



REGLEMENT SECTION MUSCULATION – CROSS TRAINING FORCE

L'utilisation du matériel et l'accès à la salle de musculation sont réglementés.

L'adhésion à la section musculation du CLUB SPORTIF ET DES LOISIRS DE LA GENDARMERIE PRISMA, n'ouvre pas droit au cours CROSS TRAINING FORCE mais à la libre utilisation du matériel de la section.

Pour des raisons de sécurité, la pratique de la discipline est soumise à des contraintes impératives, qui peuvent entraîner en cas de non respect avéré et réitéré, la radiation temporaire ou définitive de l'adhérent, sans versement d'une contrepartie financière :

- Le gymnase se trouvant au sein d'une caserne Gendarmerie assujettie à un règlement militaire, il est demandé à l'ensemble des pratiquants de pouvoir justifier de leur identité (carte nationale d'identité, passeport, carte professionnelle Gendarmerie...) aussi bien pour les civils que pour les militaires et leur famille ;
- Ce contrôle s'effectue par les Gendarmes de permanence, à l'entrée de la caserne, au poste de sûreté, sis 2 avenue de la Paix ;
- L'accès à la salle de musculation n'est autorisé qu'aux membres du club à jour de leur cotisation et dûment inscrits à la section. Aucune « invitation » pour essai, n'est autorisée sans l'accord d'un des responsables de la section (M.CORNU Stéphane, tel : 06.21.09.59.24 – Gendarme PREVOST Jérôme, tel : 06.21.90.83.80, email : muscul@cslgprisma.fr) ;
- La salle et le gymnase sont fermés à clé. Le pratiquant est responsable des clés qui lui sont confiées contre signature au poste de sûreté. Ces clefs sont soit confiées à un autre adhérent de la section, si vous partez entre-temps ou réintégré au poste de sûreté à l'issue de votre séance.
- L'utilisation de l'ensemble du matériel de la salle de musculation n'est possible qu'en la présence de deux adhérents minimum. Le cas échéant, n'utilisez que le matériel à charge guidée.
- Chaque pratiquant arrive en salle avec une tenue de sport adaptée et une serviette. Concernant les chaussures de sport, si les conditions météorologiques sont défavorables, l'adhérent prévoit une seconde paire de chaussures de sport pour pénétrer dans le gymnase et la salle de musculation. En cas de non respect de cette règle de base, l'adhérent ne pourra pas effectuer sa séance du jour.
- Chaque pratiquant se doit de respecter l'autre. Les nuisances en tout genre (cris, musique trop forte... sont à proscrire. Aucun adhérent ne devra effectuer sa séance torse nu.

Les responsables de section
CORNU - PREVOST

Le responsable du CSLG PRISMA

- Si vous êtes amenés pour une séance d'abdominaux ou poids de corps, à occuper l'espace situé aux abords de l'entrée de la salle de musculation, veuillez le faire en sécurité, en dehors de toute

manifestation ou activité sportive dans le gymnase. A ce titre, ne pratiquez pas de séance d'abdominaux sur tapis dans la salle de musculation (hygiène et sécurité).

- Chaque pratiquant doit ranger le matériel utilisé en fin de séance (déchargement barre , rangement poids, tapis...) et lors de la mise en place d'une séance sous forme de circuit, s'assurer que le matériel déployé ne présente pas un danger pour la sécurité des autres usagers.

- La salle est à garder dans un bon état de propreté. Une poubelle est mise à disposition. Le ménage est assuré par les responsables de section, le plus souvent possible et en fonction des contraintes de service liées à leur métier de Gendarme et activités extérieures (les initiatives sont les bienvenues...)

- Les horaires d'accès à la salle de musculation s'étendent, sauf contre ordre et/ou demande du poste de sûreté, de 07 heures 00 à 22 heures 00, du lundi au dimanche. Des rondes sont effectuées par les Gendarmes du poste de sûreté de jour comme de nuit. Une visite est effectuée à 22 heures 00 au gymnase pour en contrôler l'absence de personnes et s'assurer de la fermeture des lieux. L'adhérent présent après 22 heures 00 (ronde), sera invité à quitter les lieux sans délai. Son identité sera communiquée aux responsables de section.

Important :

- Pour rappel la caserne, dont le gymnase et la salle de musculation, sont placés sous vidéosurveillance.

- Des contrôles peuvent être opérés par les responsables de section et les autorités militaires (poste de sûreté, commandant de caserne...).

- Le non respect du règlement, tout fait grave constaté par les responsables de section et/ou les autorités militaires, tenue ou langage inapproprié (GARDEZ A L'ESPRIT QUE VOUS ETES DANS UNE CASERNE GENDARMERIE ET NON DANS UN CLUB DE SPORT CIVIL!!!**), pourront entraîner une radiation temporaire ou définitive de l'adhérent au CSLG PRISMA, sans versement d'une contrepartie financière (se référer aux statuts du club).**

Les responsables de section
CORNU - PREVOST

Le responsable du CSLG PRISMA