



### Table des matières

1. [Accès et âge permis](#)
2. [Tenue vestimentaire](#)
3. [Vestiaires](#)
4. [Sécurité](#)
5. [Hygiène](#)
6. [Escalade](#)
7. [Activités non permises](#)
8. [Piscine](#)
9. [Sauna mixte](#)
10. [Terrains extérieurs](#)

## GÉNÉRAL - CENTRE RÉCRÉATIF

Afin d'assurer un environnement sécuritaire, respectueux et conforme à la mission du centre récréatif, les activités suivantes sont interdites pour tous les utilisateurs civils et militaires :

1

### Accès et âge permis

#### Accès aux parents avec poupon (0 à 18 mois)

- Accès autorisé du lundi au vendredi :
  - De 9 h à 10 h 30
  - De 13 h 30 à 14 h 30 (*sauf les mardis*)
- Lieu : Salle multifonction #1 (local B.002)
- Prérequis : remplir le [formulaire](#) d'inscription et le remettre au personnel à la réception

#### Enfants de moins de 18 mois à 16 ans

- Accès autorisé du lundi au jeudi à partir de 16 h et la fin de semaine
- Accompagné d'un tuteur de 18 ans et plus ou d'un adulte en tout temps
  - Exception : les jeunes de 12 à 15 ans qui ont obtenu la certification Introduction à l'entraînement, peuvent s'entraîner seul.
- Interdiction :
  - Les jeunes de 16 ans et moins ne sont pas autorisés dans la salle F.I.T (local B014.1)
  - Les enfants de 18 mois à 12 ans ne sont pas autorisés dans les salles d'entraînement à l'exception du gymnase et de la piscine
  - Les enfants de 0-18 mois ne sont pas autorisés dans les salles d'entraînement sauf dans la salle à cet effet.

#### Inscription des civils aux activités sportives et récréatives

- Tous les civils qui participent à des activités sportives ou récréatives, ou qui utilisent les salles d'entraînement, doivent remplir le formulaire d'acceptation des risques.

 [Formulaire civil requis](#)

#### Utilisation des plateaux et réservations

- Les heures d'ouverture et les services offerts peuvent être modifiés sans préavis pour une durée indéterminée.
- La coopération et la flexibilité des utilisateurs sont essentielles pour faciliter les ajustements.
- La priorité d'accès aux plateaux est accordée aux militaires durant les heures opérationnelles et pour les activités du programme des sports militaires.



- Calendrier des plateaux : <https://bkk.cfmws.com/bagotvillepub/facilities/index.asp>

## 2 Tenue vestimentaire

- Une tenue appropriée à l'activité pratiquée est exigée.
- Sur les plateaux d'entraînement, une tenue appropriée est exigée : chandail à manches courtes ou camisole couvrante, ainsi que shorts ou culottes couvrant au minimum la mi-cuisse.
- Les vêtements doivent couvrir le haut du corps jusqu'à la taille et ne pas être trop échancrés, notamment sous les aisselles à l'avant et au niveau des omoplates à l'arrière.
- Les chaussures doivent avoir des semelles non marquantes. Les crampons et chaussures de type « cross-country » sont interdits à l'intérieur.
- Les sandales, Crocs ou tout soulier ne couvrant pas entièrement le pied sont interdits.
- Piscine : le maillot de bain est obligatoire. Les shorts portés avec sous-vêtements ne sont pas permis, sauf pour le chandail à manches courtes sur présentation d'un billet médical.
- Sauna : la serviette est obligatoire. Il est interdit de verser de l'eau ou tout liquide sur le système de chaleur.

## 3 Vestiaires

- L'utilisation de vestiaires est obligatoire.
- Des casiers temporaires sont disponibles (cadenas non fournis).
- Les militaires peuvent réserver un casier permanent via le magasin des sports (poste 661-7498).
- Il est interdit de se changer sur les plateaux sportifs. Les manteaux, bottes, sacs et autres effets personnels doivent être laissés au vestiaire.
- Les objets de valeur doivent être conservés en lieu sûr. Le personnel PSP n'est pas responsable des pertes ou vols.
- Les casiers doivent être vidés chaque soir. Les cadenas laissés seront coupés par le personnel, en présence d'un témoin, et le contenu entreposé au magasin des sports. Un registre sera rempli et signé.

## 4 Sécurité

**Santé :** En cas de doute sur votre état de santé, il est recommandé de consulter un médecin avant de participer à une activité physique ou sportive intense.

**Équipement :**

- **Squash :** lunettes protectrices obligatoires. Des modèles adaptés aux lunettes de prescription sont disponibles au magasin des sports.

- **Badminton** : lunettes fortement recommandées si plus de deux joueurs sur le terrain. Des modèles adaptés sont disponibles.

## 5 Hygiène

- Le centre applique une politique sans parfum. Veuillez limiter l'usage de parfums, lotions ou produits odorants. Les odeurs corporelles malodorantes peuvent également faire l'objet d'un avis.
- L'utilisation d'une serviette est fortement encouragée dans les salles de musculation et cardiovasculaire. Il est obligatoire d'essuyer les appareils après usage.
- Référence : [https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent\\_free.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html)

## 6 Escalade

Fermé temporairement – non accessible

- Activité réservée aux personnes de 16 ans et plus, ou accompagnées d'un adulte de 18 ans et plus.
- Les matelas de protection doivent être installés sous le mur d'escalade en tout temps.

## 7 Activités non permises

- Solliciter des utilisateurs pour offrir ou promouvoir des produits ou services, quelle qu'en soit la nature.
- Utiliser les installations intérieures ou extérieures du PSP avec un entraîneur externe non affilié au centre.
- Distribuer tout matériel informatif ou publicitaire (dépliants, brochures, etc.) sans autorisation écrite du gestionnaire du conditionnement physique et des sports.
- Pratiquer des entraînements de combat ou de corps à corps impliquant des coups, des prises ou des techniques d'autodéfense, sauf dans le cadre d'un sport autorisé ou avec l'approbation préalable de la gestionnaire CPS.
- La consommation de nourriture est interdite dans les installations sportives intérieures. Les contenants en verre sont proscrits ; privilégiez les contenants en plastique.
- La présence sous l'influence de drogues (incluant le cannabis et ses dérivés), d'alcool ou de substances similaires est strictement interdite. La possession, la consommation, la vente ou la distribution de ces substances est également prohibée.
- Adopter des comportements agressifs, haineux ou irrespectueux envers un autre utilisateur ou un employé PSP.
- Il est interdit de déplacer les équipements entre les salles, de laisser tomber les poids au sol et d'utiliser de la poudre de magnésie dans les installations.

- Les animaux sont interdits dans le centre. Pour les **chiens d'assistance**, veuillez consulter la politique d'adaptation.

## PISCINE

1	<b>Code vestimentaire</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le port du maillot de bain est obligatoire (les sous-vêtements sont interdits).</li><li>• Les vêtements amples, absorbants ou non ajustés au corps sont interdits.</li><li>• Les bébés doivent porter une couche imperméable propre en tout temps.</li></ul>
2	<b>Normes de sécurité</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés et surveillés par un parent ou un tuteur, sauf s'ils ont réussi le test d'aptitude.</li><li>• Les non-nageurs doivent porter une veste de flottaison ou rester dans la zone peu profonde, sous la supervision d'un adulte.</li><li>• Il est obligatoire de suivre les consignes des surveillants-sauveteurs.</li><li>• La douche est requise avant d'entrer dans la piscine.</li></ul>
3	<b>Interdictions</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser le tremplin sans autorisation ou plonger en zone peu profonde.</li><li>• Courir sur les bords de la piscine.</li><li>• Pousser, bousculer ou faire chavirer les jeux flottants.</li><li>• Manger, mâcher de la gomme ou boire dans des contenants en verre.</li><li>• Pratiquer l'apnée, l'hyperventilation ou tout entraînement impliquant la rétention du souffle.</li><li>• Se baigner en cas de maladie contagieuse, de diarrhée ou de plaies ouvertes.</li><li>• Cracher, uriner, se moucher ou souiller l'eau de quelque manière que ce soit.</li><li>• Porter des bottes ou des chaussures de ville ou de sport dans l'aire de baignade.</li></ul>

## SAUNA MIXTE

Pour information ou réservation : contactez le comptoir PSL au 418 677-4000, poste 7980

1	<b>Obligations des utilisateurs</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'enregistrer au comptoir PSL et signer le registre.</li><li>• Porter un maillot de bain en tout temps (la nudité est interdite, même dans le sauna).</li><li>• Être âgé de 18 ans et plus.</li><li>• Prendre une douche avant l'utilisation.</li><li>• Utiliser une serviette pour s'asseoir sur les bancs.</li></ul>
2	<b>Recommandations</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consulter un professionnel de la santé si vous êtes enceinte ou souffrez de problèmes cardiaques, pulmonaires, vasculaires ou autres conditions pouvant être aggravées par la chaleur.</li><li>• Limiter la durée de la séance à 20 minutes et prendre une douche froide après utilisation.</li><li>• S'hydrater régulièrement et prendre des pauses au besoin.</li></ul>
3	<b>Interdictions</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manger ou boire dans des contenants en verre.</li><li>• Projeter de l'eau ou tout autre liquide sur les pierres du sauna.</li></ul>

**TERRAINS EXTÉRIEURS**

Responsable : Martin Boulianne 661-7521

1	Tenue vestimentaire
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le chandail ou la camisole est obligatoire sur les terrains extérieurs et dans les pistes santé</li></ul>
2	Sécurité et entretien
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ramasser l'équipement et les déchets avant de quitter le terrain.</li><li>• Garder les animaux en laisse.</li><li>• L'utilisation de véhicules tout terrain est interdite.</li></ul>