

Membership Application Form

Formulaire de demande d'adhésion

Please send the completed Application Form to RecCenterStaff@westnipissing.ca
 Veuillez envoyer le Formulaire de demande rempli à 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 _____



Salle de mise en forme 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 Salle de mise en forme au Centre récréatif devra être réservée à l'avance.
- Le port de masque est obligatoire dans les couloirs, les ascenseurs et les vestiaires.
- Veuillez arriver au Centre récréatif au moment de votre visite prévue prêt à vous entraîner, dans vos vêtements d'exercice.
- 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 tous les vestiaires.
- Les utilisateurs de la Salle de mise en forme ne seront autorisés à accéder aux vestiaires que pendant leur temps réservé (c'est-à-dire qu'une réservation de 6 h 30 à 8 h comprend votre heure d'enregistrement et l'accès aux vestiaires.)
- Les clients utilisant le vestiaire doivent maintenir une distance physique de 2 m.
- 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 tous les articles et votre cadenas à la fin de votre séance d'entraînement. **Les cadenas laissés à la fin de la journée seront coupés par le personnel.**
- Les vestiaires à rideaux et les douches ne seront pas disponibles.



Code vestimentaire:

- Une chemise doit être portée en tout temps dans la salle de mise en forme.
- Des chaussures de sport sèches et fermées doivent être portées en tout temps. Pour des raisons de sécurité, Les pieds nus / bas ne sont pas autorisés.
- Absolument PAS de chaussures de l'extérieur.
- Des vêtements propres et secs doivent être portés à l'arrivée de l'entraînement.

Dans la salle de mise en forme:

- Vous pouvez retirer votre masque/couvre-visage dans la salle de mise en forme si vous êtes en mesure de respecter les exigences de distanciation physique de 2 m.
- Il est de votre responsabilité de maintenir une distance minimale de 2 m des autres utilisateurs.
- Ne déplacez pas l'équipement de la Salle de mise en forme.
- Tous les entraînements doivent être effectués à l'intérieur des stations désignées.
- L'utilisation d'équipement personnel dans le gymnase est interdite.
- Les effets personnels doivent être rangés dans les vestiaires pendant toute la durée de votre entraînement.
- Pour des raisons de sécurité, les bouteilles d'eau doivent être remplies et apportées de la maison.
- Des stations de désinfection sont installées autour de la Salle de mise en forme. **Pour un niveau de désinfection supplémentaire, vous devez désinfecter l'équipement avant et après l'utilisation.**
- Les circuits d'entraînement sont interdits à ce moment.
- Les séances d'entraînement entre amis sont limitées à votre cercle social immédiat.
- Les poids libres et l'équipement en vrac doivent être remis après utilisation afin que le personnel puisse s'assurer que toutes les surfaces de l'équipement sont désinfectées.
- Soyez courtois et **limitez le temps d'entraînement à chaque station à 30 minutes** (y compris les machines cardio, les stations de relevage et les machines à câble.)
- L'enregistrement de vidéos ou de photographies de clients dans la Salle de mise en forme est strictement interdit.
- Évitez de crier, l'utilisation de blasphèmes n'est tolérée à aucun moment.
- L'entraînement des clients et / ou des organisations n'est pas autorisés dans le gymnase sans une autorisation écrite de la Direction.
- Tout dommage à l'équipement doit être immédiatement signalé au personnel. Les clients sont tenus d'adhérer à tout affiche « hors service » placée sur l'équipement.
- Si une alarme d'urgence ou une panne de courant se produit dans la salle, vous devez quitter l'établissement immédiatement.
- Des écouteurs sont requis pour les clients qui choisissent d'écouter de la musique. Aucun haut-parleur portable autorisé.
- Les clients qui utilisent la Salle de mise en forme doivent se comporter avec respect les uns envers les autres, et envers le personnel en tout temps.

- 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 au Centre récréatif.

Pour réserver votre séance d'entraînement:

En raison de restrictions de capacité, toutes les visites à la Salle de mise en forme doivent être planifiées à l'avance. En raison des exigences de recherche des contacts, les visites sans rendez-vous ne sont plus autorisées. La réservation d'une visite est un processus simple en deux étapes et peut être effectué par téléphone.

Pour l'admission générale à la Salle de mise en forme, les participants peuvent acheter une adhésion de 10 passes au Centre récréatif. Les adhésions seront structurées autour d'un coût 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, veuillez réserver votre visite en fonction des disponibilités. L'horaire de la Salle de mise en forme sera affiché en ligne sur 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.



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.

Veillez 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. N'oubliez pas que vous êtes toujours à la caméra lorsque vous utilisez la Salle de mise en forme.

Ces règlements sont sujets à changement en raison de la pandémie de la COVID-19, 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 Salle de mise en forme 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.

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. 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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

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 comptiez 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.