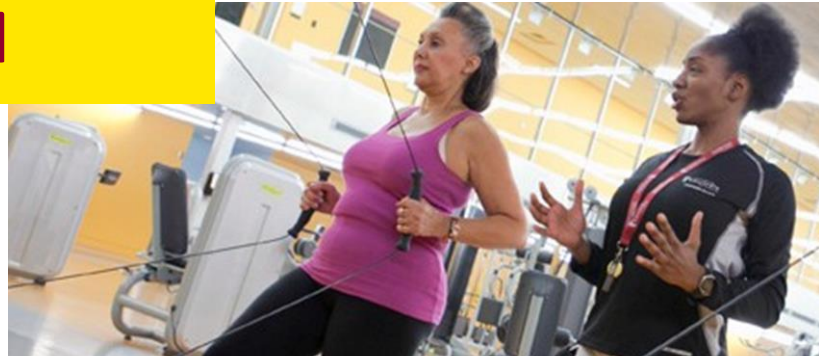


BIENVENUE AU

Centre PERFORM



AMÉLIORER LA SANTÉ PAR LA PRÉVENTION

Le Centre PERFORM est une installation de recherche clinique de pointe qui profite aux chercheurs, aux étudiants et aux membres de la communauté. On y met à profit les liens entre l'exercice, l'alimentation, l'activité physique et le mode de vie pour améliorer la santé de l'ensemble de la population. Les programmes de PERFORM comprennent l'aire de conditionnement physique, le conditionnement physique personnalisé et l'entraînement supervisé en groupes.

UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA RECHERCHE

Voué à l'étude de l'amélioration de la santé par la prévention, le Centre PERFORM accorde une grande importance à l'innovation. En rassemblant des chercheurs de divers domaines ainsi que des étudiants et des membres de la communauté locale dans un établissement de recherche clinique moderne, PERFORM se veut un milieu qui favorise la quête d'un mode de vie plus sain. Pour en savoir plus sur les projets de recherche en cours, communiquez avec la coordinatrice de la recherche à pc-research@lists.concordia.ca.

LA PRÉVENTION AU COEUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ

performcentre.concordia.ca/fr

COMPRENDRE PERFORM

Durant les heures d'ouverture, les participants inscrits au programme Le Centre ont accès à l'aire de conditionnement physique et peuvent en utiliser les équipements pour faire de l'exercice. Un moniteur y est en service en tout temps pour assurer une surveillance générale. Les participants y font sciemment de l'exercice de façon autonome et assument pleinement les risques liés à ce type d'activité. Si vous souhaitez que nous vous informions par courriel des changements d'horaire et des nouveaux programmes du Centre PERFORM, veuillez l'indiquer dans votre formulaire de renseignements sur le participant.

CARTE D'ACCÈS DU PARTICIPANT

- Les participants doivent présenter leur carte d'accès chaque fois qu'ils entrent au Centre PERFORM et la garder sur eux lorsqu'ils se trouvent dans l'aire de conditionnement physique. *En tant que centre de recherche, PERFORM est assujéti à des exigences de sécurité très strictes. Aucune exception à cette règle n'est donc permise.*
- **Remplacement de la carte :** Le coût de remplacement de la carte d'accès est de 4,99 \$
- **Politique de remboursement :** Un remboursement peut être obtenu. Les demandes de remboursement doivent être soumises par écrit au Centre PERFORM. Le remboursement sera calculé en fonction de la date de la demande écrite. Seule la portion non utilisée de la période d'accès sera remboursée. Par ailleurs, des frais administratifs de 10 % de la valeur totale de l'abonnement seront déduits du montant du remboursement.
- **Suspension pour des raisons médicales :** Sur présentation d'une demande écrite, les participants peuvent faire suspendre leur carte d'accès pour une période maximale de 6 mois. La carte d'accès doit être soumise avec la demande de suspension. Pour réactiver leur carte d'accès, les participants doivent soumettre un certificat d'aptitude physique délivré par un professionnel de la santé reconnu.



LA PRÉVENTION AU COEUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ

performcentre.concordia.ca/fr

ACCÈS ET CODE DE CONDUITE

Matériel et tenue vestimentaire

1. Les participants sont priés de laisser tous leurs effets personnels dans les vestiaires. Ceux qui n'ont pas de cadenas peuvent en acheter un au complexe sportif et récréatif.
2. Il est 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.
3. Les sacs de sport et sacs à main sont interdits dans la l'aire de conditionnement physique.
4. Le matériel et les espaces de l'aire de conditionnement physique peuvent 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 est permis dans la salle de conditionnement physique à des fins d'écoute personnelle.
6. Seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) sont permis dans l'aire de conditionnement physique. Le port des articles suivants est interdit : jeans, shorts en denim, articles comportant des fermetures à glissière ou des oeillets 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.

Au moment de s'inscrire, les participants doivent signer une déclaration d'exonération de responsabilité indiquant qu'ils s'engagent à respecter tous les règlements liés à l'accès et à l'utilisation des installations.

Les participants aux programmes constituent un groupe varié, et certains peuvent avoir des troubles de santé. Les utilisateurs de l'aire de conditionnement physique sont donc priés de faire preuve de délicatesse et de respecter les besoins des autres.

Remarque : Le masculin est utilisé pour faciliter la lecture. Pour une version complète des règles d'accès et du code de conduite, consultez notre site Web. La direction du Centre PERFORM de l'Université Concordia se réserve le droit d'abolir les privilèges d'accès d'un participant en cas de violation des règles ci-dessus.





HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi* : de 6 h 30 à 22 h

Weekends : de 8 h à 18 h

**Le programme suit le calendrier des congés de l'Université.*

COORDONNÉES

7200, rue Sherbrooke Ouest Montréal (Québec) H4B 1R2

Téléphone : 514 848-4544

Courriel : perform-community@concordia.ca