite et la mettre au repos, Alerter les premiers secours. Surveiller la victime jusqu'à leur arrivée.

Cas particuliers : Plaie à la poitrine Mettre la victime en position demi-assise pour faciliter sa respiration, Plaie au ventre : mettre la victime en position allongée jambes fléchies pour diminuer la douleur et faciliter sa respiration, Plaie de l'œil : mettre la victime allongée sur le dos, tête calée, les yeux fermés. Demander à la victime de ne pas bouger les yeux pour ne pas aggraver les lésions

30.) Quelles réactions en cas de morsures ?

Prévenir les secours. Rassurer et allonger la victime pour éviter que le venin se diffuse dans son organisme. Utiliser un dispositif d'extraction de venin, mais n'essayer pas de sucer le venin, d'inciser la plaie, de poser un garrot, ni d'injecter de sérum antivenimeux (car il peut provoquer des allergies graves).

Autres locaux

D'autres locaux attenants à une salle de mise en forme font l'objet de prescriptions particulières. Ce sont ...

Les salles d'arts martiaux (article A. 322-41 du code du sport : garanties d'hygiène, de technique et de sécurité dans les salles de judo et d'aïkido)

Les salles de danse (décret n° 92-193 du 27 février 1992 portant application de la loi n° 89-468 du 10 juillet 1989 relative à l'enseignement de la danse, article 1er : dispositions relatives à l'aire d'évolution)

Les piscines privées à usage collectif (hôtels, restaurants, les campings, les villages de vacances ...) ou les piscines d'accès payant (piscines municipales, salle de mise en forme) sont soumises à des normes d'hygiène et de sécurité comme ...

L'installation d'un arrêt d'urgence de type "coup de poing" de la circulation d'eau.

L'affichage des profondeurs d'eau dans les bassins.

L'interdiction des plongeoirs de plus d'un mètre.

L'ensemble des sols accessibles pieds nus antidérapants mais non abrasifs.

La profondeur des pédiluves ne doit pas dépasser 0,15 mètre.

Les plages sont conçues de façon à éviter la stagnation de l'eau et la retombée des eaux des plages dans le bassin.

Les parois et le fond des bassins sont de couleur claire afin de permettre la vision du fond du bassin.

Les bains douches

En ce qui concerne les "Bains Douches", l'article 71 du Code de la santé public précise que les établissements qui en disposent doivent répondre aux prescriptions suivantes ...

Chaque local de bains et de douches doit être tenu en constant état de propreté, correctement ventilé et convenablement chauffé.

Après chaque usage, les cabines de douches sont nettoyées au jet, les baignoires sont brossées, désinfectées et rincées.

Leur sol est antidérapant et nettoyé régulièrement.

Un nombre suffisant de cabinets d'aisances, d'urinoirs et lavabos doit être installé.

En outre, il est précisé que les établissements où il est fait usage de l'eau ou de la vapeur d'eau dans des conditions particulières (sauna, hammam) doivent être aménagés de manière à ce que leur installation et leur exploitation s'effectuent dans de bonnes conditions d'hygiène pour les usagers et le voisinage et que les bâtiments soient protégés contre l'humidité ou la dégradation.

Principes d'hygiène

Lors de sa prise de service, l'animateur doit faire le tour des installations afin de vérifier que l'accueil et autres salles présentent un état de propreté générale ...

Il faut notamment vérifier ...

Que l'accueil soit propre, bien rangé et correctement ventilé
Que les poubelles soient vidées et ne débordent pas de déchets
Que la température ambiante soit adéquate pour l'activité exercée et que le plateau musculation ainsi que l'espace cardio soient correctement ventilés
Que les douches, les vestiaires, l'espace détente (sauna, hammam, jacuzzi) soient propres et bien odorants
Que les sanitaires soient propres et ravitaillés en papier toilette
Que les lieux où se trouvent les rouleaux de papiers prévus pour nettoyer le matériel ou s'essuyer les mains soient correctement approvisionnés ainsi que tous les produits de nettoyage prévus à cet effet

Lors de sa prise de service, l'animateur doit faire le tour des installations où il va exercer afin de vérifier que celles-ci ne présentent pas de risques particuliers ...

Il faut notamment vérifier ...

Que le matériel soit bien rangé et les barres déchargées. Aucun matériel ne doit traîner dans la salle (haltères, tapis, bâtons, barres, disques de fonte, attaches rapides ...) et doit être rangé dans les espaces prévus à cet effet

Que le matériel de musculation soit à sa place et que l'espace entre les différents appareils soit respecté (par exemple, un adhérent a pu déplacer un banc et le mettre à proximité d'un autre appareil sans respecter l'espace de sécurité)

Que le matériel mis à disposition des clients soit en parfait état de fonctionnement (barres vissées, chaînes et poulies non abîmées, haltères bien serrées). En cas de matériel défectueux, il faut procéder soit à sa réparation si c'est possible, soit procéder à son enlèvement pour le ranger dans un endroit non accessible au public, soit afficher "MATÉRIEL DÉFECTUEUX, NE PAS UTILISER" et prévenir le responsable

Que le matériel relatif à la sécurité (trousse de secours, extincteurs ...) soit opérationnel et leur place
Que les selleries des bancs, l'état du revêtement de sol (moquette déchirée, parquet flottant arraché...) et que machines soient bien fixées

L'animateur doit ...Avoir une tenue propre et soignée

Avoir des chaussures propres et réservées à la salle

Avoir une serviette personnelle pour mettre sur les appareils et les tapis

Avoir une bonne hygiène corporelle et un change vestimentaire sur place

L'animateur doit vérifier que ...Que les adhérents aient eux aussi une tenue correcte et des chaussures propres réservées à la salle

Que les adhérents aient eux aussi une serviette

Que les adhérents aient une bonne hygiène corporelle

Que les adhérents aient une bouteille d'eau

Que les adhérents n'aient pas de plaies ou de saignement

Que les adhérents soient en état physique et mental pour suivre un cours (pas de clients présentant des signes d'alcoolémie, de prise de drogues, maladies, fatigues excessives ...

TOUT CE QUI POURRAIT ÊTRE UNE CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

L'animateur doit ...S'assurer que les chaussures soient bien adaptées à l'activité (pas de tongs, chaussures de ville, encore moins pieds nus)

S'assurer que la personne soit bien membre du club (assurance)

S'assurer qu'ils aient bien fourni un certificat médical (se référer au règlement intérieur)

S'informer du niveau de ses adhérents (débutants, avancés, confirmés)

S'informer de leur état de fatigue et de forme
Respecter les protocoles méthodologiques (objectifs de séance, échauffement, corps de séance, retour au calme)
Adapter ses contenus de cours au niveau et à la forme des pratiquants
Démontrer avec une technique parfaite les exercices à réaliser
Donner toutes les consignes (placement, rythme, respiration, temps de récupération)
Vérifier que les adhérents puissent faire leurs exercices en toute sécurité par rapport à l'espace
Vérifier qu'ils aient une ceinture de force pour des exercices à charges lourdes (squat, soulevé de terre ...)
Expliquer et montrer les techniques de parades

En termes d'hygiène, l'animateur doit ...

Vérifier que les serviettes soient bien posées sur les appareils principalement sous la tête
Vérifier que les adhérents s'essuient en fonction de leur transpiration
S'assurer que les adhérents se réhydratent régulièrement
Vérifier que les bouteilles soient bien bouchées au cas où elles seraient renversées
En termes de sécurité, l'animateur doit ...
Vérifier que les exercices sont correctement exécutés et les consignes respectées (récupération, charges, séries, placements)
Faire les corrections nécessaires de manière positive (prénom, encouragement)
Surveiller que l'adhérent ne présente pas un état de mal-être potentiel (pâleur, respiration et/ou transpiration excessives)
Etre vigilant et bien se situer par rapport aux adhérents (ne pas en profiter pour s'entraîner durant la séance)
Vérifier que les moyens de parade soient existants (par l'animateur ou déléguée à un élève capable de la faire)
Vérifier l'utilisation respectueuse et correcte des appareils
Vérifier que les machines ne soient pas surchargées au-delà de ce qui est prévu par le constructeur
Intervenir lorsque l'adhérent fait un exercice pouvant mettre sa sécurité ou celle des autres en péril
S'assurer que l'adhérent ne va pas au-delà de ses limites

En termes d'hygiène, l'animateur doit ...

Vérifier que les appareils et les espaces utilisés pendant la séance soient laissés propres (si un adhérent salit c'est à lui de nettoyer)
Vérifier que tout le monde a repris sa serviette et qu'aucun détritit ne traîne par terre
Recommander aux adhérents de prendre une douche, voire de profiter de l'espace détente-relaxation
Reformuler les consignes d'usage (maillots de bain, serviettes pour sauna et hammam, prendre une douche avant et après)

Après la séance : Principes d'hygiène et de sécurité

Rappeler les règles de bonnes moeurs
Conseiller les élèves pour une meilleure récupération (alimentation, hydratation, sommeil, massage)

En termes de sécurité, l'animateur doit ...

Procéder à un retour au calme par des exercices appropriés
Vérifier que le matériel est rangé (ce n'est pas à l'animateur de le faire)
Vérifier que le matériel est propre indemne de toute trace de transpiration

Vérifier que le matériel est en parfait état de fonctionnement (sinon le signaler)
S'assurer qu'un adhérent ne risque pas de présenter un état de mal-être a posteriori de la séance
Signaler tout incident survenu sur le cahier prévu à cet effet ou auprès de son responsable
Renseigner la fiche client de tout problème durant la séance et en parler avec l'adhérent à la fin de la séance de manière confidentielle

Notions de sécurité vis à vis de soi

Vous vous engagez dans un métier en tant que animateur dans une salle de mise en forme. Vous devez penser à préserver votre physique car il représente votre capital professionnel. Pour cela, il est important de respecter quelques consignes ...

Respecter les mêmes règles de sécurité que vous recommandez aux clients

Avoir une technique parfaite à travers tous les exercices que vous démontrez

Montrer un exercice barre à vide ou avec charge légère surtout si vous n'êtes pas échauffés

Penser à vous aménager des périodes de récupérations physiques et mentales

Ne pas faire tous les exercices à fond mais plutôt insister sur l'aspect technique et méthodologique (séries, répétitions, respiration ...)

Penser à vous entraîner et à développer toutes vos qualités physiques (endurance, force, souplesse, vitesse)

Faire une visite médicale annuelle avec test d'effort

Etre à l'écoute de son corps

Porter des vêtements adaptés à l'activité (chaussures, ceinture ...)

Notions d'hygiène vis à vis de soi

Métier à profil où l'apparence physique est très présente, un animateur en salle de mise en forme doit ...

Toujours avoir une serviette pour démontrer un exercice

Faire attention à son alimentation (variété, quantité, qualité)

Avoir une tenue propre et soignée

Penser à se changer, doucher après un entraînement, voire utiliser un déodorant

Penser à se laver les mains régulièrement

Avoir des chaussures réservées à la salle et propres

Avoir une hygiène des mains, ongles, cheveux, visages (maquillage discret pour les femmes)

Respecter les règles d'hygiène de base (récupération, alimentation, sommeil, soins)

Commencer à se soigner dès les premiers symptômes d'une maladie

Faire attention au surmenage en sachant se détendre (relaxation, massage)

Notions de sécurité vis à vis du public

Sur votre lieu de travail, vous devez signaler à vos responsables soit par écrit sur un cahier réservé à cet effet, soit par oral, tous les incidents survenus pendant votre présence et qui pourraient avoir un effet néfaste sur la sécurité des personnes. Vous devez aussi assurer, pour des raisons de sécurité, le bon fonctionnement des appareils ...

Veillez à l'entretien et à l'utilisation correcte des machines (fixation, serrage et usure des câbles ...)

Faire respecter les règles de sécurité aux clients

Ne pas laisser les tablettes s'entrechoquer lors de l'utilisation d'une machine ou jeter les poids au sol (y compris en cours collectifs)

Ne pas surcharger les machines au-delà des charges prévues

Gérer un espace de sécurité autour du poste de travail ou des tapis de sol

Veillez à la bonne exécution des mouvements et intervenir si l'exercice peut nuire à la sécurité du client ou des autres

Incitez les clients à ranger leur matériel dès qu'ils ne s'en servent plus et à essuyer les machines et tapis après utilisation

Se déplacer régulièrement dans les différents espaces pour avoir une vision globale qui permette d'intervenir en cas de danger

Veillez à ce que les clients portent une tenue adaptée à l'activité pratiquée

Pas d'accélération intempestive sur les appareils de cardio

Ne pas ouvrir les portes anti-paniques

Pas d'enfants ni de personnes extérieures au club sur le plateau

Soyez toujours attentifs et vigilants

Adapter les règles d'hygiène en fonction de l'espace utilisé par les adhérents ...

Lors d'un cours de gym aquatique, l'adhérent doit prendre une douche, passer dans les pédiluves (si présents) et mettre un bonnet de bain

Dans l'espace détente, le client doit prendre une douche avant d'aller au sauna, aux bains à remous, au hammam. Il doit avoir une serviette personnelle et mettre un maillot de bain

Veiller au respect des bonnes mœurs

En résumé

Un animateur doit être vigilant quant aux règles d'hygiène et de sécurité inhérentes à une salle de mise en forme ...

Dès sa prise de service, il doit vérifier l'hygiène générale de tous les locaux (espace accueil, salle, vestiaire, toilettes, espace détente, piscine) ...

Il doit aussi être particulièrement attentif à la sécurité des adhérents lors de leur pratique ainsi qu'aux normes de sécurité relatives aux établissements recevant du public.