



REGLEMENT PARTICULIER DE L'ACTIVITE

« *MUSCULATION* »

Références :

- a) code du sport ;
- b) convention cadre du 29 décembre 2015 entre la Fédération française d'haltérophilie-musculation et la Fédération des clubs de la défense ;
- c) instruction n° 45300/SE/CM/2 du 3 septembre 1973 relative aux clubs sportifs et artistiques de la défense nationale ;
- d) instruction n° 1702/DEF/EMA/OL/2 du 9 octobre 1992 relative à la constatation des blessures ou maladies survenues aux militaires pendant le service ;
- e) instruction n° 5705/DEF/SGA/DFP/FM/4 du 25 avril 2002 relative à la situation des militaires pratiquant une activité sportive ;
- f) règlement intérieur du CSA-TC.

Annexes :

- feuille d'engagement de la section musculation du CSA-TC ;
- affichage de la section musculation du CSA-TC.

I- OBJET, BUTS ET DEFINITIONS

La section « Musculation » est une section du Club Sportif et Artistique Tours-Centre (CSA-TC) de la garnison de Tours. Elle propose aux adhérents du CSA-TC la pratique spécifique de la musculation.

Le CSA-TC peut s'affilier à la FF Haltérophilie pour le compte de la section Musculation.

Elle comprend différents espaces :

- un espace musculation ;
- un espace cardio-training.

Ce **règlement particulier** s'applique à l'ensemble des pratiquants du CSA-TC fréquentant la salle de musculation du quartier Rannes. Il s'impose en complément du règlement intérieur du CSA-TC.

Les pratiquants du CSA-TC doivent se conformer aux instructions données par l'encadrement technique et respecter les prescriptions et éventuelles interdictions décidées par la direction du club.

II- CRENEAUX HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU CSA-TC

Les horaires sont :

- lundi au jeudi : 11h30-13h00 et 17h30-21h30 ;
- vendredi : 12h00-21h30 ;
- samedi et dimanche 8h00-21h30.

Pour les personnels militaires en activité, lorsque les créneaux horaires du CSA-TC sont les mêmes que les créneaux horaires militaires définis par la note de service annuelle organisant l'entraînement physique militaire et sportif de leur formation administrative, la position en service prime sur la position de membre du CSA-TC.

Lors des créneaux dévolus exclusivement au CSA-TC, la salle de musculation est sous l'autorité unique du responsable de la section « Musculation » du CSA-TC.

Le responsable de la section « Musculation » du CSA-TC se réserve le droit de modifier les horaires d'ouverture en cours d'année.

Le planning d'utilisation propre au CSA-TC est affiché sur un panneau d'affichage dans la salle de musculation. Pour le bon fonctionnement de ce local, le respect scrupuleux des horaires et du calendrier d'utilisation de la salle est exigé.

En période de vacances scolaires, les horaires peuvent être temporairement modifiés par l'encadrement.

III- CONDITIONS D'ACCES

Administratives

L'accès aux différents ateliers de la salle de musculation, pendant les créneaux horaires exclusifs du CSA-TC, est subordonné à :

- l'adhésion au CSA-TC (adhésion annuelle ou titre temporaire) ; aucune adhésion ne sera remboursée ;
- la fourniture d'un certificat médical de non contre-indication mentionnant explicitement l'activité « **pratique de la musculation et du fitness** » ; accessoirement avec la mention complémentaire « **en compétition** » (fortement conseillée pour participer aux activités régionales/nationales de la FCD) ;
- au suivi de la séance d'information sur :
 - l'utilisation de la salle, des matériels ;
 - la prévention des accidents ;
 - les mesures à adopter en cas d'accident.

A cette occasion, le pratiquant signe l'attestation d'engagement.

Accès

Dès l'enregistrement de l'inscription, l'adhérent muni de sa carte de membre validée, est autorisé à pénétrer dans les locaux de la section et à en utiliser les installations dans le cadre des horaires d'ouverture.

Accès des mineurs

L'accès des mineurs n'est pas autorisé.

Aptitude

Le pratiquant du CSA-TC estime seul si sa condition physique et son état de santé du moment lui permettent d'utiliser le matériel et les installations de la salle de musculation.

Effectif maximal

La capacité maximale de la salle de musculation est fixée à 30 personnes.

Clé d'accès

Le responsable d'activité se voit remettre par le service « Infrastructure » du quartier Rannes une clé.

Il gère, avec les autres encadrants, les périodes d'ouvertures de la salle de musculation.

Affichage

Dès son arrivée dans la salle de musculation, le pratiquant doit lire le tableau d'affichage pour connaître les dernières consignes.

IV- ROLE DU/DES RESPONSABLES DE LA SECTION MUSCULATION

Afin que l'encadrement administratif et technique présente toutes les garanties requises en vue d'une bonne gestion, au moins un responsable de section est désigné par note du président du CSA-TC.

Il peut être désigné un second responsable qui prend les fonctions d'adjoint.

Le responsable de section est l'interlocuteur privilégié pour la pratique de cette activité avec le président du CSA-TC.

Les responsables :

- représentent le président du CSA-TC auprès des autres organismes de musculation ou d'haltérophilie, notamment avec lesquels le CSA-TC passe une convention ;
- sont chargés, dans le cas où une aide est accordée à la section, de la répartition de cette aide sous la responsabilité du président du CSA-TC ;

En plus des responsabilités déjà énumérées ci-dessus, ils :

- sont responsables de la discipline intérieure dans la section et peuvent suspendre d'activité tout membre faisant partie de la section, sous réserve d'en rendre compte au président du CSA-TC ;
- veillent au contrôle de l'entraînement et à l'expédition des comptes rendus d'activités périodiques ou d'accidents auprès des différentes autorités ;
- vérifient le bon état des matériels mis à disposition.

L'encadrement technique de la section peut suivre des stages internes d'encadrement à la musculation-haltérophilie organisés par la FCD. Ces stages permettent notamment d'avoir une information sur les règles d'encadrement et de sécurité concernant l'activité.

La FCD incite ses licenciés à suivre le cursus de formation de la FF Haltérophilie. Dans ce cas, ils devront être licenciés à la FF Haltérophilie.

Contrôles

En plus des responsabilités déjà énumérées ci-dessus, dès l'accès à la salle :

- **Cours encadrés** : l'encadrant responsable du cours est tenu de vérifier l'adhésion au CSA-TC de chaque pratiquant.

-Pratique libre : le surveillant vérifie l'adhésion au CSA-TC de chaque pratiquant.

V- DISCIPLINE GENERALE, TENUE ET HYGIENE

L'adhérent s'engage à respecter strictement les consignes élémentaires suivantes :

- **2 personnes minimum dans la salle ;**
- **interdiction de fumer, de consommer des boissons alcoolisées ainsi que tous produits dopants non autorisés par la loi ;**
- **port de vêtement décents et de chaussures de sports propre ;**
- **être en tenue dès l'entrée dans la salle ;**
- **une serviette propre et sèche doit être posée sur les machines de musculation, cardio training, pour les autres exercices au sol utilisation obligatoire d'un tapis ;**
- **poids et haltères doivent être rangés, les barres déchargées après utilisation ;**
- **la clé doit impérativement être réintégrée à l'issue de la séance par les deux derniers utilisateurs.**

A ce titre, il signe obligatoirement la feuille d'engagement (cf. supra).

Dans le détail, les consignes sont les suivantes :

LA TENUE

Chaque utilisateur est tenu de porter une tenue de sport décente.

Cette tenue doit comporter notamment :

- une paire de chaussure de sport propre ;
- une tenue de sport correcte ;
- une serviette de bain pour protéger les machines, tapis ou autres sièges pendant l'effort.

Les pratiquants doivent être en tenue dès son arrivée en salle de musculation.

Il est interdit :

- d'être torse nu ;
- de se déplacer pieds nus, en chaussettes ou en tongue.

DISCIPLINE GENERALE/RESPECT MUTUEL

Les entraînements sont placés sous la responsabilité de l'encadrant/enseignant du CSA-TC et lui seul possède les qualifications nécessaires pour conseiller les pratiquants, aucune autre personne n'est autorisée à donner des indications sur les entraînements. Toute personne donnant ou demandant des conseils d'entraînement autre qu'à l'enseignant engage sa propre responsabilité.

Il est fortement conseillé aux personnes sujettes aux crises d'épilepsie ou autre pathologie susceptible de complexifier les interventions des sauveteurs de se faire connaître auprès du surveillant.

La perte ou la non restitution de la clé donnant accès à la salle de musculation sera facturée 20 euros.

La fréquentation de la salle de musculation pendant les créneaux affectés exclusivement au CSA-TC implique le respect du règlement intérieur du club et du présent règlement particulier défini dans un souci de bien-être et de sécurité pour l'ensemble des utilisateurs.

En cas de non observation de celui-ci ou d'attitude ou de comportement présentant un risque ou une gêne récurrente pour les autres usagers, le personnel d'encadrement du CSA-TC (dans son ensemble) est habilité à prendre toutes les mesures nécessaires à l'encontre des contrevenants et se réserve le droit de leur interdire l'accès à cette salle.

L'adhérent peut être exclu après décision du bureau directeur pour non-respect du règlement intérieur et du présent règlement particulier du CSA-TC, pour attitude ou comportement jugé suffisamment grave.

Le CSA-TC décline toute responsabilité en cas d'incidents ou d'accidents survenant dans cette salle et dû au non-respect du présent règlement.

Propreté

La propreté de la salle est l'affaire de tous. Avant de quitter les lieux, vérifier que toutes les lumières sont éteintes, les fenêtres et les portes fermées, que le local est propre.

Respect mutuel

Le respect des personnes s'impose à tous. Le pratiquant s'engage à adopter une attitude de respect à l'égard des encadrants et des autres pratiquants.

Tout comportement irrespectueux ou portant atteinte à l'intégrité physique ou morale des individus sera susceptible de poursuites et entraînera l'interdiction d'accès à la salle.

Le pratiquant se doit d'accepter l'utilisation de ses appareils pendant ses temps de récupération et de repos.

Chaque pratiquant est prié de ramasser sa bouteille d'eau avant de quitter la salle et/ou de la mettre dans la poubelle prévue à cet effet.

Pour s'entraîner, il est interdit de faire venir des personnes n'étant pas adhérent (sous peine de sanction et d'exclusion).

HYGIENE

Il est interdit de fumer.

Par mesure d'hygiène, l'utilisation d'une serviette placée sur les appareils est obligatoire.

Il faut tenir la salle propre, ne pas manger, ni faire de préparation de boisson dans la salle.

PRODUITS DANGEREUX

L'introduction, la promotion, la possession, la vente, l'achat ou la consommation de substances illégales, toxiques ou nocives pour l'organisme (drogue, alcool, anabolisants ou autres produits dopant) sont rigoureusement interdits. Toute personne qui contreviendrait à cette disposition s'expose à l'exclusion immédiate et définitive et à des poursuites.

VI- SECURITE DES MATERIELS

Le respect du matériel mis à la disposition est une nécessité. Le déplacement de tout appareil de musculation ne peut se faire qu'avec l'accord préalable du personnel de la salle.

Dans la salle de musculation et de cardio-training, les barres doivent être déchargées par le pratiquant après chaque utilisation.

Pour la sécurité de tous, toute anomalie de fonctionnement d'un appareil doit être impérativement signalée.

Après chaque utilisation, le matériel de musculation (barre, poids, haltères, etc...) doit être remis à sa place initiale.

VII- DEGRADATION, DOMMAGES, PERTES ET VOLS, ASSURANCE

Toute dégradation, dommage, perte et vol des biens de la salle constaté, engage la responsabilité de son auteur.

DEGRADATION ET DOMMAGES

Le respect des lieux, le maintien en état des installations et des équipements est l'affaire de tous. Les lieux et le matériel sont réputés en bon état. Toutefois si le responsable du groupe constate une détérioration et autres dommages aux biens, il doit la signaler, dans les plus brefs délais/avant le début de la séance, simultanément auprès du bureau des sports de la DRHAT et auprès de la direction du CSA-TC (bureau directeur).

Toute détérioration par le pratiquant entraîne des réparations qui seront à sa charge.

PERTES ET VOLS

Afin de limiter les vols, les pratiquants prendront soin de ne laisser aucun objet personnel sans surveillance. Il est recommandé de ne laisser aucun objet de valeur.

Le CSA-TC et son encadrement déclinent toute responsabilité et ne pourra en aucun cas être tenue responsable en cas de vol, ou de dégradation des biens personnels, ou dommage pouvant être subi sur les biens ou les personnes survenus à l'intérieur de la salle ou sur les parkings.

ASSURANCE

Uniquement pendant les créneaux affectés au CSA-TC, la salle de musculation est assurée pour les dommages engageant sa responsabilité civile et celle de ses préposés. Sa responsabilité ne pourra être engagée en cas d'accidents en dehors de ces créneaux et en cas d'accidents résultant de la non-observation des consignes de sécurité ou de l'utilisation inappropriée des appareils.

Le CSA-TC ne pourra en aucun cas être tenue responsable de dommages corporels survenus dans la salle de musculation.

VIII- VIE DU CLUB

La vie du club ne s'arrête pas aux entraînements et aux compétitions de musculation. Pour permettre de développer un projet sportif ambitieux, pour garder et améliorer la convivialité et l'esprit de cohésion au sein du CSA-TC, nous demandons à chaque membre (pratiquants et dirigeants) de participer au maximum des différentes manifestations du club proposées tout au long de l'année sportive.

Validé par le comité directeur (cf. PV) lors de la réunion du / / 2017

***Le Lieutenant-colonel Sengsouvanh**
PHOUMMAVONGSA
Président du CSA Tours-Centre*

***Adjudant**
Fabien PAQUET
Responsable de l'activité musculation*