

## Salle de conditionnement physique : accès et code de conduite

### Renseignements généraux

- En tant que centre de recherche, **PERFORM** est assujéti à des exigences de sécurité très strictes. C'est pourquoi les participants doivent montrer leur carte d'accès au comptoir d'accueil principal et la garder sur eux lorsqu'ils se trouvent dans la salle de conditionnement physique. Aucune exception à cette règle n'est permise. **Des frais de 4,99 \$ sont exigés pour le remplacement d'une carte perdue ou endommagée.**
- Au moment de s'inscrire, les participants doivent signer une déclaration d'exonération de responsabilité par laquelle ils déclarent savoir utiliser le matériel de la salle de conditionnement physique et s'engagent à respecter tous les règlements sur l'accès aux installations et leur usage.
- Les participants aux programmes constituent un groupe varié, et certains peuvent avoir des troubles de santé. Les utilisateurs de la salle de conditionnement physique sont donc priés de faire preuve de délicatesse et de respecter les besoins des autres.

### Matériel et tenue vestimentaire

1. Les participants sont priés de laisser tous leurs effets personnels aux vestiaires et d'apporter à cette fin leur propre cadenas. Des cadenas sont vendus au **complexe récréatif et sportif** de Loyola.
2. Il est strictement interdit de laisser des objets dans les casiers de PERFORM après une séance d'entraînement. Tout cadenas laissé en place sera coupé, et le contenu du casier sera déposé aux objets trouvés. Le ménage des objets trouvés est effectué tous les trois mois.
3. Les sacs de sport et sacs à main sont interdits dans la salle de conditionnement physique. Toutefois, les participants qui doivent garder des médicaments sur eux peuvent porter un petit sac à cette fin.
4. Le matériel et les aires de la salle de conditionnement physique peuvent occasionnellement faire l'objet de réservations pour des activités de recherche. Les participants en seront prévenus à l'avance, le cas échéant.
5. L'usage d'iPods, de téléphones cellulaires, de téléphones intelligents et d'autres appareils audio sont permis dans la salle de conditionnement physique à des fins d'écoute personnelle. Les conversations téléphoniques sont toutefois interdites. Les participants sont priés d'utiliser à cette fin l'aire d'accueil ou le couloir arrière.
6. Seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) sont permis dans la salle de conditionnement physique. Le port des articles suivants est interdit : jeans, shorts en denim, articles comportant des fermetures à glissière ou des œillets et vêtements d'extérieur ordinaires.
7. Tous les participants doivent porter des chaussures de sport (entièrement fermées) durant leurs séances d'entraînement. Les chaussures d'extérieur sont interdites.

## RÈGLES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT

1. La piste intérieure est destinée à la marche. La course et le jogging y sont interdits pour la sécurité de tous les utilisateurs.
2. Seule la consommation d'eau est permise dans l'installation. L'eau doit être contenue dans une bouteille refermable en plastique ou en métal. La nourriture et la gomme sont interdites.
3. Pour éviter les bris (et les blessures), les participants sont priés de n'utiliser les appareils qu'aux fins auxquelles ils sont conçus.
4. En cas de doute sur les méthodes d'entraînement, les participants sont priés de demander de l'aide au personnel.
5. Les participants sont priés de ranger le matériel portatif à sa place après usage.
6. Il est interdit de laisser tomber des poids libres ou des disques sur le revêtement de plancher MONDO, ou encore d'appuyer des disques contre des appareils à proximité.
7. Les participants peuvent exécuter des mouvements pliométriques (p. ex. des sauts) sur les plateformes d'aérobic. Cependant, ils doivent prendre soin de ne pas en régler la hauteur au-delà de celle de leurs genoux.
8. Les participants ne doivent utiliser ou tenter de soulever que des poids qu'ils maîtrisent sans courir de risques.
9. Les participants doivent avoir recours à un pareur lorsqu'ils effectuent des développés couchés.
10. Des colliers de serrage (bagues de sécurité) doivent être utilisés avec toutes les barres d'haltérophilie.
11. Les participants sont priés de ne pas s'attarder aux appareils entre leurs séries d'exercices afin d'éviter de faire attendre les autres utilisateurs.
12. Les participants sont priés d'essuyer les appareils après usage au moyen des serviettes de papier et du désinfectant fournis à cet effet.
13. Les participants doivent avoir avec eux une serviette en tissu pour éponger leur transpiration (p. ex. lorsqu'ils utilisent un tapis de sol). Un service de location de serviettes est offert au comptoir d'accueil (le tarif est de 10 \$ plus taxes pour 20 serviettes).
14. Il est interdit d'appuyer les poids et les barres contre les murs, les colonnes, le matériel et les miroirs.
15. Les participants sont priés de ne pas encombrer les passages pour faciliter la circulation et l'accès au matériel.
16. Les participants sont tenus de respecter les séances d'entraînement prévues des autres utilisateurs; en période de pointe, il peut être nécessaire de s'inscrire sur une liste pour utiliser les appareils cardiovasculaires.
17. Il est interdit de sortir le matériel de la salle de conditionnement physique.
18. Les moniteurs de la salle de conditionnement physique de PERFORM peuvent demander à un utilisateur de quitter l'installation s'ils le jugent nécessaire.

### Programmes de conditionnement physique personnalisés

1. Seuls les entraîneurs de conditionnement physique personnalisé de service sont autorisés à agir en cette qualité dans la salle de conditionnement physique de PERFORM.
2. Les entraîneurs de conditionnement physique personnalisé de PERFORM ont priorité d'accès au matériel pour leurs entraînements. Le matériel réservé sera identifié au moyen de panneaux.

Nous vous remercions d'avoir choisi le Centre PERFORM et vous prions de bien respecter les règlements ci-dessus. Le personnel de PERFORM se réserve le droit d'interpréter et d'appliquer ces règlements de manière à garantir un service de qualité optimale ainsi que la sécurité de TOUS les participants.

La direction du Centre PERFORM de l'Université Concordia se réserve également le droit d'abolir les privilèges d'accès d'un participant en cas de violation des règles ci-dessus.

Remarque : Le masculin est utilisé pour faciliter la lecture.