

# REGLEMENT DE LA SALLE MUSCULATION

Le règlement intérieur a pour objet de préciser des règles de bon fonctionnement, il s'applique à l'ensemble des personnels fréquentant la salle de musculation du site d'Arcueil. Celui-ci est remis à l'ensemble des membres ainsi qu'à tout nouvel adhérent du club. L'entrée et l'utilisation des installations de la salle de musculation sont subordonnées à l'acceptation par les utilisateurs du présent règlement et de l'autorité des responsables chargés de son exécution.

En cas de non-respect du présent règlement, le(s) responsable(s) de la section en accord avec le Président du CDBA sont habilités à prendre toutes les mesures nécessaires à l'encontre des contrevenants et se réserve le droit de leur interdire l'accès à l'ensemble des matériels de musculation.

## Article 1 :

La salle de musculation n'est accessible qu'aux membres de la section musculation qui reconnaissent avoir pris connaissance du présent règlement et en acceptent les termes.

La salle de musculation est située bâtiment 170 casemate n°13. L'entrée de la salle se fait par l'intermédiaire d'une clé disposée dans un boîtier codé situé à gauche de l'entrée dont le code vous sera communiqué au moment de l'inscription. Ce code sera régulièrement changé et les adhérents en seront informés. La dernière personne quittant la salle, éteindra l'éclairage et fermera la salle et déposera la clé dans le boîtier codé..

**Outre les droits d'inscription, l'adhérent doit fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Musculation - Ce certificat médical est valable trois ans suivant les conditions du décret No 2016-1157 du 24 août 2016 du Ministère chargé des sports. Ce certificat est obligatoire, sa non fourniture ne permettra pas de valider l'inscription.**

## Article 2 :

**L'utilisateur s'engage à ranger le matériel de musculation à la fin de sa séance**, afin que chacun puisse y trouver un confort pratique (rangement des matériels, disques de fontes, barre de développé, haltères, etc...).

Il s'engage par la même à respecter les règles de courtoisie inhérentes à la pratique d'activité physique et sportive.

## Article 3 :

Aucun utilisateur n'est autorisé à déplacer ou modifier les appareils de musculation. **Tout dysfonctionnement de matériel doit être rapidement signalé au(x) responsable(s) de la section musculation.**

## Article 4 :

Chaque utilisateur est prié de ne pas oublier sa bouteille (eau ou autre) ainsi que les emballages de barres énergisantes avant de quitter la salle ou de les jeter dans la poubelle prévue à cet effet. Ne pas oublier également vêtements, serviettes, etc.

## Article 5 :

Pour éviter que les salissures apportées de l'extérieur ne se retrouvent sur les tapis de sol, l'utilisation des vestiaires est obligatoire, afin de mettre une tenue correcte de sport ainsi que des chaussures de **sport à semelles propres**. Après utilisation les douches installées dans les différents bâtiments du site doivent restées propres et ne pas être encombrées de flacons vides de gel ou de shampoing. Ne pas oublier de rincer la douche après utilisation.

Dans un souci d'hygiène, l'utilisation d'une serviette de toilette personnelle à placer sur les selleries des appareils de musculation est obligatoire. **Le nettoyage après utilisation des machines est recommandé.** Pour ce faire, du matériel est mis à disposition (chiffon et du produit nettoyant).

## Article 6 :

L'accès la salle de musculation se fait uniquement pendant les périodes ouvrables, aux horaires, présentés dans le tableau ci-après.

Jours ouvrables	Matin	Soir
Lundi au Vendredi	7 h 00 à 14 h 00	16 h 00 à 20 h 00

Les horaires d'ouverture de la salle de musculation peuvent être modifiés, dès lors, le présent règlement s'appliquerait également aux nouveaux horaires.

**La stricte observance des horaires proposés conditionnera leur maintien.**

**RAPPEL : Après 20 h 00 les badges sont désactivés, il est impératif de quitter le site avant cette heure (prendre en compte le temps de douche, de retour, etc.).**

## Article 7 :

**L'utilisation de la salle de musculation peut s'effectuer en accès libre (c'est-à-dire seul) sous la seule responsabilité de l'adhérent. Le CDBA décline toute responsabilité à l'occasion d'un litige ou d'un accident survenant dans ces conditions.** Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de ne pas s'entraîner seul sur des ateliers de force pure (squat, développé couché, etc...). Pour éviter des accidents musculaires (malaise, claquage, etc...), il est fortement recommandé de respecter la mise en condition physique pratiquée par beaucoup de disciplines sportives, à savoir : échauffement, travail intensif, étirement, et retour au calme.

## Article 8 :

Le CDBA ne pourra en aucun cas être tenu responsable des conséquences dues à la mauvaise utilisation du matériel. Des conseils quant à l'utilisation des divers matériels et les mouvements personnalisés appropriés peuvent être demandés au(x) responsable(s) de la section musculation, par ailleurs des notices seront en libre lecture.

## Article 9 :

Par mesure de sécurité, l'accès à la salle de musculation et l'utilisation des appareils sont strictement interdits à tout enfant âgé de moins de 16 ans. Pour l'instant cet article est abrogé.

## Article 10 :

La section musculation du CDBA ne pourra en aucun cas être tenue responsable d'un vol ou d'une dégradation des biens personnels.

## Article 11 :

Il est interdit dans la salle de fumer et de manger. Un poste téléphonique **01 79 86 20 85** sera disponible aux utilisateurs en cas d'urgence, soit pour appeler le poste de garde au **01 79 86 50 18**, soit pour être appelé de l'extérieur. **En cas d'appel avec un téléphone portable, les détenteurs sont invités à sortir de la salle afin de ne pas déranger les utilisateurs.**

## Article 12 :

La licence et le badge sont nominatifs et ne sont pas cessibles. Leur utilisation frauduleuse entraînera l'exclusion de la salle de musculation. Un courrier avisera la hiérarchie du contrevenant.

**Je déclare sur l'honneur, accepter les conditions du règlement de l'utilisation de la salle de musculation du CDBA :**

Nom : Prénom :

Date : Signature :