

# **Proposition de règlement intérieur de la salle de musculation**

## **dans le cadre du CSX**

### **1. Horaires**

Dans le cadre du CSX, la salle est accessible aux adhérents aux horaires suivants :

- du lundi au vendredi de 12h à 13h15,
- du lundi au jeudi de 17h30 à 19h

Les conditions d'accès spécifiques aux périodes de vacances scolaires sont affichées sur la porte de la salle quelques jours avant le début des dites vacances.

### **2. Encadrement**

Il est impérativement demandé aux adhérents de ne pas pénétrer dans la salle en l'absence d'encadrant de la section musculation et de respecter les horaires susmentionnés.

### **3. Tenue**

Les pratiquants ont le devoir de se présenter en tenue sportive, avec des chaussures de sport propres (jeans et chaussures de ville interdits). L'usage de chaussures spécialement dédiées à la salle est recommandé. Le port de ces chaussures est obligatoire dans toute la salle de musculation à l'exception de la zone des tapis où il est obligatoire de se présenter en chaussettes.

Il est demandé aux adhérents d'apporter une serviette pour protéger les revêtements en mousse des pareils de musculation et d'utiliser le produit biocide mis à leur disposition pour nettoyer les selles et guidons des vélos, les sièges des rameurs, etc.

### **4. Matériel**

Les pratiquants sont tenus de respecter le matériel mis à leur disposition par le club sportif, de décharger les barres et les appareils après utilisation.

Il est interdit d'apporter du matériel personnel : haltères, anneaux, élastique, etc. ; seul le matériel propriété du club sportif est utilisable dans la salle de musculation.

## **5. Pratiques**

En raison de la forte fréquentation de la salle de musculation dans les créneaux horaires du CSX et en l'absence d'espace dédié, les mouvements d'haltérophilie à charge lourde et sans assurance (soulevé de terre, épaulé-jeté, etc.) sont proscrits, ainsi que tout exercice pouvant présenter un quelconque danger pour le pratiquant comme pour son entourage. Il est également demandé d'éviter de laisser tomber des charges sur le sol.

De façon générale, la dangerosité d'un exercice ou d'une pratique est à l'appréciation de l'encadrant responsable qui se réserve le droit de l'interdire.

## **6. Respect d'autrui**

Les règles élémentaires de politesse et de savoir-vivre s'appliquent à la salle musculation comme ailleurs. En cas de forte affluence ; il est en particulier demandé aux adhérents de travailler en rotation sur les appareils de cardio-training et sur les postes de musculation les plus fréquentés.