

# Membership Application Form

## Formulaire de demande d'adhésion

Please send the completed Application Form to [RecCenterStaff@westnipissing.ca](mailto:RecCenterStaff@westnipissing.ca)  
 Veuillez envoyer le Formulaire de demande rempli à [RecCenterStaff@westnipissing.ca](mailto:RecCenterStaff@westnipissing.ca)

### Information / Informations générales

Last name / Nom de Famille		First Name/ Prénom	
Address/Adresse		City/Ville	Postal Code/Code postal
E-mail/ Adresse courriel		Telephone (home) / Téléphone (domicile)	
Telephone (work/cell) / Téléphone (cellulaire/travail)		Date of Birth (YYY/MM/DD) /Date de naissance (AAA/MM/JJ)	

### Emergency Contact / Contact en cas d'urgence

Last name / Nom de Famille		First Name/ Prénom	
Telephone (home) / Téléphone (domicile)		Telephone (work/cell) / Téléphone (cellulaire/travail)	
Relationship/ Relation			

I hereby certify the information provided in this application to be accurate and complete. I understand that my personal information included in my application is collected solely by the Municipality of West Nipissing for the purpose of administration and security. By signing below, I consent to the collection, use and necessary disclosure of my personal information for these purposes.

Je certifie par la présente que les informations fournies dans cette demande sont exactes et complètes. Je comprends que mes renseignements personnels inclus dans ma demande sont recueillis uniquement par la Municipalité de Nipissing Ovest à des fins d'administration et de sécurité. En signant ci-dessous, je consens à la collecte, à l'utilisation et à la divulgation nécessaire de mes informations personnelles à ces fins.

Signature (18 years or older/18 ans ou plus)		Date	
Name of parent or guardian/Nom du parent ou tuteur		Signature of Parent or guardian/ du Parent ou tuteur	
Date			



## MUNICIPALITÉ DE NIPISSING OUEST

### ASSOMPTION DES RISQUES ET DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ (COVID-19)

Compte tenu de la permission accordée par la Municipalité de Nipissing Ouest de participer à ses programmes, je reconnais et j'accepte ce qui suit (ou, le cas échéant, je reconnais et j'accepte au nom de mon enfant mineur comme suit):

1. Je ne ressens pas actuellement de symptômes de la COVID-19 tels qu'une fièvre, toux, maux de gorge, écoulement nasal, symptômes pseudo-grippaux ou de difficultés respiratoires, et je n'ai pas eu ces symptômes au cours des 14 derniers jours.
2. Je n'ai pas voyagé à l'extérieur de l'Ontario au cours des 14 derniers jours.
3. Je ne suis pas actuellement positif pour la COVID-19 et je n'attends pas les résultats d'un test de laboratoire pour la COVID-19.
4. Je n'ai pas été identifié comme contact d'une personne qui a eu un résultat positif pour la COVID-19 et je n'ai pas non plus été invité à m'isoler par un professionnel de la santé ou par un organisme de santé en Ontario, directement ou par son site Web.
5. Je reconnais que la COVID-19 a une longue période d'incubation pendant laquelle les porteurs de la COVID-19 peuvent ne pas présenter de symptômes et être toujours contagieux et que moi, ou mon enfant, avons un risque élevé de contracter la COVID-19 en étant avec d'autres personnes dans un public. J'assume par la présente les risques liés à l'acquisition de la COVID-19 inhérents à ma participation ou à celle de mon enfant aux programmes de la Municipalité de Nipissing Ouest, y compris le risque associé de décès ou de blessures graves pouvant accompagner la COVID-19.
6. Par la présente, je dégage de toute responsabilité la Corporation de la Municipalité de Nipissing Ouest et ses employés et représentants de toutes les réclamations et demandes associées à l'acquisition de la COVID-19 par ma participation, ou de la participation de mon enfant, aux programmes de la Municipalité de Nipissing Ouest, pour quelque cause que ce soit, y compris négligence, rupture de contrat, erreurs ou erreurs de jugement. Cette décharge de responsabilité lie mes héritiers, mes plus proches, exécuteurs testamentaires, administrateurs, ayants droit et représentants.
7. J'ai lu ce document dans son intégralité et j'en comprends parfaitement les termes.

Nom du/de la participant(e) \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Signature du/de la participant(e) (18 ans ou plus) \_\_\_\_\_

### OU

Nom du parent/tuteur \_\_\_\_\_

Signature du parent/tuteur \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Piscine du Centre communautaire et récréatif

En raison de la pandémie de la COVID-19, nous avons apporté quelques modifications à nos procédures opérationnelles.

Voici un aperçu de ce à quoi vous pouvez vous attendre à votre retour.

### Entrer dans l'établissement:

- Pour maintenir les exigences de capacité des installations, votre visite à la piscine au Centre récréatif devra être réservée à l'avance.
- Le port de masque/couvre-visage est obligatoire dans les couloirs, les ascenseurs et les vestiaires.
- Veuillez arriver au Centre récréatif au moment de votre visite prévue, prêt à nager.
- Pour maintenir une distance physique de 2 m, l'entrée sera limitée à une capacité maximale de 3 personnes. Si l'entrée est pleine, veuillez attendre à l'extérieur de l'établissement.
- Avant de vous rendre au Centre récréatif, vous devez effectuer une auto-évaluation pour la COVID-19 à la maison ([Cliquez ici pour consulter le questionnaire d'auto-évaluation du Ministère de la Santé](#)). Si vous avez une toux nouvelle ou qui s'aggrave, une fièvre, ou de malaise général, ne vous présentez pas au Centre récréatif.

### Dans les vestiaires:

- Le port de masque/couvre-visage est obligatoire dans les vestiaires.
- Les clients utilisant le vestiaire doivent maintenir une distance physique de 2 m.
- En raison des limites de capacité, le vestiaire familial ne sera pas disponible pour le moment.
- Veuillez arriver au Centre récréatif au moment de votre visite prévue, prêt à nager. Les visites de la piscine préenregistrées comprendront 15 minutes après votre baignade pour utiliser le vestiaire. Les clients **doivent quitter le vestiaire après 15 minutes**. Les clients ne seront pas autorisés à attendre à l'intérieur des vestiaires pour leur baignade.
- Les douches seront réservées aux nageurs pour qu'ils prennent une douche nettoyante à l'eau savonneuse avant d'entrer dans la piscine. Nous vous demandons de vous doucher à la maison après votre baignade.
- De nouveaux casiers ont été installés dans les vestiaires pour hommes et femmes. Un nombre limité de casiers sera disponible pour vos effets personnels. Vous devez fournir votre propre cadenas et retirer vos articles et votre cadenas à la fin de votre séance. Les cadenas laissés à la fin de la journée seront coupés par le personnel.
- Les vestiaires à rideaux ne seront pas disponibles.

## Dans la piscine:

- Les nageurs doivent maintenir une distance physique d'au moins 2 m dans l'aire de piscine.
- En raison des exigences de distance physique, l'accès au sauna et au bain à remous n'est pas disponible.
- Pour des raisons de sécurité, les masques/couvre-visages ne sont pas obligatoires dans la piscine. Cependant, les nageurs doivent entrer et sortir de l'installation et occuper les vestiaires avec un masque/couvre-visage.
- Les équipements suivants ne seront pas disponibles pour le moment: nouilles de piscine, ceintures de jogging aquatique, haltères en mousse, planches flottantes, haltères ordinaires, jouets et tapis. Vous pouvez apporter votre propre équipement à utiliser dans la piscine.
- Les gilets de sauvetage seront disponibles à la piscine (premier arrivé, premier servi).
- L'utilisation de lunettes de natation est encouragée dans la piscine. Veuillez noter que vous devez fournir vos propres lunettes et que le prêt ou l'emprunt de lunettes est strictement interdit.
- Les tubas ne seront pas autorisés pour le moment.
- La glissade, la corde Tarzan et les blocs de départ ne sont pas disponibles.
- Tout enfant dans l'établissement doit être surveillé par un adulte dans l'eau, en tout temps, quel que soit son âge et / ou sa capacité à nager.
- La natation de parent et bambin est réservée aux parents / tuteurs avec un enfant âgé de 3 ans et moins.
- Les tests de natation et toutes les autres règles affichées sont toujours en vigueur lors de l'utilisation de la piscine.
- L'intimidation, les menaces ou la violence physique ne seront tolérées à aucun moment et entraîneront l'expulsion immédiate de l'établissement et l'annulation de tous les futurs privilèges à la piscine.
- Les sauveteurs ont le pouvoir d'appliquer toutes les règles.

## Réserver ma nage - admission générale

En raison des restrictions de capacité, toutes les visites de la piscine **doivent être planifiées à l'avance**. En raison des exigences de recherche des contacts, **les visites sans rendez-vous ne sont plus autorisées**. La planification d'une visite est un processus simple qui peut être effectué par téléphone.

Pour l'admission générale à la piscine, les participants peuvent acheter une adhésion de 10 passes au Centre récréatif. Les adhésions seront structurées autour d'un coût de de **2,50 \$** par visite. L'adhésion sera valable pour 10 visites au Centre récréatif et vous permettra de réserver la piscine ou la salle de mise en forme. Les adhésions n'expirent pas et peuvent être renouvelées après 10 visites. Les adhésions ne sont pas transférables et ne peuvent pas être partagées entre personnes.

**Adulte/aînés/étudiant(e) : 25,00 \$**

**75 ans et plus: gratuit**

Une fois que vous avez acheté une adhésion, vous pourrez réserver votre visite en fonction des disponibilités. L'horaire de la salle de mise en forme sera affiché en ligne sur [westnipissingouest.ca](http://westnipissingouest.ca) et pourra être consulté à l'avance.

- **Vous ne pouvez que réserver 3 (trois) sessions à la fois.**
- L'horaire sera affiché par blocs d'une semaine (du lundi au samedi) et les réservations seront prises du premier arrivé, premier servi. Les réservations pour la semaine suivante ouvriront le vendredi.
- Les clients de la salle de mise en forme doivent appeler le Centre récréatif et s'inscrire auprès de la réceptionniste pour réserver les dates et heures désirées.

### Réserver ma nage – Programmation spéciale

- En raison des restrictions de capacité, les nageurs souhaitant participer à la Natation familiale devront s'inscrire à l'avance. **Veillez noter que les parents / tuteurs doivent accompagner les enfants dans l'eau à tout moment pendant la baignade en famille, quels que soient leur âge ou leur capacité.**
- Une passe de Natation familiale sera structurée autour d'un coût par visite de 2,50 \$ par personne. Les laissez-passer sont valables pour une visite au Centre récréatif et doivent être payés au moment de la réservation.
- Afin de réserver une passe pour la Natation familiale, les coordonnées de tous les participants doivent être fournies au moment de la réservation. Si un participant détient déjà une adhésion, il ne sera pas tenu de payer pour lui-même, mais une visite sera déduite et les autres membres participant à la baignade devront payer des frais d'inscription.
- Les nageurs qui ne sont pas inscrits à l'avance ne seront pas autorisés à participer à la Natation familiale.
- Veillez noter que la pataugeoire aura une capacité maximale de 5 nageurs à tout moment et sera disponible sur la base du premier arrivé, premier servi.



## Politique d'annulation

Si vous ne vous sentez pas bien, ne vous présentez pas au Centre communautaire et récréatif. Veuillez appeler ou envoyer un courriel pour nous informer de votre annulation. Le défaut d'aviser le personnel de votre annulation avant l'heure prévue entraînera la déduction d'une visite de votre adhésion.

Notez que deux visites manquées sans notification au personnel entraîneront l'annulation de votre adhésion.

---

Veuillez noter que le non-respect de ces règlements peut entraîner l'annulation de votre adhésion au Centre communautaire et récréatif et / ou l'expulsion de l'établissement.

Ces règlements sont sujets à changement en raison de la pandémie de la COVID-19 en cours, la Municipalité de Nipissing Ovest se réserve le droit d'apporter des modifications à tout moment. Nous apprécions votre coopération pour aider à rendre les visites à la piscine amusantes et sûres pour tous les utilisateurs. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le Centre communautaire et récréatif de Nipissing Ovest au (705) 753-0160 ou par courriel à [RecCenterStaff@westnipissing.ca](mailto:RecCenterStaff@westnipissing.ca)

Signature

---

Date

---

# Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. <b>Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. <b>Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. <b>Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. <b>Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. <b>Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. <b>Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. <b>Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?</b>

Si vous  
avez  
répondu

## OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

## NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

## REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

**Veillez noter** que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

**Formule de consentement du Q-AAP:** La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

**Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.**

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE D'UN PARENT  
or TUTEUR (pour les mineurs) \_\_\_\_\_

TÉMOIN \_\_\_\_\_

**N.B.— Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des sept questions.**

