

INFORMATIONS PERTINENTES CONCERNANT LES COURS

Information sur la session d'automne 2020

La session d'automne commence le 28 septembre et se termine le 13 décembre.

- Nombre de séances : 11 séances pour les cours 1x/sem et 22 séances pour les cours 2x/sem
- Aucun cours annulé : Nos activités récréatives sont maintenues lors de l'Action de Grâce et l'Halloween.

Informations sur le cours

Les informations relatives au cours de votre enfant (jour, heure et lieu) sont indiquées sur votre facture d'achat. Vous pourrez retrouver ces informations via notre plateforme d'inscription [Amilia](#). Une fois connecté à votre compte, sous l'onglet *Achats*, vous aurez accès à la liste de vos activités.

Pour connaître la date du premier cours de votre enfant, veuillez consulter l'annexe 1 intitulée « Dates des premiers cours – Automne 2020 ».

Porte d'entrée

À l'annexe 2, vous trouverez l'adresse de tous nos sites d'entraînement ainsi que les portes d'entrée pour vous rendre aux cours.

Tenue vestimentaire

- Général : L'enfant doit porter des vêtements confortables et assez ajustés de façon à ce qu'il ait toujours le visage dégagé lorsqu'il effectue ses mouvements gymniques.
- Filles : Le maillot de gymnastique est conseillé durant les entraînements. Les cheveux doivent être bien attachés afin d'avoir le visage dégagé.
- Garçons : Il est conseillé de porter un short ainsi qu'une camisole ou un chandail à manche courte.
- Trampoline : Une paire de chaussettes est obligatoire pour les cours de trampoline.
- Cheerleading : Une paire d'espadrilles d'intérieur est nécessaire. Ces espadrilles ne doivent pas être utilisées à l'extérieur.
- Bijoux : Le port de tous types de bijoux ou montre est interdit pour la sécurité des enfants et entraîneurs.
- Bouteille d'eau : Il est conseillé d'apporter une bouteille d'eau.
- Boutique : Il est possible de vous procurer des maillots d'entraînement ainsi que des cuissards au bureau administratif de Québec Performance (750 rue de la Sorbonne, G1H 1H1).
- Objets perdus : Le club de gymnastique Québec Performance n'est pas responsable des objets endommagés, perdus ou volés lors de ses activités.



RÈGLES DE FONCTIONNEMENT ET POLITIQUES

Il est important de prendre connaissance du document [Règles de fonctionnement et politique administrative](#). Celui-ci est disponible sur notre site internet dans la section [Documents et formulaires](#).

Accès à la palestre

L'accès à la palestre est réservé aux athlètes et au personnel du club de gymnastique Québec Performance. Aucun parent n'est accepté sur les tapis, les appareils et dans les parcours. Il est important de respecter cette consigne pour le bon fonctionnement des cours et la sécurité de tous (spectateurs et gymnastes).

Annulation de cours

Lors d'intempéries ou en cas de force majeure (panne électrique, tempête hivernale, bris d'aqueduc, etc.), il arrive que le club doive prendre la décision de fermer un ou plusieurs de ses sites d'entraînements. Dans le cas d'une fermeture, un message sera affiché sur site internet et sur la [page Facebook](#) de Québec Performance.

Départ tardif

Un parent venant récupérer son enfant plus de 15 minutes après la fin du cours de celui-ci se verra facturé pour ce retard. Le parent recevra une facture de frais de retard et celle-ci devra être acquittée dans les 10 jours suivant le retour. Pour plus d'informations, consultez le document [Règles de fonctionnement et politique administrative](#) disponible dans la section [Documents et formulaires](#) sur notre site internet.

Politique d'annulation

En tout temps, il vous est possible d'annuler l'inscription de votre enfant ou votre inscription. Toute demande d'annulation d'inscription doit être soumise par courriel au info@gymqperfo.com et inclure le [Formulaire d'annulation – Formulaire récréatif](#) dûment rempli. Vous trouverez ce formulaire sur notre site internet dans la section [Documents et formulaires](#).

Crédit d'impôt pour activités des enfants

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour les activités physiques des enfants. Votre reçu d'inscription fait office de reçu pour le crédit d'impôt. Tous nos cours récréatifs sont admissibles.



MISE À JOUR CONCERNANT LA COVID-19

Il est important de prendre connaissance des documents : [RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19](#) et [LES ENFANTS ET LA COVID-19](#). Ceux-ci sont disponibles sur notre site internet dans la section, [Documents et formulaires](#).

Mesures sanitaires

Afin d'assurer la sécurité de ses membres et de son personnel, Québec Performance s'est conformé aux exigences et recommandations de Gymnastique Québec, de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales. À cet effet, voici la liste des mesures sanitaires appliquées :

- Couvre-visage : Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire pour tous dans les espaces communs, tels que le hall d'entrée, les corridors, les salles de toilettes, etc. Lors de la pratique sportive, le port du masque ou du couvre-visage n'est pas requis.
 - *Nous demandons aux enfants de moins de 10 ans d'également porter le masque afin de diminuer le risque de transmission du virus.
 - **Pour les enfants de 2 à 10 ans, le port du couvre-visage dans les espaces publics est fortement conseillé par le [Gouvernement du Québec](#).
- Distanciation physique : L'athlète doit rester en tout temps avec son groupe et son entraîneur. L'athlète sera guidé par son entraîneur afin de garder la distance d'un mètre entre les autres athlètes de son groupe, et de deux mètres avec les athlètes des autres groupes.
 - *Le nombre d'athlètes par groupe a été revu à la baisse afin de favoriser la distanciation physique.
- Nettoyage des objets et surfaces : Notre équipement est nettoyé et désinfecté avant le début de chaque groupe, ainsi qu'entre chaque rotation.
- Hygiène des mains : L'athlète doit se désinfecter les mains avant et après son cours, ainsi que pendant son cours lorsque nécessaire. Plusieurs stations de désinfection des mains avec une solution hydroalcoolique sont mises en place dans nos installations.
- Bouteilles d'eau : L'athlète doit apporter sa propre bouteille d'eau (aucun partage de bouteilles).
- Accès aux toilettes : Si possible, l'athlète doit aller aux toilettes avant son cours afin d'éviter l'achalandage aux toilettes.
- Accès aux vestiaires : Si possible, l'athlète doit arriver déjà vêtu pour son cours, car l'accès aux vestiaires est limité.



Mesures sanitaires (suites)

- Espaces réservés aux spectateurs : Nos zones réservées pour les spectateurs sont fermées. L'accès à la palestre est interdit aux parents.
- Zone d'attente pour les parents : Une zone d'attente est réservée pour les parents des enfants inscrits aux cours *Petite enfance 3-4-5 ans*. Les parents des enfants inscrits aux autres cours n'ont pas accès à cette zone.

Protocole en cas de symptômes

Si l'athlète présente des symptômes de la Covid-19, vous devez nous en informer. Nous demanderons à l'athlète de rester à la maison et de suivre l'évolution des symptômes. Si les symptômes se poursuivent au-delà de 24 heures, nous vous inviterons à prendre rendez-vous dans une clinique de dépistage afin de recevoir le test.

Évolution de la situation

En cas de changement, un courriel sera envoyé à tous nos membres afin d'expliquer les nouvelles mesures sanitaires.

Si vous avez des questions et des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec le club.
Nous vous remercions pour votre collaboration.

Bonne session récréative,
Le club de gymnastique Québec Performance.

ANNEXES

ANNEXE 1 - Dates des premiers cours – Automne 2020

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BEAUPORT	CIMES						03 oct.	
	SEIGNEURIE					02 oct.	03 oct.	
CHARLESBOURG	ARPIDROME		29 sept.	30 sept.	01 oct.		03 oct.	04 oct.
LA HAUTE SAINT-CHARLES	CENTRE ST-LOUIS	28 sept.		30 sept.		02 oct.	03 oct.	
	CHANTERELLE						03 oct.	
SAINTE-FOY	ROCHEBELLE		29 sept.	30 sept.	01 oct.	02 oct.	03 oct.	04 oct.

ANNEXE 2 - Adresses et portes d'entrée

SECTEUR	SITE	ADRESSE	PORTE
Charlesbourg	Bureau Administratif	750 rue de la Sorbonne, G1H 1H1	-
	Arpidrome		
Beauport	École des Cimes	250 rue Cambert, G1B 3R8	Porte Principale
	École de la Seigneurie	645 Av. du Cénacle, G1E 1B3	Porte 22
La Haute Saint-Charles	Centre St-Louis	262 rue Racine, G2B 1E6	Porte 8
	École La Chanterelle	1070 boul. Pie-XI Nord, G3K 2S6	Porte Principale (côté droit)
Sainte-Foy	École Rochebelle	1095 Av. de Rochebelle, G1V 4P8	Porte 5 (Complexe Sportif)