

# RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

## Gymnastique Adulte Avancé

### GÉNÉRALITÉS

1. Il est interdit d'aller sur les appareils sans surveillance et l'autorisation d'un entraîneur de Québec Performance.
2. Il est interdit d'utiliser les trampolines hors-terres.
3. Une personne à la fois par engin.
4. Interdiction de courir dans le gymnase, sauf lors de tumbling.
5. L'utilisation du magnésium est obligatoire aux barres parallèles et fixes.
6. Les effets personnels (sac à dos, vêtements, etc.) doivent rester dans le vestiaire. Des cadenas peuvent être utilisés, cependant ils doivent être retirés à la fin de la soirée.
7. Seule l'eau incolore est acceptée dans la palestre.
8. Aucune nourriture et chaussure n'est acceptée dans la palestre.

### UTILISATION DE LA FOSSE À CUBE

9. Un entraîneur doit être présent aux trampolines cubes lors de l'utilisation de ceux-ci par un participant. Demander l'autorisation avant d'utiliser ceux-ci.
10. Les réceptions directement dans la fosse se font assises ou coucher sur le dos.
11. Aucune réception sur les pieds directement dans la fosse. Veuillez utiliser un 20 cm pour réceptionner sur les pieds.
12. Un seul 20 cm par sortie. Ceux-ci doivent être retirés de la fosse après utilisation.

### UTILISATION DE LA FOSSE EN JERSEY VERTE

13. Aucune réception directement dans la fosse en jersey verte. Celle-ci doit être recouverte en tout temps de 10 cm.

### RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT ET CODE DE CONDUITE

14. Ranger son matériel après utilisation.
15. Le respect du matériel, des règles de fonctionnement, des autres participants ainsi que des entraîneurs est exigé en tout temps.
16. Avant de tenter un mouvement plus avancé, veuillez demander l'accord de l'entraîneur. Si celui-ci juge le mouvement trop risqué, vous devrez améliorer les prérequis avant de demander l'accord d'un entraîneur pour retenter un mouvement plus avancé.
17. Il est interdit de participer sous l'effet de substances tel que l'alcool, drogues (Marijuana ou autres), etc.

**Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'expulsion immédiate d'un participant, et ce sans remboursement.**