



GUIDE DU SPORTIF DES JEUX D'INTÉRIEUR

Lire ce guide attentivement, surtout si vous en êtes à vos premières activités avec nous.

Les activités du secteur BOUGER permettent de rencontrer des amis, d'oublier les soucis et de faire le plein d'énergie. Ce sont des activités de loisir dirigées par des membres bénévoles; personne ne participe à un marathon ou à une mise en forme.

Lors de ces activités, les membres sont entièrement responsables de leur sécurité, de leur équipement et de leur organisation. La personne responsable est là pour voir au bon déroulement de l'activité, pour prendre les décisions qui s'imposent sur le terrain et pour coordonner les interventions en cas d'accident. Elle n'est pas tenue d'administrer les premiers soins ni de fournir l'équipement manquant.

Les activités se déroulent dans des conditions respectueuses de l'environnement (p. ex., les membres optent pour le covoiturage et déposent leurs déchets recyclables dans les bacs réservés à cet effet).

Les activités se déroulent aussi dans des conditions qui visent à assurer le bien-être et la sécurité des participants. De là le souci de REA de préciser les responsabilités des membres et le rôle des responsables.

1. CHOIX DE L'ACTIVITÉ

Choisissez une activité qui convient à vos capacités physiques. En cas de doute, informez-vous auprès de la personne responsable. Vous pouvez aussi suivre l'atelier *Je me prépare à ma saison de badminton*, ou un autre atelier de mise en forme offert en début de saison, afin de connaître les exercices qui permettent d'éviter les blessures.

2. VÊTEMENTS

Portez des vêtements confortables permettant de bouger en toute liberté.

3. ÉQUIPEMENT

Ayez l'équipement nécessaire à la pratique du sport choisi : raquette et chaussures réservées aux sports d'intérieur pour le badminton (les volants sont fournis); fléchettes; souliers de quilles pour les participants qui ne veulent pas les louer sur place.

4. RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

- Présentez-vous à la personne responsable.
- Faites une séance d'échauffement au début. La séance d'étirement se fera à la fin.
- Parlez aux autres participants et, au besoin, faites-leur connaître certaines conditions de santé susceptibles d'influencer votre forme physique (p. ex., hypoglycémie, asthme) ou avisez-les de votre capacité à intervenir en cas d'urgence.
- Respectez les directives de sécurité de la personne responsable (p. ex., vous ne devez pas circuler dans l'aire de jeu pendant une joute).
- Buvez suffisamment d'eau ou de jus (Myokiin recommande un mélange d'eau et de jus). Il faut boire régulièrement, avant d'avoir soif, mais peu à la fois.
- Gardez, dans vos effets personnels, vos médicaments ainsi que les aliments ou boissons dont vous pourriez avoir besoin (p. ex., jus d'orange pour les diabétiques).
- Ayez une hygiène personnelle favorisant les bons rapports entre participants.

5. RÔLE DE LA PERSONNE RESPONSABLE

- La personne responsable avertit les membres des changements d'horaire (p. ex., congé scolaire).
- Elle se rend au lieu de l'activité ou se fait remplacer.
- Elle prend les présences s'il y a eu des inscriptions.
- Elle explique son rôle au groupe et rappelle les règles à suivre.
- Elle respecte l'horaire.
- Elle voit au bien-être des participants (p. ex., en restant aux aguets des signes de fatigue tels que la rougeur, l'essoufflement, le ralentissement et en accordant des pauses).

Accident :

- **En prévision d'un accident**, la personne responsable :
 - s'assure d'avoir accès à un moyen de communication (p. ex., téléphone portable);
 - note certains renseignements importants (p. ex., numéro de téléphone de REA);
 - se munit d'une trousse de premiers soins comprenant, entre autres, des pansements, un bandage élastique et des gants de vinyle.
- **En cas d'accident**, la personne responsable :
 - assure la sécurité de la personne qui ne peut pas être déplacée ou l'aide à gagner une aire de repos;
 - distribue des tâches aux autres participants;

- s'informe s'il y a une personne pouvant administrer les premiers soins;
- envoie une personne chercher du secours (p. ex., personne sachant utiliser un défibrillateur);
- appelle du secours par téléphone cellulaire;
- avertit la personne responsable de l'édifice s'il y a lieu (p. ex., centre Routhier);
- informe le groupe du déroulement des événements;
- voit à ce que le groupe ne soit pas laissé à lui-même;
- avise l'administration de REA et remplit le rapport **d'incident requis**.

6. SÉCURITÉ

Extrait de la consigne de sécurité des membres de REA adoptée en mai 2014

- REA encourage fortement les membres à avoir sur eux, en tout temps :
 - le nom et numéro de téléphone d'une personne à appeler en cas d'urgence;
 - leur carte d'assurance-santé ou leur carte d'assurance-maladie ou une photocopie;
 - la liste de leurs médicaments et de leurs allergies;
 - la plaque d'immatriculation de sa voiture, le modèle et la couleur.

Ces informations peuvent être sous forme d'un document, de bracelet « MedicAlert » ou de carte d'identité en plastique rigide vendue par REA (5 \$). En cas d'urgence, le responsable de l'activité doit avoir accès à ces informations.

- Les membres qui désirent participer à une activité sportive offerte par REA doivent être aptes à participer pleinement, physiquement et cognitivement, à l'activité en question.
- REA peut exiger un certificat médical d'un membre qui indique spécifiquement que la personne est apte à participer de façon autonome à l'activité.
- Si au courant d'une activité, un membre démontre qu'il est incapable d'y participer de façon autonome, REA se réserve le droit de prendre toute action raisonnable et nécessaire pour assurer la sécurité de la personne et du groupe. Une prochaine inscription à une activité du même genre peut être refusée.
- Pour ce faire, REA se basera sur au moins deux témoignages écrits fournis par des personnes ayant observé le comportement du membre en question.

N.B. Certaines activités de RETRAITE EN ACTION auxquelles le membre s'inscrit peuvent comporter des dangers et des risques de blessures. Le membre inscrit accepte librement et volontairement de courir ces risques et dégage REA, ses directeurs et toute personne

responsable des activités de toute responsabilité quant à tout dommage subi à sa personne dans le cadre des activités de RETRAITE EN ACTION.