

REGLEMENT SECTION MUSCULATION

Article 1 : Présentation

- ✓ L'activité « Musculation Nanterre » est proposée par le Club Rathelot Garde Républicaine. Elle est pratiquée en Tour A, aile C de la caserne Rathelot.
- ✓ Le responsable de l'activité est Yannick LEPIETRE.
- ✓ Les animateurs sont Thomas GIRARDIN, Bermann ROUGÉ, Clément SAGE MARECELIN, Sébastien SPASARO et Thomas TARDIF.

Article 2 : Accès

- ✓ L'accès à la salle musculation (espace cardio, Crossfit et musculation) est réservé aux membres ayant souscrit une adhésion à la section « Musculation Nanterre » du club Rathelot. Seule l'adhésion à cette section donne droit à son accès. Les autres sections ne peuvent y accéder sans y avoir souscrit.
- ✓ La participation à l'activité « Musculation Nanterre » est soumise à l'adhésion au Club Rathelot Garde républicaine et implique l'acceptation totale de ses statuts et de son règlement intérieur. Lors de son inscription, l'adhérent **prendra connaissance** de ce dernier (mention « lu et approuvé ») et le signera.
- ✓ Les militaires en service ne peuvent accéder à la salle musculation du Club Rathelot sans avoir cotisé à la section.
- ✓ L'ouverture et la fermeture de la salle sont gérées par un système automatique suivant les horaires définis dans l'article 4. En cas de défaillance du système, celles-ci peuvent incomber à l'équipe pédagogique de la section ou au poste de police de la caserne Rathelot.

Article 3 : Inscription

- ✓ L'activité est ouverte à tout adhérent ayant rempli son bulletin d'adhésion, adhéré à la FCSAD et acquitté de sa cotisation. Les personnes déjà adhérentes à un autre club de la défense sont exonérées de la part FCSAD.
- ✓ Toute personne souhaitant pratiquer l'activité « Musculation Nanterre »

devra avoir répondu négativement à l'ensemble des rubriques « Questionnaire Santé-Sport » conformément au règlement de la FCD.

✓ L'inscription des militaires de l'arme, de la BSPP (ainsi que leur conjoint), des fonctionnaires de la Police Nationale, de l'Administration Pénitentiaire ne nécessite d'aucun parrainage.

✓ L'inscription de toute personne extérieure à la caserne doit se faire impérativement avec le parrainage d'un gendarme de la caserne (maximum 2 parrainages par gendarme). Le parrain se porte garant de la bonne moralité de la personne parrainée.

✓ Toute inscription conduit à l'élaboration d'une carte d'adhérent valable le temps de la saison sportive, du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante (1 an).

✓ Toutefois, en cas de **faute grave ou comportement inapproprié** (non respect du règlement intérieur de la section musculation) et répété, relevé par l'équipe pédagogique de la section ou d'un membre du comité directeur du Club Rathelot, l'adhérent pourra être **radié de la section** temporairement ou définitivement.

✓ Le responsable de la section, après délibération avec son équipe pédagogique, est **libre de refuser ou pas** de ré-inscrire un adhérent ayant été temporairement exclu de la section pour non respect du règlement intérieur.

Article 4 : Horaires

✓ La section « Musculation Nanterre » est ouverte :

✗ Lundi de 07h00 à 21h00

✗ Mardi de 07h00 à 21h00

✗ Mercredi de 07h00 à 21h00

✗ Jeudi de 07h00 à 21h00

✗ Vendredi de 07h00 à 21h00

✗ Samedi de 09h00 à 21h00

✗ Dimanche et jours fériés de 09h00 à 14h00

✓ Aucune personne ne sera **admise au-delà de ces créneaux horaires**. Tout contrevenant s'expose à une expulsion temporaire ou définitive de la section.

Article 5 : Vestiaires

✓ La section « Musculation Nanterre » met à disposition des vestiaires hommes et femmes distincts afin de se changer et de déposer leurs affaires (**les sacs ne sont pas autorisés** dans les différents espaces « Cardio – CrossFit – musculation »).

✓ Les vestiaires disposent de casiers fermant à clef utilisables pendant la durée de l'entraînement et devront être libérés à l'issue. Le Club Rathelot ne

pourra être tenu responsable en cas de vol ou de perte de biens non entreposé dans ces casiers.

Article 6 : Tenue

- ✓ L'activité sportive doit être pratiquée dans une tenue complète, appropriée et **décente** dans les différents espaces de la salle « Musculation Nanterre ».
- ✓ Aucune activité sportive ne peut se faire pied nu ou en **chaussette** et encore moins torse nu ou dans une tenue **indécente**.
- ✓ En rentrant, l'adhérent **retirera ses chaussures** avec lesquelles il est venu et ils les déposera dans les casiers prévus à cet effet ainsi que **sa carte d'adhésion** à l'intérieur.
- ✓ Une deuxième paire de chaussures de sport est obligatoire dans la salle « Musculation Nanterre ». Il est strictement interdit de faire sa séance de sport avec la même paire de chaussures avec laquelle il est venu de l'extérieur.

Article 7 : Hygiène

- ✓ Pour des raisons évidentes d'hygiène, il est obligatoire de se **munir d'une serviette** propre. Celle-ci doit être **apposée sur tout appareil** utilisé afin de les **protéger de la transpiration**, mais également d'assurer à l'utilisateur suivant un maximum de propreté.
- ✓ Tout adhérent venant sans serviette se verra refuser l'accès à la salle « Musculation Nanterre ».
- ✓ Les appareils doivent être **désinfectés après chaque utilisation**. Des produits désinfectants et chiffons sont à disposition des adhérents dans chaque espace de la salle de musculation.
- ✓ L'utilisation de **magnésie est interdite** dans tout la salle de sport en particulier dans l'espace « CrossFit »
- ✓ Il est interdit d'entreposer de la nourriture ou de manger dans les différents espaces de la salle de musculation.

Article 8 : Comportement

- ✓ Chaque adhérent s'engage à faire usage du matériel et des locaux de façon appropriée et normale, sans être dangereux pour lui-même ou pour autrui.
- ✓ Il est **interdit de déplacer** les appareils de la salle musculation ainsi que ceux de la salle « cardio-training ».

- ✓ Les haltères, barres et disques doivent être rangés après utilisation sur les racks ou portiques prévus à cet effet.
- ✓ Il est **interdit d'emprunter** du matériel (disques, haltères ou tout autres équipements) à court ou moyen terme. Le contrevenant s'expose à des poursuites judiciaires en cas d'infraction.
- ✓ L'utilisation des **tatamis** de l'espace « Abdos » se fait **sans chaussures** afin de respecter cet espace.
- ✓ Dans l'optique d'une bonne cohabitation avec le voisinage, les adhérents sont priés de réduire les nuisances qu'ils pourraient occasionner lors de la pratique des activités sportives.
- ✓ Il est strictement **interdit d'effectuer des exercices de forces entre 07h00 et 08h00** (soulevé de terre, développé couché, etc) et donc de jeter les barres olympiques, haltères ou tout autres matériels de musculation au sol violemment.
- ✓ L'utilisation d'enceinte portative est interdite dans les différents espaces de la salle « Musculation Nanterre ».
- ✓ Pour rappel, le club Rathelot est sous le statut d'association et donc ses activités fonctionnent grâce à des **bénévoles** épris pour une cause sportive sans rien attendre de retour. Toutefois, chaque pratiquant est en mesure et/ou doit **intervenir** lorsqu'il constate qu'un autre adhérent n'utilise pas le matériel de manière adéquate ou qu'il ne respecte pas le règlement intérieur de la salle.

Article 8 : Sécurité

- ✓ Afin de renforcer la sécurité, la salle « Musculation Nanterre » est **placée sous vidéo-surveillance**.
- ✓ Il convient d'utiliser les appareils en toute sécurité et dans la limite de leurs moyens. Il est **obligatoire d'utiliser les sécurités** sur les appareils ainsi que de respecter leur capacité de charge. Il est donc interdit de les surcharger à l'aide d'haltères ou de disques non prévus à cet effet.
- ✓ En l'absence d'un membre de l'équipe pédagogique, la pratique sportive ne pourra se faire qu'en présence d'au moins 2 adhérents. Si l'un d'eux n'est pas confirmé, seules les activités « cardio-training » et les appareils guidés lui seront autorisés.
- ✓ Chaque adhérent s'engage à pratiquer les activités sportives compatibles avec son état de santé. Par ailleurs, il doit informer l'équipe pédagogique de la section de tout changement de situation médicale pouvant survenir en cours d'année.