

RÈGLEMENT INTERNE

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN PAR LA MUSCULATION

Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Saint Amand Montrond

PREAMBULE

Le présent règlement fixe les conditions de fonctionnement de l'activité *gymnastique d'entretien par la musculation* du CSLG SAM.

ARTICLE 1 : GENERALITES

L'activité *gymnastique d'entretien par la musculation* fait partie intégrante du club sportif et des loisirs de la gendarmerie de Saint Amand Montrond association régie par la loi du 01 juillet 1901.

Le présent règlement a pour but de définir les règles inhérentes au bon fonctionnement de l'activité. Il peut faire l'objet d'éventuelles modifications.

Les responsables d'activité peuvent à tout moment contrôler les licences des personnels utilisant les installations mises à disposition au CSLG SAM.

Le Quartier Declercq étant une infrastructure militaire, son accès est réglementé et contrôlé.

ARTICLE 2 : LIEUX

La salle de musculation du Quartier Decleck prévu à cet effet.

ARTICLE 3 : FONCTIONNEMENT

Les infrastructures et matériels du CSLG SAM sont strictement réservés aux adhérents à jour des cotisations.

Les adhérents doivent percevoir la clef du gymnase au poste de sécurité de l'escadron après avoir déposés leur carte de membre dans le tableau prévu à cet effet au poste de sécurité .

Les véhicules d'adhérents extérieurs doivent stationner sur les places visiteurs avec le macaron estampillé CSLG SAM délivré par le poste de sécurité apposé sur le tableau de bord.

ARTICLE 4 : HORAIRES

Tous les jours de la semaine de 08h00 à 21h00

ARTICLE 5 : UTILISATION DES MATERIELS

L'utilisation des infrastructures et des matériels mis à la disposition des adhérents se fait sous leur propre responsabilité. A ce titre, il appartient à chaque utilisateur à l'issue de sa séance de ranger les matériels utilisés et de laisser le local libre d'accès à toute autre activité.

ARTICLE 6 : SECURITE

L'activité gymnastique d'entretien par la musculation est limitée à 19 personnes.

Par mesure de sécurité, l'exercice de la gymnastique d'entretien par la musculation se fait au minimum à deux personnes dans la salle.

Les mineurs devront être sous la garde et la responsabilité d'un parent ou adulte désigné par eux pour assurer leur surveillance.

Toute transformation des appareils et/ou des installations est interdite.

Les appareils de musculation non guidés (développé couché par exemple) nécessitent obligatoirement la présence d'une seconde personne derrière le poste lors de son utilisation.

Toutes constatations d'une avarie ou d'une dégradation quelconque doivent être relevées puis transmises au poste de police et au secrétariat du club à l'issue de la séance.

Une ligne téléphonique interne est à votre disposition dans le bureau du gymnase et à la salle de musculation pour alerter le poste de sécurité en cas de blessure d'accident ou incident.

POSTE DE SECURITE : 9

Un extincteur est installé près de la porte d'entrée permettant d'attaquer un début d'incendie.

Un sifflet est mis à votre disposition comme moyen d'alerte.

ARTICLE 7 : HYGIENE

Une tenue de sport correcte et adaptée est exigée. Le port de chaussures de sport, exclusivement réservées à une utilisation en salle est requise. L'utilisation de gants et d'une serviette éponge est obligatoire sur chaque agrès. L'entraînement torse et pieds nus est proscrit.

Les *appareils d'entraînement cardio doivent être nettoyés de toute trace de transpiration* par chaque utilisateur en fin d'exercice. Le matériel nécessaire est à la disposition des utilisateurs.

Les détritrus et déchets doivent être déposés dans les poubelles prévues à cet effet.

ARTICLE 8 : RESPONSABLE D'ACTIVITE ET ADJOINTS

Responsables gymnastique d'entretien par la musculation : Benjamin GALY, Eddy BURGEAT et Alexandre TROCHET.

ARTICLE 9 : COTISATIONS

La cotisation annuelle est celle fixée lors de l'assemblée générale du CSLG SAM.

Cette somme ne sera pas remboursée en cas de départ anticipé de l'adhérent et devra être acquittée lors de la première participation auprès du responsable d'activité, accompagnée de la demande de licence et du certificat médical.

ARTICLE 10 : INFORMATION DES ADHERENTS

Le responsable de l'activité et les animateurs sont chargés, chacun en ce qui les concerne, de la communication et des différentes informations auprès des adhérents.

Le déroulement de la pratique de cette activité doit se faire dans un esprit de cohésion et de sympathie alliant la détente au loisir.

Les militaires en position de service sont prioritaires sur l'accès aux infrastructures de la caserne par rapport aux adhérents du CSLG SAM.

Philippe BLANC,
Président du CSLG SAM

