



**Chuck Wilson**

Gestionnaire – Conditionnement physique et sports

Centre de conditionnement physique et aquatique Buell

122, chemin Ramillies  
Borden (Ontario) L0M 1C0

# POLITIQUE

## POLITIQUE D'ENTRAÎNEMENT DES ENFANTS ET DES JEUNES AU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET AQUATIQUE BUELL

---

1. Les enfants âgés de 5 à 11 ans sont uniquement autorisés à participer à des entraînements au poids du corps au Centre de conditionnement physique et aquatique Buell et doivent être supervisés par un adulte de plus de 18 ans.

a. Les zones et équipements suivants sont **interdits** aux enfants âgés de 5 à 11 ans :

- Salle de musculation
- Salle d'entraînement cardiovasculaire
- Équipement Rogue, traîneaux et accessoires
- Appareils à contre-poids
- Haltères, barres à disques, haltères kettlebell
- Appareils d'exercice cardiovasculaire

3. Les jeunes âgés de 12 à 15 ans sont autorisés à accéder aux zones suivantes sous la supervision d'un adulte de plus de 18 ans. Les jeunes âgés de 12 à 15 ans peuvent s'inscrire à l'**orientation sur le conditionnement physique des jeunes**. Ceux qui terminent cette orientation n'auront plus besoin de la supervision d'un adulte pour accéder à ces zones.

✓ **Machines permises** : Tous les appareils d'exercice cardiovasculaire (complexe sportif et salle d'entraînement cardiovasculaire)

✓ **Machines permises** : Appareils à contre-poids (complexe sportif)  
✗ **Zones et machines interdites** : Salle de musculation, zone de l'équipement Rogue, poids et haltères

4. L'orientation sur le conditionnement physique des jeunes :

- ☒ permettra d'acquérir les connaissances nécessaires à l'utilisation sécuritaire des appareils d'exercice cardiovasculaire et de musculation indiqués;
- ☒ présentera les principes de base de l'entraînement physique et les composantes de la condition physique;
- ☒ abordera les stratégies de sécurité et de réduction des blessures pendant l'exercice;
- ☒ passera en revue la politique et l'étiquette de l'établissement;
- ☒ passera en revue le Guide alimentaire canadien et les besoins nutritionnels liés à l'exercice.

5. Les jeunes âgés de 16 à 17 ans auront pleinement accès à tous les équipements de conditionnement physique et à toutes les zones d'entraînement. Toutefois, ils sont invités à s'inscrire à l'orientation sur le conditionnement physique des jeunes des programmes de soutien du personnel afin d'approfondir leurs connaissances.

6. Il est recommandé à tous les jeunes, ainsi qu'à leurs parents/tuteurs, de consulter ces liens et de prendre connaissance de l'information présentée avant de commencer un programme :

- [Directives en matière de mouvement sur 24 heures – Directives canadiennes en matière de 24 heures](#)
- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Devenir actif - ParticipACTION](#)

**En signant ce document, je certifie avoir lu et compris ce qui est écrit ci-dessus et j'accepte de me conformer à la politique. De plus, je reconnais que mes privilèges peuvent être révoqués si je ne respecte pas cette politique ou les consignes de l'orientation.**

---

NOM DU JEUNE

---

NOM DU TUTEUR

---

SIGNATURE DU TUTEUR