

CODE DE CONDUITE DU COUREUR  
CLUB PERFORMANCE TREMBLANT  
2019-2020



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Ce code de conduite me permet de m'entraîner et de m'améliorer tout en ayant du plaisir à skier.

- Je dois agir avec respect et politesse envers mon entraîneur, mes coéquipiers, les invités et tous les employés de Tremblant ;
- Je ne fais aucune intimidation;
- Je respecte mon équipement de ski, celui de mes coéquipiers, et tous les équipements de Tremblant ;
- Je prends un bon déjeuner à tous les matins ;
- Je m'habille adéquatement en tenant compte de la température ;
- Je ne m'entraîne pas en écoutant de la musique, ou en utilisant mon téléphone cellulaire. Je ferme mon cellulaire pendant les entraînements ;
- Je me rends *ponctuellement et directement* au lieu d'entraînement ou de rencontre indiqué par mon entraîneur sans faire de détour et je reste sur les lieux d'entraînement jusqu'à la fin. Je peux quitter avec la permission de mon entraîneur seulement ;
- Je fais les exercices de réchauffement et je m'entraîne de mon mieux sans discuter inutilement et je respecte les décisions de mon entraîneur ;
- Je skie de façon sécuritaire : pas de "downhill" sans la permission de mon entraîneur, pas de ski dans le bois ou hors piste, pas de ski dans les zones fermées ou réservées aux motoneiges.
- Je connais et respecte le code des responsabilités du Skieur en montagne ;
- J'aide mon entraîneur pour préparer ou démonter les parcours lorsque demandé ;
- Je ne mange pas de friandises pendant les entraînements.

Si je ne respecte pas mon code de conduite, mon entraîneur pourrait me suspendre de l'entraînement ou si la gravité de la situation l'exige, m'expulser du programme pour le reste de la saison.

J'ai pris connaissance du code de conduite et je m'engage à le respecter.

\_\_\_\_\_  
COUREUR (signature obligatoire)

\_\_\_\_\_  
PARENT (signature obligatoire)

NO DE TÉLÉPHONE D'URGENCE : \_\_\_\_\_

**À REMETTRE À VOTRE ENTRAÎNEUR LE PLUS TÔT POSSIBLE**