

Norme Qualitop

Fournisseurs encadrés à distance: 2023

Document normatif

Explication: Le terme « fournisseur » englobe les centres (d'entraînement) et les organisations.

I. NOTIONS DE BASE	3
I.1.1. DOMAINE D'APPLICATION	4
I.1.2. TYPES DE FOURNISSEURS	5
I.1.3. NORME QUALITOP	6
II. EXIGENCES DE LA NORME POUR L'ORGANISATION	7
II.1. FOURNISSEUR	8
II.1.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	8
II.1.2. EXIGENCES	8
II.1.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	8
II.2. OFFRE	9
II.2.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	9
II.2.2. EXIGENCES	9
II.2.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	9
II.3. COLLABORATEURS	10
II.3.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	10
II.3.2. EXIGENCES	10
II.3.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	10
II.4. SÉCURITÉ	11
II.4.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	11
II.4.2. EXIGENCES	11
II.4.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	11
III. EXIGENCES DE LA NORME POUR LE SITE	12
III.1. OFFRE	13
III.1.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	13
III.1.2. EXIGENCES	13
III.1.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	14
III.2. HYGIÈNE	15
III.2.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	15
III.2.2. EXIGENCES	15
III.2.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	15
III.3. SÉCURITÉ	16
III.3.1. OBJECTIF DU CRITÈRE	16
III.3.2. EXIGENCES	16
III.3.3. DOCUMENTS NÉCESSAIRES	17
IV. ANNEXE NORMATIVE	18
IV.1. DISPOSITIONS DÉTAILLÉES	19
IV.1.1. EXIGENCES MINIMALES POUR UN QUESTIONNAIRE DE SANTÉ	19
IV.1.2. DIPLÔMES DE FORMATION	20
MENTIONS LÉGALES	20

I. Notions de base

I.1.1. Domaine d'application

La présente norme Qualitop s'adresse d'une part aux fournisseurs (centres / organisations) de promotion du mouvement & de la santé qui souhaitent obtenir ou renouveler une certification selon le label Qualitop - d'autre part aux certificateurs et auditeurs.

Les exigences de la norme définissent des exigences minimales pour les services de promotion de l'activité physique et de la santé. Toutefois, cette norme ne s'applique qu'aux services de promotion de l'activité physique et de la santé qui sont accessibles et utilisables par le public.

Mouvement, activité physique, sport : Le mouvement est l'activité physique des muscles squelettiques qui augmente la dépense énergétique. En font partie, outre le sport, les activités de la vie quotidienne, telles que se rendre au travail à vélo ou à pied, ou encore les travaux ménagers et le jardinage. Les effets positifs de la marche rapide sont particulièrement bien documentés sur le plan scientifique. Le niveau en termes de consommation d'énergie et de sollicitation des articulations, des tendons et de l'appareil locomoteur est déterminant pour classer le mouvement en activité physique, sport et sport de compétition.

Mouvement bénéfique pour la santé : Un mouvement est considéré comme bénéfique pour la santé lorsque les avantages psychiques et physiques de l'activité physique sont supérieurs aux inconvénients. Pour apporter des bienfaits à la santé, les activités ne doivent pas être intenses, mais pratiquées régulièrement et pendant une certaine durée cumulée. Une activité physique régulière d'intensité modérée atténue par exemple le risque de maladies cardio-vasculaires et améliore la santé fonctionnelle et psychique. Cette activité modérée est donc considérée comme bénéfique pour la santé et préventive.

Selon la capacité de résistance de l'organisme, un entraînement physique intensif visant à améliorer la forme et la santé peut également être très bénéfique pour la santé. Par exemple, on effectue au préalable un test d'effort qui est évalué de manière analytique et à partir duquel un entraînement intensif est planifié et mis en place de manière stratégique. Dans le cadre de cet entraînement structuré, l'activité physique a lieu à un moment et dans un lieu prévus, avec des exercices, une durée, une intensité et une fréquence planifiés.

Pour de plus amples détails sur le label Qualitop, voir www.qualitop.ch

I.1.2. Types de fournisseurs

Qualitop se compose de 4 normes à la structure identique, axées sur les concepts des fournisseurs. À l'exception des fournisseurs non encadrés (centres), tous peuvent être certifiés selon Qualitop - il existe une norme pour chacun d'entre eux. Le type du fournisseur est indiqué dans le rapport d'audit ainsi que sur le certificat. La présente norme se réfère aux **fournisseurs encadrés à distance**. La liste suivante sert d'orientation.

Fournisseurs encadrés (Centres / organisations)	✓	Dans les centres encadrés, les client(e)s peuvent bénéficier sur place, pendant toute la durée d'ouverture, des services de collaborateurs qualifiés.
Fournisseurs encadrés à distance (Centres / organisations)	✓	Les centres encadrés à distance ne sont pas encadrés à tout moment par des collaborateurs sur place. Les client(e)s ont la possibilité d'entrer en contact avec des collaborateurs qualifiés, mais pas nécessairement sur place. La sécurité est assurée par des systèmes appropriés (surveillance, accès).
Fournisseurs non encadrés (Centres / organisations)	✗	Les centres non encadrés ne proposent pas d'encadrement systématique.
Fournisseurs encadrés par une assistance médicale (physiothérapies)	✓	Les physiothérapies sont des établissements médicaux qui mettent les installations d'entraînement à la disposition de leurs client(e)s même en dehors des thérapies et doivent en principe être considérées comme des fournisseurs encadrés.
Fournisseurs de méthodes	✓	Les fournisseurs de méthodes proposent des entraînements physiques et de santé. Les fournisseurs de méthodes sont des personnes physiques (indépendants) ou des personnes morales (institutions) qui proposent des interventions et des cours (méthodes) ayant un impact sur le mode de vie et la santé.

Légende :



Certifiable selon la norme Qualitop



NON certifiable selon la norme Qualitop

I.1.3. Norme qualitop



II. Organisation Exigences pour l'organisation dans son ensemble	II.1. Fournisseur		Création des bases d'un fournisseur sérieux et compétent.
	II.2. Offre		Proposer une offre qui permette un entraînement efficace.
	II.3. Collaborateurs		Maintenir un concept de personnel et de formation continue pour garantir un personnel qualifié et formé.
	II.4. Sécurité		Le système d'accès, l'évaluation des risques et l'introduction garantissent un entraînement sûr pour les client(e)s.
III. Site Exigences pour chaque site	III.1. Offre		Proposer des exercices d'entraînement pour une organisation individuelle de l'entraînement en tenant compte des compétences d'entraînement existantes.
	III.3. Hygiène		Assurer un environnement hygiénique et sain lors de l'entraînement.
	III.4. Sécurité		Respecter des normes qui permettent aux client(e)s de s'entraîner en toute sécurité.

II. Exigences de la norme pour l'organisation

II.1. Fournisseur

II.1.1. Objectif du critère



Création des bases d'un fournisseur sérieux et compétent.

II.1.2. Exigences

- Coordonnées du fournisseur**
Les coordonnées, y compris celles de la personne de contact, sont à jour.
- Assurance responsabilité civile professionnelle ou d'entreprise**
L'attestation d'une assurance responsabilité civile professionnelle ou d'entreprise est disponible.
- Sérieux de l'entreprise**
Le sérieux de l'entreprise est prouvé par une inscription au registre du commerce.
- Code d'éthique**
Le fournisseur décrit ses valeurs dans un code d'éthique. Il y promet de concevoir les activités proposées selon des principes éthiques fondamentaux. Pour ce faire, il est possible d'utiliser le modèle de Qualitop ou de créer sa propre solution, qui contient au minimum des déclarations sur le traitement des client(e)s, les thèmes de la dépendance et le dopage. Le code éthique est visible pour les client(e)s (physiquement ou en ligne).
- Conformité juridique**
Le fournisseur n'est pas impliqué dans des procédures judiciaires en cours ou terminées qui remettent en question le sérieux du fournisseur et/ou pour violation du code éthique. Dans un tel cas, un certificat peut être refusé, suspendu ou retiré.
- Protection des données pour les données de client(e)s**
La protection des données des client(e)s est garantie à tout moment. Cela implique que les données de base des client(e)s recueillies auprès du fournisseur ne peuvent pas être vues par des tiers.
- Protection des données pour les plans d'entraînement et les procès-verbaux**
Les plans d'entraînement et les procès-verbaux ne contiennent que le nom des client(e)s, pas de données sensibles.

II.1.3. Documents nécessaires

- Coordonnées du fournisseur
- Preuve d'une assurance responsabilité civile professionnelle ou d'entreprise
- Inscription au registre du commerce
- Code d'éthique
- Plans d'entraînement et procès-verbaux

II.2. Offre

II.2.1. Objectif du critère



Proposer une offre qui permette un entraînement efficace.

II.2.2. Exigences

Transparence

Le prix des services est visible pour les client(e)s.

Concept d'encadrement

Il existe un concept d'encadrement dans lequel sont décrites les différentes étapes d'action concernant les aspects santé, hygiène et sécurité (cf. II.4 et III.3). Les client(e)s mineur(e)s doivent également être pris en compte.

L'instruction initiale se déroule conformément au concept de prise en charge (oral et/ou écrit) et comprend la possibilité d'un plan d'entraînement et l'établissement de son procès-verbal.

Efficacité du concept d'entraînement

L'efficacité du concept d'entraînement est assurée par des contrôles ultérieurs ou, au minimum, par des moyens techniques.

Cela comprend:

- Exécution anatomique correcte
- Augmentation progressive de la charge
- Régénération

II.2.3. Documents nécessaires

Concept d'encadrement

Concept d'entraînement

II.3. Collaborateurs

II.3.1. Objectif du critère



Maintenir un concept de personnel et de formation continue pour garantir un personnel qualifié et formé.

II.3.2. Exigences

Attestation de formation du personnel d'encadrement

Une personne chargée d'encadrement titulaire d'une attestation de formation selon EBQ 3 (pour l'explication de l'EBQ, voir l'annexe normative) est joignable par les client(e)s pendant au moins 30% des heures d'ouverture journalières proposées.

Le personnel d'encadrement titulaire d'une attestation de formation selon EBQ 4 ou équivalent, employé par le fournisseur ou lié au fournisseur par un contrat de coopération, est disponible au moins 8 heures par semaine.

Les collaborateurs ayant une qualification inférieure à EBQ 2 ne sont pas autorisés à fournir des conseils spécifiques en matière de fitness et de santé, sauf s'ils sont accompagnés d'un professionnel ayant au moins une qualification EBQ 3.

Attestation BLS-AED

Le fournisseur peut présenter la copie d'un certificat BLS-AED valable pour chaque collaborateur ayant une fonction d'encadrement.

Formations aux urgences

Au moins deux formations aux urgences sont organisées chaque année à un intervalle d'au moins trois mois et font l'objet d'un procès-verbal.

Au moins un des deux entraînements d'urgence comprend au moins l'utilisation théorique du DAE.

L'état de charge de la batterie est contrôlé lors des tests.

Les entraînements aux situations d'urgence sont des exemples de cas joués conformément aux plans de mesures.

Les formations initiales BLS-AED et/ou les cours de remise à niveau BLS-AED ne sont pas des entraînements aux urgences.

II.3.3. Documents nécessaires

- Attestations de formation du personnel d'encadrement ou des collaborateurs
- Attestations BLS-AED
- Procès-verbaux des formations aux urgences effectuées

II.4. Sécurité

II.4.1. Objectif du critère



Le système d'accès, l'évaluation des risques et l'introduction garantissent un entraînement sûr pour les client(e)s.

II.4.2. Exigences

Concept d'urgence

Le fournisseur s'assure que la chaîne de sauvetage peut être déclenchée dans un délai adéquat pendant les heures d'ouverture. Il est possible d'appeler à l'aide depuis n'importe quel espace d'entraînement ou salle d'entraînement et l'accessibilité de la chaîne de sauvetage est garantie à tout moment. Le concept d'urgence règle la répartition des tâches en cas d'appel à l'aide.

Évaluation des risques chez les client(e)s

L'activité physique est liée à un risque plus élevé et c'est pourquoi le fournisseur doit procéder à une évaluation des risques chez les client(e)s.

Les client(e)s remplissent et signent un questionnaire de santé avant le premier entraînement éprouvant. Il en va de même lors d'un entraînement d'essai. Le modèle de Qualitop peut être utilisé à cet effet.

Le fournisseur dispose d'une procédure écrite qui fixe et consigne la procédure à suivre avec les client(e)s qui:

- ne veulent pas se soumettre à l'évaluation des risques pour la santé
- pour lesquels l'évaluation des risques pour la santé a révélé un risque accru

Introduction aux appareils

Une introduction aux appareils est assurée et, par la suite, l'accès à des conseils spécialisés est garanti à tout moment par un encadrement sur place et/ou des supports techniques (films, instructions).

II.4.3. Documents nécessaires

- Concept d'urgence
- Questionnaire de santé
- Procédure de travail avec les client(e)s

III. Exigences de la norme pour le site

III.1. Offre

III.1.1. Objectif du critère



Proposer des exercices d'entraînement pour une organisation individuelle de l'entraînement en tenant compte des compétences d'entraînement existantes.

III.1.2. Exigences

Offre d'exercices d'entraînement

Chez le fournisseur, des exercices d'entraînement sont réalisés pour les mouvements articulaires suivants. Si aucun appareil d'entraînement guidé n'est utilisé pour les mouvements prescrits, une instruction doit être disponible soit par du personnel qualifié, soit par des affiches ou des moyens électroniques.

Extrémité supérieure	Extrémité inférieure	Tronc
Antéversion de l'épaule	Extension du genou	Extension lombaire
Rétroversion de l'épaule	Flexion du genou	Flexion lombaire
Adduction de l'épaule	Adduction de la hanche	Rotation lombaire
Abduction de l'épaule	Abduction de la hanche	Flexion latérale
	Extension de la hanche	
	Extension de la cheville	

Approche de l'exécution des mouvements selon les fonctions musculaires

Appareils d'entraînement

Les mouvements d'entraînement musculaire mentionnés ci-dessus provoquent dans les muscles concernés les tensions nécessaires aux adaptations selon les connaissances scientifiques en matière d'entraînement. Ces tensions peuvent être provoquées de diverses manières. Les possibilités suivantes existent:

- Appareils d'entraînement stationnaires répondant aux exigences de la norme SN EN ISO 20957 et suivantes (justificatif du fournisseur)
- Poids libres (haltères longs et courts) - le cas échéant avec des équipements auxiliaires tels que des bancs, des supports d'haltères, des plates-formes d'haltérophilie et des équipements comparables
- Entraînement au poids du corps - le cas échéant avec des appareils auxiliaires tels que des dérouleurs, des bancs abdominaux, des boucles TRX et similaires

Encadrement

La découverte du fournisseur consiste au minimum en une visite virtuelle ou réelle de l'espace d'entraînement du fournisseur.

Compétence d'entraînement des client(e)s

Les client(e)s ont accès à des outils appropriés pour effectuer l'entraînement avec une gestion correcte de la charge et des mouvements anatomiques corrects. En cas de négligence, le personnel de surveillance/d'encadrement est tenu d'intervenir.

Planification d'entraînement

Des offres d'entraînement spécifiques sont établies en tenant compte des informations contenues dans le questionnaire de santé. Les modifications de l'état de santé doivent être prises en compte dans la conception de l'entraînement.

 Planification de l'entraînement cardio-vasculaire

Pour que l'entraînement cardiovasculaire soit efficace, il faut qu'une partie significative de la musculature du corps soit sollicitée pendant une période prolongée. Cela se fait soit par le mouvement du propre poids du corps (p. ex. courir sur un tapis roulant), soit par une résistance externe (faire du vélo, ramer). Les deux variantes sont proposées.

Selon les connaissances des sciences de l'entraînement, une part significative de la musculature totale du corps participe à l'exécution d'un mouvement d'entraînement lorsque celui-ci est effectué par au moins 20% de la musculature totale du corps, ce qui correspond à plus de la musculature d'une jambe.

III.1.3. Documents nécessaires

 Plans d'entraînement spécifiques

III.2. Hygiène

III.2.1. Objectif du critère

Assurer un environnement hygiénique et sain lors de l'entraînement.



III.2.2. Exigences

Concept de nettoyage

Le fournisseur dispose d'un concept de nettoyage qui contient au moins les informations suivantes:

- Type, lieu et moment ou fréquence des activités de nettoyage (plan de nettoyage)
- Responsabilités pour l'exécution
- Assurer la propreté pendant les heures d'ouverture.

Les activités de nettoyage sont consignées et peuvent être vérifiées par le certificateur.

Qualité de l'air

La qualité de l'air est adéquate. La température est adaptée à l'offre existante et le renouvellement de l'air est suffisant (fenêtre ou aération).

III.2.3. Documents nécessaires

- Concept de nettoyage / plan de nettoyage
- Procès-verbaux de nettoyage

III.3. Sécurité

III.3.1. Objectif du critère



Respecter des normes qui permettent aux client(e)s de s'entraîner en toute sécurité.

III.3.2. Exigences

Concept d'urgence

Chaque personne de surveillance/chargée d'encadrement connaît le concept d'urgence ainsi que la chaîne de sauvetage et peut réagir correctement en cas d'urgence.

Les moyens auxiliaires sont, par exemple, une ligne téléphonique directe, un bouton d'alarme, un interphone, une caméra de surveillance ou un appel.

En cas d'urgence, les conditions d'infrastructure suivantes sont au minimum remplies:

- Téléphone
- Numéros de téléphone pertinents bien visibles à proximité du téléphone, au minimum 144 et 118
- Défibrillateur bien visible et accessible à tout moment
- Schéma d'annonce avec itinéraire pour les secours externes selon les exigences minimales Qualitop
- Pharmacie d'urgence (contenu : voir annexe)

Instruction des personnes encadrées à distance

Afin de garantir le bon fonctionnement de la chaîne de sauvetage pendant les heures d'entraînement encadrées à distance, le fournisseur instruit chaque personne qui s'entraîne pendant les heures d'ouverture encadrées à distance sur le déroulement de la chaîne de sauvetage. L'instruction se fait oralement et est complétée par une instruction stationnaire. L'instruction comprend les points suivants:

- Qui est alerté et avec quels moyens disponibles.
- Où se trouvent les ressources correspondantes (téléphones / système d'alarme d'urgence 24h/24) ainsi que les informations sur les services à alerter.
- Où se trouvent les instruments et les moyens d'intervention (DAE / pharmacie d'urgence).
- Consignes de comportement supplémentaires à suivre pendant les heures d'entraînement à distance.

Concept de maintenance avec travaux de contrôle et de maintenance de routine pour les appareils d'entraînement

Celui-ci contient au minimum, compte tenu des prescriptions du fabricant :

- La fréquence des contrôles de fonctionnement et de sécurité (au moins une fois par an)
- Fréquence et nature des travaux de maintenance
- Traitement des appareils défectueux
- Responsabilités
- Procès-verbaux des contrôles et travaux effectués (p. ex. contrat de service et procès-verbaux d'entretien/de service)

Appareils défectueux

Les appareils défectueux sont clairement reconnaissables visuellement comme « bloqués » ou ont été retirés de la zone client(e)s.

 L'accès aux locaux du fournisseur est contrôlé/surveillé

Le fournisseur contrôle/surveille l'accès au site afin de s'assurer que seuls les membres actifs ont accès à l'espace d'entraînement (exemple : Contact Tracing COVID, mauvaise utilisation et/ou endommagement du matériel, vol et, en cas d'intervention de sauvetage, leur nombre de personnes à secourir).

III.3.3. Documents nécessaires

 Concept d'urgence Concept de maintenance et procès-verbal de maintenance (p. ex. contrat de service et procès-verbaux de maintenance/de service)

IV. Annexe normative

IV.1. Dispositions détaillées

IV.1.1. Exigences minimales pour un questionnaire de santé

Pour l'évaluation des risques pour la santé, le fournisseur doit disposer d'un questionnaire de santé comportant au moins les clarifications suivantes:

- a) Données personnelles (y compris l'âge)
- b) Comportement à l'entraînement
- c) Facteurs de risque cardio-vasculaire
- d) Problèmes osseux ou articulaires
- e) Tension artérielle
- f) Problèmes respiratoires (asthme / bronchite)
- g) Traitement médical actuel
- h) Restrictions de santé, allergies, médicaments
- i) Renonciation à la responsabilité

Le questionnaire de santé doit être signé avec le lieu, la date et la signature (du représentant légal pour les mineurs).

REMARQUE 1

Un questionnaire de santé électronique est également possible. D'un point de vue juridique, un tel questionnaire ne présente toutefois qu'une sécurité très limitée en termes de responsabilité s'il n'est pas crypté dans les deux sens (= le contenu du questionnaire ne peut être modifié qu'après saisie d'un mot de passe du fournisseur et d'un mot de passe du client).

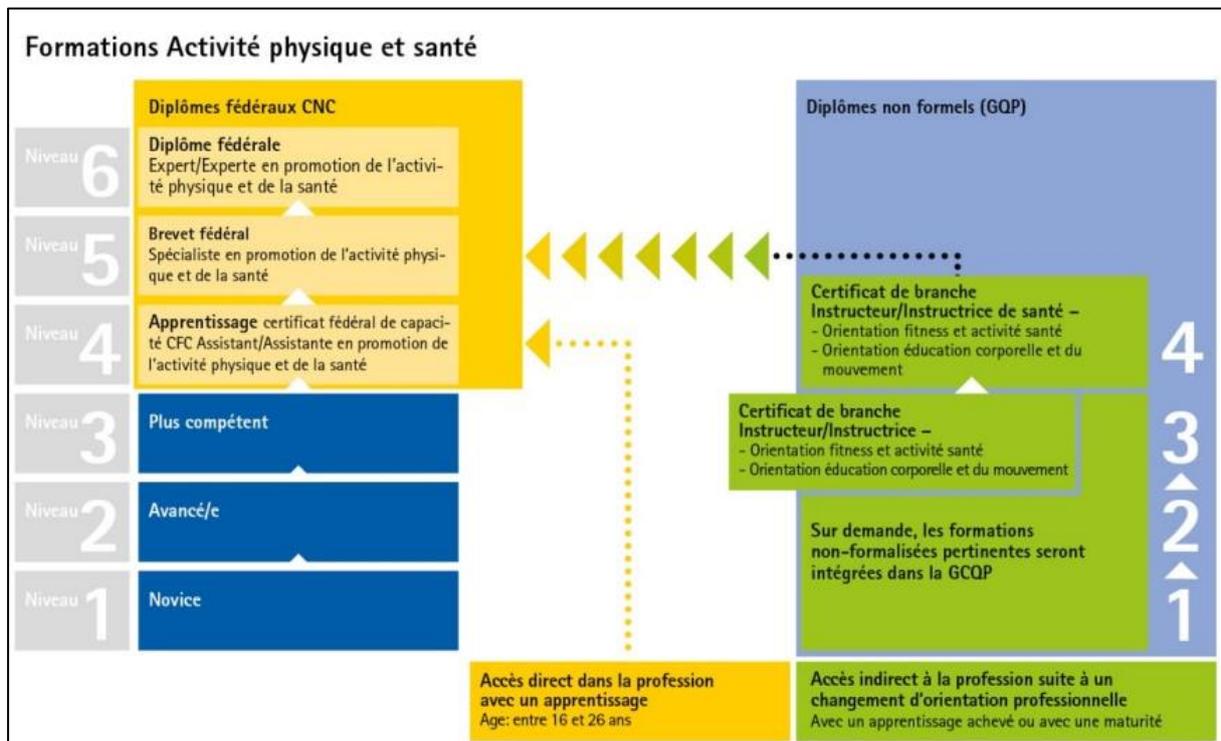
Le questionnaire doit en outre contenir une remarque qui attire l'attention des client(e)s sur la nécessité de signaler au fournisseur tout changement de santé concernant les réponses aux questions posées dans le questionnaire.

REMARQUE 2

Toute modification ultérieure des données figurant dans le questionnaire de santé doit être documentée par écrit et confirmée par la signature des deux parties.

IV.1.2. Diplômes de formation

L'évaluation des titres de formation du personnel d'encadrement est un défi compte tenu de la diversité des diplômes de formation continue disponibles sur le marché. La comparabilité n'est guère possible, ni au niveau national ni au niveau international. Qualitop se réfère dans ses normes à la grille de classification pour la qualification professionnelle EBQ, publiée en 2020 par l'OrTra Activité physique et santé, l'organisation faîtière des professions du mouvement en Suisse.



Source : [OrTra Activité physique et santé, Berne, consulté le 25/02/2023](#)

Mentions légales

Organisme responsable, bureau et organismes de certification
voir www.qualitop.ch

Compétence

Commission de normalisation Qualitop Centres, publié le 31 mars 2023

Source de référence

La norme peut être téléchargée sur le site www.qualitop.ch.