



1. L'ASSOCIATION REGIONALE « LANGUEDOC-ROUSSILLON »

Siège Social : 39, Rue François d'Orbay – 34080 - Montpellier

Statut : loi 1901

1. L'ASSOCIATION ET LES CLUBS « CŒUR ET SANTE »

L'association de cardiologie du Languedoc Roussillon représente la Fédération Française de Cardiologie dans notre région.

A travers les clubs « Cœur & Santé », elle organise des séances de réadaptation de type phase III, pour aider les cardiaques à retrouver une vie familiale, sociale et professionnelle la plus normale possible par la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.

Les Clubs « Cœurs & Santé » au sein de l'association sont les suivants :

- | | |
|--|---|
|  Département de la Lozère : | Mende ; |
|  Département de l'Aude : | Narbonne ; |
|  Département du Gard : | Alès , Bagnols-sur-Cèze, Nîmes, Sauve, Uzès ; |
|  Département de l'Hérault : | Béziers, Clermont-l'Hérault, Lunel, Montpellier, Sète ; |
|  Département des Pyrénées-Orientales : | Banyuls-sur-Mer, Ille-sur-Têt, Perpignan, Saint-Estève. |

2. LE DOCUMENT UNIQUE DE SECURITE

2.1 LE PRINCIPE DU DOCUMENT UNIQUE DE SECURITE

Il a pour but de répertorier et d'évaluer les risques auxquels seraient confrontés les adhérents de l'association à travers les clubs rattachés, par la mise en place d'une prévention efficace en tenant compte des priorités.

Même s'il est fait appel à des conseils extérieurs, les décisions finales et les mesures de prévention à prendre pour maîtriser les risques appartiennent aux membres de l'association. Les membres de l'association sont souvent les mieux placés pour connaître les situations dangereuses. Il y a donc nécessité de les associer à la démarche.

L'évaluation doit être continue. Elle doit faire l'objet de mises à jour annuelles ou à l'occasion de modifications de la structure associative ou du fait d'une organisation nouvelle.

2.2 LA NOTICE TECHNIQUE

Le Contexte Réglementaire

- ❖ Directive Européenne de 1989,
- ❖ Loi de 1991 portant sur l'évaluation des risques professionnels,
- ❖ Code du Travail, partie 4, décret du 5 Novembre 2001 portant sur :
 - Évaluation des risques associatifs,
 - Rédaction du Document Unique.

L'Evaluation des Risques

Mener une évaluation, c'est :

- ❖ les recenser,
- ❖ les évaluer (leur attribuer une valeur),
- ❖ les hiérarchiser.

Niveaux de priorité
P1 : Action immédiate
P2 : action à court terme
P3 : Action à moyen terme

Niveau de gravité des dommages (G)					
Très Grave	4			Priorité 1	
Grave	3				
Moyen	2	Priorité 2			
Faible	1	Priorité 3			
		1	2	3	4
Probabilité d'exposition		<i>Très Improbable</i>	<i>Improbable</i>	<i>Probable</i>	<i>Très Probable</i>

La Rédaction Du Document Unique

Cette rédaction consiste à :

- ❖ choisir une méthode d'évaluation des risques,
- ❖ l'appliquer à toutes les activités de l'association et des clubs dépendants,
- ❖ rassembler les évaluations dans un « Document Unique »,
- ❖ établir un plan d'action en fonction des priorités.

Il doit :

- ❖ être mis à jour annuellement,
- ❖ être mis à jour à chaque modification de l'unité d'activité au sein de l'association ou du club (nouveau matériel, nouvelle activité, nouveau local, etc.)

3. LE CLUB « CŒUR & SANTE » D'ALES

Adresse du club : Chez Alexandre CACHIA – 2, Impasse Baptiste Marcet – 30100 ALES

- ✚ Responsable du club : **Alexandre CACHIA**
- ✚ Cardiologues-Référents : **Docteur Florent BROUSSOUS – Docteur Salah MILOUDI**

- ✚ Comité de gestion :
 - **Alexandre CACHIA** : responsable du club,
 - **Michel NEYRAT** : chargé de comptabilité,
 - **Bernard VILLARET** : responsable adjoint, chargé du déroulement et du contrôle des séances d'activité physique,
 - **Marc CROUVIZIER** : responsable adjoint pour les manifestations et les événements extérieurs, chargé de la planification des activités et des permanences
 - **Gérard FERRANDIS** : chargé des adhésions et des statuts, correspondant « Phase III - Réadaptation physique adaptée et sport santé »,
 - **Pierre CHRETIEN** : chargé du matériel et des équipements.

3.1 LES DONNEES ADMINISTRATIVES

Effectif total des adhérents du club :	193
Effectif des moniteurs Phase III et des bénévoles qualifiés :	35
Statut des moniteurs Phase III :	Bénévolat
Statut des bénévoles qualifiés :	Bénévolat

3.2 LES LIEUX ET LES ACTIVITES DEVELOPPEES

Lieux	Activités
Centre Hospitalier Alès-Cévennes	Cardio-training sur appareils
	Gymnastique assistée par vidéoprojecteur
	Gymnastique rythmique
	Qi Gong
	Sophrologie
	Gestes qui Sauvent
	Permanences
Nouvelle Clinique Bonnefon	Cardio-training sur appareils
	Gymnastique rythmique
	Permanences
Salle Maurice André de Rochebelle	Gymnastique
Activité en externe	Randonnée / Réunion semestrielle
Centre aquatique d'Alès	Aquagym et Piscine
CHU Nîmes / Espace André Chamson	Permanences

3.3 L'EFFECTIF DES BENEVOLES QUALIFIES PERMANENTS

Désignation	Bénévoles Qualifiés
Les Experts	Marie-Claude CRESTIN – bénévole qualifiée en hygiène et santé Robert EYSSADE - Webmaster
Le cardio-training	Colette ALONZO – Pierre CHRETIEN – Joëlle COUMOUL – Marie-Claude CRESTIN – Michel CRESTIN – Yves DARDALHON – Jean-Pierre DELAUNAY – Aubertine GABON – Jean-Louis GIBERT - Daniel GIRAULT – Renée GRANJON – Bernadette GRENIER – Alain PEYLER – André ROSSINI – Léonard SANCHEZ – Francis VALERA
La gymnastique	Bernard VILLARET – Yves LIEGEOIS – Simon VILLARET
La gymnastique avec assistance par vidéoprojecteur	Pierre CORBANI
La gymnastique rythmique	Huguette MALAVAL
Le Qi Gong	Jacques LOISY
La randonnée	Robert EYSSADE – Colette GERBIER
L'aquagym et piscine	Arlette TURK – Martine PECHIER
La sophrologie	Bernard VILLARET
Les gestes qui sauvent	Michel NEYRAT
Les permanences	Annie BALDIT – René CASTANET – Marie-Claude CRESTIN – CROUVIZIER Marc – CROUVIZIER Véronique – Jean-Pierre DELAUNAY – Suzanne LARGUIER – Agnès MAGNIER – Juliette MASCLAUX – Nicole MAURIN – Monique TEISSIER – Francis VALERA

L'ensemble des bénévoles qualifiés relève d'une qualification médicale, paramédicale, ou d'une formation diplômante aux premiers secours (S.S.T).

3.4 Les Risques Liés à L'Établissement d'Accueil

En dehors des activités de randonnée et d'aquagym & piscine, les activités physiques du club sont hébergées par le Centre Hospitalier d'Alès-Cévennes, par la Nouvelle Clinique Bonnefon et par la Mairie d'Alès.

Pour le cardio-training et la gymnastique rythmique le club occupe en permanence une salle dans chaque établissement de santé et dans laquelle sont entreposés les matériels et équipements nécessaires.

Pour la gymnastique, une salle mise à disposition par la mairie d'Alès est utilisée deux fois par semaine pour une durée de 1 h environ.


Quant aux permanences, elles sont assurées dans des espaces mis à disposition par le CHU de Nîmes, le CH d'Alès, la Clinique Bonnefon et par la mairie d'Alès.


Seuls, les accords établis entre le Club et les Centres hospitaliers, la Clinique et la mairie déterminent les responsabilités réciproques.

Pour mémoire, les risques inhérents aux locaux sont :

- ❖ les risques liés aux installations électriques,
- ❖ les risques d'incendie/explosion,
- ❖ les risques liés à la circulation dans les établissements : chute de plain-pied, chute dans des escaliers, etc.,
- ❖ les risques liés à la qualité de l'éclairage et notamment pour ce qui concerne la salle du CHAC, risque de chute dans les escaliers qui mènent à la salle, lors des séances l'après-midi en hiver compte tenu du faible éclairage.


3.5 Les Risques Liés aux Activités du Club

-  **Un risque permanent : le risque « médical » :**
 - ❖ du fait des antécédents médicaux de chaque adhérent, il existe un risque de récurrence ou la survenance d'une pathologie connexe,
 - ❖ aux pathologies cardiaques peuvent s'ajouter des malaises issus du diabète, de l'hypertension ou autres pathologies dont nos adhérents sont atteints.


-  **Le risque routier :**

Il affecte potentiellement l'ensemble des adhérents.

 - ❖ lors des déplacements des membres du bureau ou des bénévoles dans le cadre d'activités liées à club,
 - ❖ lors des activités extérieures, dans le cadre du covoiturage (randonnées, réunions semestrielles, etc.)

-  **Le risque électrique :**

Il concerne les raccordements électriques des matériels de cardio-training.

-  **Le risque de chute :**
 - ❖ dans les salles où se déroulent les activités : glissade, bris de chaise ou de fauteuil, chute des tapis, chute à cause des cordons d'alimentation, etc.,
 - ❖ en randonnée plusieurs causes possibles : présence d'empierrement, racines, déclivité excessive, chemins boueux... Les conditions atmosphériques sont à prendre en compte car les adhérents cardiaques, sont sensibles au vent trop fort, au froid comme à la canicule.



Le risque lié à la manutention :

Il existe dans la salle du CHAC et les salles où se déroulent les réunions semestrielles, lors notamment du déplacement et du rangement des tables pour créer l'espace nécessaire et suffisant au déroulement des réunions.

Mais il peut survenir aussi existe lors de l'installation des nouveaux matériels dans les salles ou de l'évacuation des matériels hors d'usage (*déchargement et montée ou descente des escaliers avec des colis ou du matériel déballé tels que tapis, vélos ou autres*) seuls ou avec l'aide de bénévoles.

3.5.1 - Le Risque Lié aux Récidives Médicales

- ❖ A l'adhésion, tout nouvel entrant **se doit de produire un certificat d'aptitude médicale** délivré soit par son cardiologue habituel, soit par son médecin spécialiste, à défaut, par son médecin généraliste.
Et il est souhaitable que le médecin donne des informations sur l'endurance du nouvel adhérent (limite de pulsations, seuil d'essoufflement, etc.)
- ❖ Pour un adhérent pratiquant la phase III, un protocole prévoyant l'échauffement, la prise de fréquence cardiaque individuelle est nécessaire afin d'éviter le dépassement de la fréquence d'entraînement. A la prise de tension, la systole doit être comprise entre 10 et 17 et la diastole doit s'inscrire entre 6 et 10. En cas d'anomalie détectée, il est vivement déconseillé de pratiquer une activité, sauf avis médical favorable.
- ❖ Dans la salle du Centre Hospitalier Alès-Cévennes, en cas de survenance d'une récurrence médicale ou d'un malaise autre, l'on doit :
 - appliquer les consignes relatives aux premiers secours, dont l'utilisation du défibrillateur présent dans la salle,
 - appeler les services d'urgence : le 15 ou le 112 et rester à l'écoute jusqu'à leur arrivée.

- ❖ Si la récurrence médicale ou la survenance d'un malaise se produit dans les autres salles, l'on doit :
 - prévenir les secours externes en appelant :
 - ✓ soit le 15,
 - ✓ soit le 18,
 - ✓ soit le 112.

- ❖ Si la récurrence médicale ou la survenance d'un malaise se produit dans les locaux du centre aquatique d'Alès, l'on doit :
 - sous la responsabilité du Maître-nageur sauveteur, prévenir les secours externes en appelant :
 - ✓ soit le 15,
 - ✓ soit le 18,
 - ✓ soit le 112.

- ❖ Si la récurrence médicale ou la survenance d'un malaise se produit au cours d'une randonnée, l'on doit :
 - appliquer les consignes relatives aux premiers secours,
 - géolocaliser le lieu (se servir des logiciels de localisation compatibles avec les « Smartphones »),
 - appeler les services d'urgences :
 - ✓ soit le 15,
 - ✓ soit le 112.

3.5.2 - Le Risque Routier

- ❖ De manière générale, tout adhérent :
 - s'assure de la validité de son permis de conduire (nombre de point),
 - veille au bon état de son véhicule en respectant les obligations faites par le carnet d'entretien (notamment état des freins),
 - surveille l'usure des pneumatiques et des balais d'essuie-glace, l'éclairage (feux de route et croisement, clignotants, etc.), le plein du lave-glace,
 - respecte le code de la route et les obligations faites en matière de sécurité : gilets fluorescents au nombre de deux, triangle de signalisation, etc.,
 - s'interdit l'usage du téléphone au volant (bien que toléré en kit « mains libre », il est recommandé d'éteindre son téléphone),
 - s'assure que la médication quotidienne ne présente aucun danger d'assoupissement ou de troubles divers limitant l'attention au volant.

- ❖ Dans le cas du covoiturage, il est obligatoire que chaque adhérent soit assuré **en responsabilité civile**, seule garantie qui indemniserait totalement les dommages corporels subis par **les tiers** présents à bord du véhicule accidenté, que le conducteur du véhicule soit ou ne soit pas responsable.

- ❖ En présence d'un accident, si un adhérent porte secours à autrui, **il assure impérativement sa sécurité** avant toute action envers les victimes.

3.5.3 - Le Risque Electrique

Cela concerne essentiellement les salles de cardio-training.

Il convient de vérifier si les appareils présentent une double isolation - Symbole :



ou s'ils nécessitent une mise à la terre.



De plus il serait préférable que les cordons d'alimentation des appareils soient sous goulotte de protection.

3.5.4 – Le Risque de Chute

Pour éviter les chutes par bris de chaises ou de fauteuil, il convient de fournir aux adhérents des chaises ou fauteuils solides et de bonne qualité.

Pour éviter les chutes des tapis, ou à cause des cordons d'alimentation, il faut bien former les adhérents à l'utilisation des tapis, et protéger les cordons d'alimentation par des goulottes amovibles (permettant de plus d'assurer le ménage de la salle plus aisément)

Pour les chutes dans le cadre de la randonnée, outre le malaise médical, les causes de chutes peuvent en être multiples : chemins empierrés, racines, déclivité excessive, chemins boueux... et les conséquences diverses : fractures diverses, plaies avec ou sans gravité, traumatismes divers...

3.5.5 – Le Risque lié à la Manutention

Le risque est dû à la manutention des tables, des chaises et des fauteuils dans la salle du CHAC ou dans les salles où se déroulent les réunions semestrielles.

Mais il existe aussi lors de l'installation des nouveaux matériels dans les salles, ou de l'évacuation des matériels hors d'usage (déchargement et montée ou descente des escaliers avec des colis ou du matériel déballé tels que tapis, vélos ou autres) seuls ou avec l'aide de bénévoles.

Ces risques sont des risques de chute dans les escaliers, de rupture osseuse ou de ligament, de lumbago ou autre problème de dos.

3.6 L'Evaluation des Risques

Rappel : La Grille d'Evaluation des Risques :

Mener une évaluation, c'est :

- ❖ Les recenser ;
- ❖ Les évaluer (donner une valeur) ;
- ❖ Les hiérarchiser.

Niveau de gravité des dommages (G)		Niveaux de priorité			
Très Grave	4	Priorité 1			
Grave	3				
Moyen	2	Priorité 2			
Faible	1	Priorité 3			
		1	2	3	4
Probabilité Exposition		<i>Très Improbable</i>	<i>Improbable</i>	<i>Probable</i>	<i>Très Probable</i>

3.6.1 GRILLE D’EVALUATION : *La Récidive Médicale*

Date :	23/05/2019
Rédacteur :	Gérard FERRANDIS
Nb utilisateurs :	Tous les adhérents

Salle CHAC

Activités	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
<i>Cardio-training sur appareils</i>	Récidive Pathologique (Cardiaque, A.V.C, BPCO tout autre atteinte...)	3 Grave	3 Probable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation, si nécessaire, du défibrillateur mis à disposition dans la salle • Application des gestes de 1^{er} secours • Appel du 15 ou du 112 (et rester en relation jusqu'à l'arrivée des secours) 	<p>S'assurer que les assistants et moniteurs savent se servir du défibrillateur</p>
<i>Gymnastique assistée par vidéoprojecteur</i>						
<i>Gymnastique rythmique</i>						
<i>Qi Gong</i>						
<i>Sophrologie</i>						
<i>Gestes qui sauvent</i>						

Autres lieux

Activités	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
Cardio-training <i>Bonnefon</i>	Récidive pathologique (Cardiaque, A.V.C, BPCO tout autre atteinte...)	3 Grave	3 Probable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Application des gestes de 1^{er} secours • Appel du 15 ou du 112 (et rester en relation jusqu'à l'arrivée des secours) 	<p>Prévoir la mise à disposition d'un défibrillateur</p>
Gymnastique rythmique <i>Bonnefon</i>						
Gymnastique <i>Rochebelle</i>						
Randonnée						
Permanences		3 Grave	3 Probable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Application des gestes de 1^{er} secours • Appel du 15, du 112 et/ou du 18 (et rester en relation jusqu'à l'arrivée des secours) 	
Aquagym <i>Piscine</i>		3 Grave	3 Probable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Appel aux maitres-nageurs sauveteurs • Mise à la disposition du personnel du centre pour l'appel aux secours... (et rester en relation jusqu'à l'arrivée des secours) 	<p>Connaître les mesures de sauvetage appliquées par le centre aquatique</p>

3.6.2 GRILLE D’EVALUATION : *Le Risque Routier*

Date :	23/05/2019
Rédacteur :	Gérard FERRANDIS
Nb utilisateurs :	Tous les adhérents

Risques potentiels	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
Récidives médicales	Corporels et/ou matériels	4 Très grave	3 Probable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en route des feux de détresse dès l'apparition des symptômes • Appel aux services de secours après arrêt du véhicule 	
Somnolence due aux médicaments		3 Grave	2 Improbable	1	<ul style="list-style-type: none"> • Abstention voire interdiction de prendre le volant 	
Météo		2 Moyen	2 Improbable	2	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification du bon état des moyens de signalisation du véhicule, des balais d'essuie-glaces, du niveau du liquide du lave-glace... • Respect des plans de prévention officiels : canicule, grand froid, inondation, incendie... 	

Rappel en cas d'utilisation de véhicules :

→ Le respect du code de la route est impératif et s'impose à tous

→ Règle Intangible : téléphoner au volant est strictement interdit

→ Le contrôle technique du véhicule doit être valide



→ En covoiturage seule la garantie en responsabilité civile couvre les dommages corporels des accidentés présents dans le véhicule.

→ Si victime ou témoin d'un accident, dans la mesure du possible mettre la zone en sécurité et la signaler, appeler les secours (15 et 18), porter secours au(x) blessé(s) sans aller au-delà des gestes qui sauvent

3.6.3 GRILLE D’EVALUATION : *Le Risque Electrique*

Date :	23/05/2019
Rédacteur :	Gérard FERRANDIS
Nb utilisateurs :	Tous les adhérents

Lieu	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
Salle cardio-training	Electrocution	4 Très grave	1 Très improbable	2	<i>Aucun risque d'électrocution dans les salles de cardio-training</i>	
	Electrisation : • Brûlure, • Fibrillation, • Crise tétanie • traumatismes secondaires	2 Moyen	2 Improbable	2	<ul style="list-style-type: none"> • Ensemble des appareils et équipement mis à la terre 	<p>Mettre les câbles de raccordement sous goulotte Remplacer les appareils hors d'usage par des appareils à batterie dans la mesure du possible</p>

-  **L'électrocution** désigne un choc électrique mortel
-  **L'électrisation** désigne les effets physiologiques dus au passage du courant à travers le corps

➔ Après mise en sécurité de la victime, en présence de brûlures, de fibrillation, de crise de tétanie, de traumatismes secondaires, appliquer les gestes qui sauvent en fonction de la gravité des blessures.

➔ Alerter le personnel technique des établissements et le 15 ou le 18.

3.6.4 GRILLE D’EVALUATION : *Le Risque de Chute*

Date :	23/05/2019
Rédacteur :	Gérard FERRANDIS
Nb utilisateurs :	Tous les adhérents

Activité	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
<i>Dans les établissements</i>	Corporel	2 Moyen	3 Probable	2	<i>Application des règles de premier secours en fonction de la gravité des blessures</i>	
<i>En randonnée</i>	Blessures corporelles diverses	3 Grave	3 Probable	3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Prise en compte de la météo</i> • <i>Respect des plans canicule, grand froid, inondation...</i> • <i>Reconnaissance préalable de la randonnée</i> • <i>Diffusion de la fiche technique de la randonnée</i> • <i>Indication de la difficulté de la randonnée</i> • <i>Attention portée à l'état physique des participants</i> • <i>Trousse de premier secours toujours à disposition</i> 	<p><i>Avoir un défibrillateur à disposition</i></p> <p><i>Pouvoir à tout moment prévenir les secours (15 ou 112 ou 18)</i></p>

3.6.5 GRILLE D’EVALUATION : *Le Risque de Manutention*

Date :	23/05/2019
Rédacteur :	Gérard FERRANDIS
Nb utilisateurs :	Tous les adhérents

Lieu	Dommages éventuels	Risques		Niveau Priorité	Mesures de prévention	
		Gravité	Fréquence		Existantes	A proposer
Salle CHAC et salle des réunions semestrielles	Atteintes Corporelles	2 Moyen	3 Improbable	3	• Néant	Voir avec les établissements la possibilité d'utiliser les ascenseurs Voir possibilité d'utilisation de moyens de manutention sécurisés (diable, etc.)

Lors de réunions soit à la salle CHAC soit dans la salle où se déroule une réunion semestrielle l'on peut être amené à déplacer des tables pour réaménager les salles : dans ce cas les dommages corporels sont très limités et ne présentent aucun risque aggravant particulier, mais il convient d'être quand même vigilants.

Par contre un risque de manutention existe lors de l'installation des nouveaux matériels dans les salles ou de l'évacuation des matériels hors d'usage (*déchargement et montée ou descente des escaliers avec des colis ou du matériel déballé tels que tapis, vélos ou autres*) seuls ou avec l'aide de bénévoles.

Ces risques sont des risques de chute dans les escaliers, de rupture osseuse ou de ligament, de lumbago ou autre anomalie au dos.

3.7 Le Plan d'Action 2019/2020

Risque	Lieu/activité	Préconisations
Récidive médicale	Salle CHAC	S'assurer que les assistants et moniteurs savent se servir du défibrillateur
Récidive médicale	Autres lieux	Prévoir la mise à disposition d'un défibrillateur Connaître les mesures de sauvetage appliquées par le centre aquatique
Electrique	Salle cardio-training	Mettre les câbles de raccordement sous goulotte Remplacer les appareils hors d'usage par des appareils à batterie dans la mesure du possible
Chute	Randonnée	Avoir un défibrillateur à disposition Pouvoir à tout moment prévenir les secours (15 ou 112 ou 18)
Manutention	Salle CHAC et salle des réunions semestrielles	Voir avec les établissements la possibilité d'utiliser les ascenseurs Voir possibilité d'utilisation de moyens de manutention sécurisés (diable, etc.)



Document validé par le comité de gestion le :

Document validé par le bureau du club le :

Alès, le :

Le Rédacteur,
Gérard FERRANDIS

Le Responsable du club,
Alexandre CACHIA