



## ANNEXE 2.3/31-2 du Règlement Intérieur du Club Cœur et Santé d'Alès

### Les assistants

Les assistants sont chargés de la bonne marche des séances de cardio-training sur appareils et assistent les adhérents dans leur pratique des activités, en ayant toujours à l'esprit que l'objectif de chaque adhérent doit être de parvenir à une certaine régularité, adaptée à son rythme, en douceur et de façon progressive.

**Les assistants reconnaissent avoir la charge et le devoir d'appliquer les consignes suivantes :**

#### 1. pour ce qui concerne les salles et les adhérents, ils :

- ouvrent et ferment les salles, en veillant à les laisser dans le même **état de propreté** et de **rangement** qu'ils l'ont trouvé à l'ouverture (*tensiomètres, classeurs, stylos rangés dans l'armoire, matériels débranchés, tapis éventuellement levés pour permettre l'entretien de la salle, ...*),
- respectent **les horaires** d'ouverture et de fermeture,
- accueillent et **prennent en charge** les nouveaux adhérents en leur expliquant les modalités de fonctionnement du club et des séances de réadaptation,
- forment les adhérents, **lors de leur première séance**, au **fonctionnement** de chaque appareil et leur précisent **les consignes particulières** (*ce qu'il faut faire ou ne surtout pas faire*),
- tiennent la **feuille de présence** affichant le nom des assistants ou des moniteurs, le nombre de participants et l'activité pratiquée ainsi que toute remarque utile,
- s'assurent que les personnes présentes **sont bien licenciées** au club : ne jamais autoriser la pratique d'une activité physique sans certificat médical et sans demande de licence (*consigne de la FFC pour des problèmes éventuels d'assurance*),
- vérifient que le nombre de participants soit **adapté** au nombre de matériels mis à disposition,
- vérifient que **l'échauffement préalable**, les **temps de pause** et les **exercices d'étirement** et de relaxation pour un retour au calme après l'effort soient respectés,
- portent une **attention particulière** aux personnes les plus vulnérables et s'assurent qu'ils progressent à leur rythme,
- remettent aux participants leur fiche de constante et leur demandent, la première fois, de bien remplir leurs données personnelles, notamment la « **personne à prévenir** » en cas de besoin,
- demandent à chaque participant de retranscrire ses **constantes** (*tension, fréquence cardiaque*), sur les feuilles appropriées et l'incitent à en parler à son médecin, en cas d'anomalie visible ou supposée,
- **transmettent** aux adhérents les consignes, les demandes de renseignements, les courriers de la direction et du bureau, et à l'inverse, à la direction et au bureau les remarques ou les demandes des *adhérents* (*documents confidentiels ou chèques, dans la boîte aux lettres*),

- font **remonter toutes les informations** aux différents responsables (*matériel défectueux, problèmes dans la salle, etc.*) afin d'éviter tous désagréments et de faire en sorte que toutes les séances se déroulent dans de bonnes conditions.

Ils favorisent de plus l'accès au **défibrillateur** en cas de besoin et assurent enfin l'**appel d'urgence des secours**, et préviennent en cas de nécessité les « **personnes à prévenir** » inscrites sur la fiche des constantes de l'adhérent.

## 2. pour ce qui concerne le matériel , ils :

- **nettoient** correctement les **appareils utilisés**, à la fin de chaque séance, dans le respect des règles minimales d'hygiène, et pour les protéger au maximum de la corrosion,
- interviennent **personnellement**, et **eux seuls** sur les différents appareils,
- appliquent en cas de panne la **consigne N° 1** suivante :
  - *indiquer sur le cahier de consignes le numéro de l'appareil et les symptômes observés, et en précisant le nom de l'assistant qui a fait l'observation,*
  - *apposer sur le matériel une affichette indiquant "matériel en panne"*

### Tensiomètres. Seuls les assistants :

- assurent la **distribution** et le **rangement** des tensiomètres (*dans les bons étuis*),
- remplacent les **piles** défectueuses,
- vérifient le bon positionnement du **brassard** sur le bras,
- appliquent la **consigne N° 1** pour tout fonctionnement anormal.

### Tapis. Seuls les assistants :

- effectuent le branchement et débranchement des **prises de courant** en respectant les codes couleurs,
- font respecter l'utilisation des **tapis** en fonction du poids de l'utilisateur (*utiliser en priorité les tapis de 100 kg pour les personnes inférieure à ce poids*),
- effectuent une **réinitialisation** de l'appareil, en cas d'anomalie de fonctionnement, en coupant l'interrupteur durant **20** secondes minimum (*à la remise en route si le problème persiste arrêter définitivement l'appareil, et appliquer la **consigne N° 1***),
- appliquent la **consigne N° 1** pour tout fonctionnement anormal.

### Vélo normal et elliptique. Les assistants :

- portent une attention particulière (*et forment les adhérents*) à ce que le réglage de la **hauteur de selle** (*bon positionnement de la vis de réglage*), et de l'**orientation des guidons** (*vis bien **déviscée** pour changer l'orientation du guidon puis **serrage énergétique***) soit correctement effectué,
- appliquent la **consigne N° 1** pour tout fonctionnement anormal.

### Rameur. Les assistants :

- s'assurent après chaque utilisation que le compteur soit **remis à zéro**,
- vérifient que l'adhérent tire bien sur la sangle de **façon rectiligne** (*et non de travers*),
- appliquent la **consigne N° 1** pour tout fonctionnement anormal.

### Banc de musculation. Les assistants :

- montrent les exercices qui **peuvent être faits** (*voir le tableau*) avec les positions,
- s'assurent que le mouvement du "**relâcher**" soit bien fait **en tension** comme le mouvement du "**tirer**", que cela soit pour les exercices avec les jambes ou avec les bras,
- appliquent la **consigne N° 1** pour tout fonctionnement anormal.