

Le code de conduite de Virtuose Centre Acrobatique énonce clairement les règles à respecter par l'athlète, ainsi que les mesures disciplinaires en cas de non-respect de celles-ci, afin que chacun bénéficie des meilleurs services et puisse développer son plein potentiel dans un environnement respectueux, stimulant et sécuritaire.

## Protocole de retour et de déplacement

- Lire, comprendre et appliquer le protocole de retour et le protocole de déplacement de Virtuose.

## Horaire

- Respecter l'horaire d'entraînement tel que défini lors de l'inscription ou tel que précisé par l'entraîneur. Être ponctuel et aviser l'entraîneur en cas de retard ou d'absence. D'abord, et si possible, communiquer directement avec l'entraîneur, ou sinon laisser un message au bureau de l'administration: **450-672-9696** ;
- Participer aux compétitions, activités et entraînements complémentaires, déterminés par les entraîneurs et qui sont considérés obligatoires;
- Aviser l'entraîneur, dans les plus brefs délais, de toute situation pertinente susceptible d'affecter l'entraînement (maladie, blessure, médication ou autres situations);
- Demander l'autorisation de l'entraîneur pour tout besoin spécifique (récupération scolaire sur les heures d'entraînement; traitement de glace; "taping"; etc.) dans un délai raisonnable.

## Tenue vestimentaire

- Porter une tenue appropriée à l'entraînement (voir avec l'entraîneur);
- Il est interdit de porter l'uniforme de compétition lors des entraînements;
- Porter fièrement le maillot et le survêtement du club lors des événements officiels sanctionnés par Virtuose Centre Acrobatique et les fédérations affiliées;
- Ne porter aucun bijou lors de l'entraînement, des compétitions et des démonstrations;
- Les athlètes doivent avoir les cheveux bien attachés, et ce, pour chaque entraînement. Si la queue de cheval dépasse les lobes d'oreilles, les cheveux doivent être attachés en chignon. Aucun cheveu dans le visage ne sera toléré.
- Ne porter aucune chaussure dans le gymnase;
- Apporter des chaussures de course lors de la période estivale qui est de mai à octobre.

## Salle de musculation

- Porter des souliers de sport en tout temps;
- Apporter votre serviette;
- Replacer votre matériel après usage;
- Garder la salle propre en tout temps.

## Équipement

- S'assurer de la propreté des casiers que le club met à disposition, ainsi que des vestiaires;
- Garder le vestiaire et les toilettes propres et s'assurer de ne pas conserver de nourriture périssable dans les casiers;
- Participer activement à la mise en place, à l'installation et au rangement du matériel avant et après chaque séance d'entraînement et conserver les lieux propres et en bon état;
- Respecter le matériel et les appareils d'entraînement dans le gymnase;
- Respecter les directives générales et les consignes de sécurité émises par les entraîneurs et Virtuose Centre Acrobatique;
- S'assurer de la supervision de l'entraîneur lors de l'utilisation des appareils;
- S'assurer de l'autorisation et de la supervision de mon entraîneur avant de faire, seul, un mouvement complexe non maîtrisé, et ce, par mesure de sécurité et pour éviter les blessures.

## Règles de conduite

- S'abstenir de mâcher de la gomme lors de l'entraînement, des compétitions et des démonstrations;
- Adopter un comportement exemplaire ainsi qu'un langage approprié en tout temps envers tous les intervenants (entraîneurs, autres gymnastes, parents, juges, organisateurs, etc.), lors des entraînements, des compétitions et des démonstrations et s'assurer de représenter fièrement Virtuose Centre Acrobatique;
- Donner son maximum à chaque entraînement et adopter une attitude positive;
- Avoir une bonne hygiène de vie, s'assurer d'avoir le nombre d'heures de sommeil nécessaire à chaque nuit, m'alimenter sainement et de ne pas consommer de psychotropes (drogues, alcool, tabac, etc.);
- Garder un bon esprit d'équipe et encourager les autres gymnastes.

SIGNATURE DE L'ATHLÈTE : \_\_\_\_\_