

Avocats et activité physique

Bougez !

Mélanie Beaudoin, avocate

Le temps des fêtes passé, plusieurs seront tentés d'adopter une résolution pour la Nouvelle Année: arrêter de fumer, prendre du temps pour soi, faire du bénévolat. L'une des résolutions préférées est sans contredit de se remettre en forme. Encore faut-il le faire de la bonne façon et avec les bonnes personnes...

Beaucoup d'études ont démontré les bienfaits de l'activité physique, notamment quant à la gestion du stress. **Chantal Daigle**, coordonnatrice de la formation pratique de la Clinique de kinésiologie de l'Université de Montréal et membre du comité des plaintes de la Fédération des kinésiologues du Québec, mentionne que l'activité physique peut aider à être plus calme et plus efficace dans les situations stressantes. «Et lorsque le travail demande beaucoup de lecture et de présence devant l'ordinateur, comme c'est souvent le cas pour les avocats, l'activité physique aidera à prévenir les blessures posturales», ajoute-t-elle. Prudence est mère de sûreté, dit l'adage. «Il faut toutefois faire attention. Parfois, certaines personnes ont abandonné l'activité physique pendant un certain moment et renouent, par exemple, lors d'une sortie organisée. Elles peuvent alors se surmener et c'est à ce moment-là que les risques de blessures surviennent», témoigne **François Prince**, professeur au département de kinésiologie de l'Université de Montréal et directeur de la Clinique.

«L'expérience et la spécialité de l'entraîneur devraient aussi être considérées, tout comme la formation en réanimation cardio-respiratoire (RCR). En fin de compte, c'est notre corps, notre santé. Nous avons nos propres objectifs et limitations, et l'entraîneur doit en tenir compte dans son programme d'exercices», ajoute Chantal Daigle, indiquant que les risques de consulter un mauvais entraîneur affectent directement la santé de l'individu. «Souvent, les personnes qui ne sont pas bien formées donneront le même plan d'entraînement à tout le monde et ne seront pas capables d'ajuster le programme. De plus, méfiez-vous des entraîneurs qui garantissent des résultats.»

M^e Gary Pitts, avocat et entraîneur spécialisé, croit pour sa part qu'un entraîneur personnel non formé peut ne pas comprendre le fonctionnement du corps humain. Et dans ces cas-là, dit-il, «il y a des risques d'induire les gens en erreur, de donner des renseignements erronés ou désuets». M^e Pitts croit également que les centres privés

Encadrer pour mieux protéger

En matière d'entraîneur personnel, en Amérique du Nord, c'est le *Wild Wild West*, selon Gary Pitts. «Tout le monde peut s'improviser entraîneur personnel. Il est urgent de se doter d'une loi pour encadrer cette pratique. Présentement, autant au Canada qu'aux États-Unis, il n'y a aucune réglementation uniforme venant encadrer l'industrie des entraîneurs personnels et de la mise en forme.»

M^e Benoit Girardin considère également que le public devrait être mieux protégé. Il souligne que si les lois québécoises n'encadrent pas spécifiquement les services de l'entraîneur personnel, les personnes qui offrent ces services sont toutefois tenues aux dispositions du *Code civil du Québec*, notamment en matière de responsabilité civile, et de la *Loi sur la protection du consommateur*. M^e Girardin ajoute que la *Loi sur la sécurité dans les sports* peut trouver application pour différentes pratiques sportives, différentes installations. «Il serait bienvenu, au Québec, d'avoir un cadre juridique plus organisé autour des entraîneurs personnels. Je perçois toutefois qu'il ne s'agit pas d'une pratique suffisamment répandue, en ce moment, pour réclamer une intervention législative.»

Par ailleurs, M^e Girardin mentionne qu'il y a des décisions, aux États-Unis ou en common law canadienne, qui ont rappelé leurs devoirs aux entraîneurs personnels. «Ils exposent leur responsabilité s'ils sont négligents dans l'information qu'ils donnent à leurs clients, dans leurs conseils d'entraînement. Ils peuvent être tenus responsables d'erreurs ou de manquement lors de la supervision des clients en gymnase, à domicile, sur des sites naturels», fait-il remarquer.

L'avocat ajoute que les entraîneurs personnels doivent respecter des règles de conduite: information du client, développement et supervision du programme d'entraînement, direction vers un suivi médical, le cas échéant. Ils sont tenus de respecter les standards de l'industrie en matière de programme d'entraînement et d'évaluation de la condition physique du client. Et si un entraîneur veut faire signer une renonciation de responsabilité à son client, M^e Girardin rappelle que ces renoncations font l'objet de nombreux débats au Québec. «On ne peut pas exclure sa responsabilité pour négligence grossière ou pour préjudice corporel», prévient-il.

Protéger le public

M^e Pitts plaide pour la mise en place d'un ordre professionnel pour les entraîneurs personnels. À tout le moins, mentionne M^e Pitts, l'utilisation d'un examen écrit standard à l'échelle nationale afin d'évaluer les qualifications des entraîneurs personnels devrait permettre d'assurer une meilleure protection du public que les certifications «maison» proposées par bon nombre d'entreprises du milieu de la mise en forme.

Même son de cloche de la part des kinésiologues, qui aimeraient bien voir leur pratique encadrée par un ordre professionnel. «Pour nous, c'est un incontournable pour encadrer le travail des kinésiologues et surtout protéger le public», signale François Prince. Il y a un certain nombre de plaintes logées chaque année à la Fédération des kinésiologues, notamment pour falsification de diplôme ou mauvaise pratique. ■

» Tout le monde peut s'improviser entraîneur personnel. Il est urgent de se doter d'une loi pour encadrer cette pratique.

M^e Gary Pitts

S'il y a différentes façons de doser l'entraînement, Chantal Daigle indique qu'il est suggéré d'être actif au quotidien: marcher, monter des escaliers... Toutefois, pour noter les bienfaits d'un entraînement, elle souligne qu'une intensité moyenne lors de la pratique de l'activité est recommandée, et ce, de trois à cinq fois par semaine. **Arthur Long**, aussi de la Clinique, explique que pour que la condition physique s'améliore, il doit y avoir une surcharge: une intensité moyenne entraînant un essoufflement du participant et un effort des grands groupes musculaires. De bonnes activités pour y arriver sont notamment la marche, la course, la nage ou le vélo.

Afin que notre résolution ne sombre pas dans l'oubli, Chantal Daigle recommande de choisir une activité que l'on aime pour ensuite développer une routine d'entraînement. Différentes options pourront être envisagées: se trouver un groupe si l'on n'aime pas s'entraîner seul ou, au contraire, rencontrer un entraîneur privé si l'on préfère l'entraînement solo. Il faut aussi déterminer le moment de la journée qui nous convient le mieux. «Pour les gens qui habitent en banlieue, il peut être intéressant de faire des 5 à 7 d'entraînement plutôt que des 5 à 7 d'autoroute!», illustre Chantal Daigle.

Choisir un entraîneur

Si, dans notre volonté d'améliorer notre forme physique, l'option d'engager un entraîneur privé nous intéresse, certaines précautions s'imposent. «En choisissant un entraîneur privé, il faut d'abord vérifier sa formation et sa certification», prévient Chantal Daigle. De nombreux programmes de certification existent au Canada et aux États-Unis, mais tous n'ont pas la même valeur, signale **M^e Benoit Girardin**, avocat œuvrant en droit du sport et professeur en droit sportif à l'Université d'Ottawa et à l'Université McGill.

sont des lieux à risque. «Les gens qui travaillent dans ces établissements sont souvent formés en un week-end. Ils en ressortent avec une certification, mais avec très peu de compétences», s'indigne M^e Pitts.



Photo: iStockphoto