

# PERSONNES À RISQUE

Si vous êtes une personne à risque ou si vous êtes régulièrement en contact avec une personne à risque (par exemple, un membre de votre famille), il est préférable de ne pas participer aux entraînements.

**Par contre, qu'est-ce qu'une personne à risque?**

---

- **Un adulte âgé.**
- **Une personne ayant un problème médical sous-jacent (ex : maladie cardiaque, hypertension, diabète, maladies respiratoires chroniques, cancer).**
- **Un personne ayant un système immunitaire affaibli à la suite d'un problème de santé ou d'un traitement (ex : chimiothérapie).**

Source : [Gouvernement du Canada](#)

