



# SECTION MUSCULATION : RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Saison 2023-2024

CONTACT : [goasduff.delphine@orange.fr](mailto:goasduff.delphine@orange.fr) ou 06 72 62 41 41

INSCRIPTION : [goasduff.delphine@orange.fr](mailto:goasduff.delphine@orange.fr)

## RECOMMANDATIONS

**Art-1 :** Un **ÉCHAUFFEMENT** de « 10 minutes » minimum est **INDISPENSABLE** pour une bonne pratique. (Le temps d'échauffement doit correspondre au minimum à 5% du temps d'entraînement envisagé par le pratiquant lors de sa séance).

Afin de ne pas se **BLESSER**, il est recommandé de ne pas utiliser de **CHARGES TROP LOURDES**.

**Art-2 :** Dans un souci de sécurité, il est recommandé de **pratiquer vos exercices** de musculation au minimum **en DUO**.

**Art-3 :** Un mode d'emploi de « bonnes pratiques » est disponible dans la salle. Il est impératif de le consulter **AVANT** toute première séance.

**Art-4 :** Les pratiquants s'entraînent dans une ambiance cordiale, courtoise et évitent tout bruit ou manifestation susceptibles de perturber les autres adhérents présents dans la salle (Musique trop forte, etc...)

## OBLIGATIONS

**Art-1 :** L'accès de la salle est **EXCLUSIVEMENT réservé aux adhérents de l'A.L.L.**, de la section Musculation, à jour de leur cotisation et ayant fourni un certificat médical spécifique pour la pratique de la musculation et une photo d'identité récente.

**Art-2 :** Le **BLOCAGE DES POIDS** sur les barres, par les pinces spéciales, est **OBLIGATOIRE**.

**Art-3 :** Une tenue correcte ainsi que des **chaussures ou chaussons de sport propres** sont nécessaires. Avant tout exercice sur machine, il est demandé de disposer une serviette éponge sur les bancs, selles, ...

**Art-4 :** **En fin de séance**, les **barres** et les **bancs** doivent être **déchargés** et les poids rangés. Chaque poste doit être nettoyé après utilisation.

## INTERDICTIONS

**Art-1 :** Il est **formellement interdit** à toute personne **seule dans la salle** de pratiquer des exercices de musculation **EN BARRE CHARGÉE** sur les appareils dont les sécurités ont été ôtées.

**Art-2 :** **Pour leur propre sécurité les enfants de 0 à 18 ans sont interdits dans la salle de musculation même en présence de leurs parents.**

**Art-3 :** un badge électronique est remis à chaque adhérent. **Ce badge est personnel et ne peut être prêté ou cédé.** Ce badge personnel déclenche une traçabilité électronique automatique de tous les accès à la salle. En cas de perte, prévenir immédiatement Karl et Delphine GOASDUFF afin de pouvoir le désactiver et procéder à son remplacement.

**Art-4 :** **L'ACCÈS à la salle est INTERDIT À TOUTE PERSONNE NON ADHÉRENTE à la section.** L'équipe d'encadrement assurera des passages réguliers pour s'assurer que les présents sont bien cotisants et pour des raisons de sécurité tout fraudeur sera interdit d'accès et le badge utilisé sera désactivé sans autre avis.

## RESPONSABILITÉ

**Le non-respect de ce règlement intérieur entraîne de fait une interdiction d'accès à la salle de musculation par la désactivation du badge et la RADIATION pure et simple de l'adhésion à l'ALL sans remboursement de cotisation à la section.**

L'ALL décline toute responsabilité en cas de vols d'effets personnels.

En cas d'urgence, un téléphone est à disposition dans la salle omnisport près de l'entrée du Tennis Club.

Je soussigné, M., Mme (Nom et prénom)....., pratiquant l'activité musculation proposée par l'Amicale Laïque de Loperhet, déclare avoir pris connaissance du présent règlement et le respecter pendant toute la durée de mon inscription.

Fait à..... le.....  
Signature :