



CONSEIL DU SPORT DE MONTRÉAL.

EXCELLENCE SPORTIVE DE L'ILE DE MONTRÉAL (ESIM)

RÈGLEMENTS DE LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT ESIM

La salle d'entraînement ESIM est un espace spécialisé dédié à la préparation physique des athlètes engagés dans un parcours de sport de haut niveau et identifiés par l'INS et le programme ESIM. Son utilisation repose sur le respect des règles suivantes, visant à assurer la sécurité, la performance, le respect mutuel et la qualité de l'environnement d'entraînement.

1. Accès et autorisation

- L'accès à la salle d'entraînement est strictement réservée aux athlètes, groupes d'entraînement, entraîneurs et intervenants **identifiés par le programme ESIM et l'INS**.
 - Toute personne (athlètes et entraîneurs) doit respecter le **processus d'accès en vigueur** au poste d'accueil, donc, de remplir la fiche de présence sur l'ordinateur qui est à la réception.
 - ESIM se réserve le droit de restreindre l'accès à certaines plages horaires, zones ou équipements selon la planification sportive établie.
 - Les athlètes doivent s'entraîner dans le cadre d'une **planification validée** par un entraîneur ou un intervenant accrédité.
-

2. Encadrement et responsabilités

- Les athlètes mineurs ou en phase d'apprentissage doivent être **sous la supervision directe** d'un entraîneur ou d'un intervenant accrédité.
- Les entraîneurs et intervenants sont responsables :
 - du comportement de leur groupe,
 - du respect des règlements,
 - de la sécurité des athlètes sous leur responsabilité.
- Aucun athlète n'est autorisé à effectuer des charges maximales, des tests ou des exercices complexes sans encadrement approprié.



3. Tenue vestimentaire et effets personnels

- Une tenue vestimentaire appropriée est obligatoire :
 - espadrilles d'entraînement obligatoires ;
 - torse nu interdit.
 - Les sacs et effets personnels sont **interdits dans la salle d'entraînement**.
 - Des casiers et des étagères sont mis à la disposition des utilisateurs à l'entrée et doivent être libérés immédiatement après l'entraînement.
 - Le port de bijoux pouvant compromettre la sécurité de l'athlète est interdit.
-

4. Utilisation des équipements et du matériel

- Les équipements, appareils et matériels doivent être utilisés :
 - de façon sécuritaire ;
 - uniquement pour l'usage auquel ils sont destinés.
- Le matériel spécialisé (ex. : plateformes de force, équipements de mesure, barres spécifiques) est réservé à des usages précis et à des utilisateurs autorisés.
- Il est interdit :
 - de déplacer, modifier ou installer du matériel sans autorisation ;
 - d'utiliser les **espaliers décoratifs** à quelque fin que ce soit ;
 - d'emprunter de l'équipement à l'extérieur de la salle sans autorisation.
- Les appareils doivent être **libérés immédiatement** après utilisation.
- Les poids libres et accessoires doivent être **remis à leur place** après chaque utilisation.



5. Sécurité et prévention des blessures

- Tout utilisateur doit signaler immédiatement :
 - une blessure,
 - un malaise,
 - un bris de matériel,
 - ou toute situation à risque.
 - L'utilisation de charges excessives, de techniques dangereuses ou non maîtrisées est strictement interdite.
 - Les exercices nécessitant un partenaire (spotter) doivent être réalisés avec une personne qualifiée.
-

6. Comportement et environnement de travail

- Un environnement respectueux, sécuritaire et propice à la performance est exigé en tout temps.
 - Une coopération entre les différents groupes est essentielle.
 - Les comportements perturbateurs sont interdits, notamment :
 - cris ou musique excessifs,
 - attitudes irrespectueuses,
 - distractions nuisant à la concentration.
 - L'utilisation du téléphone cellulaire est limitée aux besoins liés à l'entraînement (suivi de programme, chronométrage, communication professionnelle).
-



7. Hygiène, santé et mesures sanitaires

- Les mesures sanitaires en vigueur doivent être respectées en tout temps.
 - Les appareils doivent être **désinfectés après chaque utilisation**.
 - Il est interdit de manger dans la salle d'entraînement.
 - Les boissons doivent être conservées dans des contenants fermés.
 - Toute personne présentant des symptômes de maladie ou non autorisée médicalement à s'entraîner doit s'abstenir d'accéder à la salle.
-

8. Fin de séance et responsabilités collectives

- Tout athlète ou intervenant accrédité doit quitter la salle en s'assurant que :
 - le matériel est rangé ;
 - les règles sont respectées ;
 - tout problème est signalé au responsable de la salle.
-

9. Contrôles et sanctions

- Toute transgression du présent règlement peut entraîner :
 - une expulsion immédiate de l'aire d'entraînement ;
 - la suspension ou la résiliation du privilège d'accès à la salle.
- ESIM se réserve le droit d'appliquer toute mesure jugée nécessaire afin d'assurer la sécurité et le bon fonctionnement de la salle.