

# A C I ulture ssociation Loisirs

## Fédération des Clubs de la Défense / Tulle

N° Siret : 750 326 761

Adresse : A.C.L / F.C.D / TULLE - 20, rue du 9 juin 1944 -19000 TULLE

Site internet : [www.associationcultureloisirs.sitew.fr](http://www.associationcultureloisirs.sitew.fr)

**Déclarée en préfecture à la date du :**

***A l'origine, cette association est créée pour les personnels de la manufacture d'armes de Tulle ;***

***Depuis les choses ont bien changé, nous sommes devenus une association de la ville de TULLE, ouverte à tous.***

***De toutes les sections actives à l'origine, nous avons conservé les plus dynamiques à savoir :***

- ***le Tennis***
- ***le golf***
- ***le ski alpin***
- ***la musculation***
- ***la pêche à la mouche***
- ***le Tir aux armes***

### **LES COORDONNEES DES RESPONSABLES A.C.L/F.C.D/TULLE**

- **Président de l'A.C.L / F.C.D / TULLE :**
  - Mr SIMMONOT Gérard: 06 19 21 05 04 - 05 55 26 09 44 - [tonomi@wanadoo.fr](mailto:tonomi@wanadoo.fr)
- **Trésorier de l'A.C.L / F.C.D / TULLE :**
  - Mr BOUDAUD Guy : 06 18 41 32 42

### **COMMENT ADHERER ?**

1. Remplir le bulletin de demande d'adhésion ci-dessous (3 feuilles) - ***Indiquez bien votre adresse e-mail (si vous en avez une). Toutes les informations se feront par mail.***
2. Fournir les pièces demandées.

COTISATION **55 € L'ANNEE**

*Avec licence délivrée par la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) qui vous permettra de bénéficier de formations spécifiques : dirigeants, moniteurs, entraîneurs, arbitres – site internet : [www.lafederationdefense.fr](http://www.lafederationdefense.fr)*

**L'association culture et loisirs / F.C.D / TULLE** : adhère à la charte « TEMPO » en partenariat avec la mairie de Tulle. Cette convention permet à des personnes résidentes à Tulle et momentanément en difficultés, de bénéficier d'une aide, après avoir préalablement déposé un dossier auprès des services sociaux de la mairie.

## ***Présentation des activités***

### **Tennis**

**Responsable** : JF TEYSSANDIER  
Tel : 06 07 85 82 91

*Activités de loisirs ou compétition*

*École de tennis*

*Cours couverts et extérieurs*

### **Tir aux armes**

**Responsable** : R.DUMAS  
Tel : 06 72 68 67 24

*Gaine de tir 25 mètres*

*Tir aux armes tous calibres-armes du club*

*Licence FFT obligatoire*

## **Ski alpin**

**Responsable** : L. BARRAT- O. LARIDAN  
Tel : 06 38 33 71 21

Activité loisirs

Sorties, locations, forfaits prix négociés

## **Golf**

**Responsable** : S. GOYER  
Tel : 06 83 84 81 89

Loisirs et compétition

Sorties, découverte

## **Pêche (mouche)**

**Responsable** : J-P CHEZE  
Tel : 06 19 52 55 36

Mouche uniquement

Sorties, montage

## **Musculation**

- **Responsable de la salle** :
  - Mr PUIILLANDRE Luc : 06 83 98 54 12 - [luc.puillandre@yahoo.fr](mailto:luc.puillandre@yahoo.fr)  
(Route de Seilhac - 19700 ST CLEMENT)
  
- **Les animateurs de musculation** :
  - Mr PUIILLANDRE Luc : 06 83 98 54 12 - [luc.puillandre@yahoo.fr](mailto:luc.puillandre@yahoo.fr)
  - Mr SCHRECK Jean-Michel : 06 23 42 48 38 - [sch.19@orange.fr](mailto:sch.19@orange.fr)

# Description



## Les matériels de musculation à votre disposition

- LA CAGE A SQUAT (2)
- LES BANCS DE DEVELOPPE COUCHE (2)
- BANCS (3)
- LE POSTE A DIPS + ABDOMINAUX (2)
- LA TOUR A 4 POSTES
- LE LEG EXTENSION (2)
- LE LEG CURL ISCHIOS (2)
- LA MACHINE A MOLLETS (DEBOUT)
- LA PRESSE A CUISSSES (2)
- LA BARRE FIXE (TRACTIONS)
- LES APPAREILS DE CARDIO/FITNESS (Vélos elliptiques, rameur, cyclette, RPM, Wings)
- LE ROWING BARRE
- LE BANC A LOMBAIRES
- LA MACHINE A TRAPEZES (SHRUG)
- LE CURL PUPITRE (LA MACHINE A BICEPS)
- LE CURL BARRE (BICEPS BARRE)
- LA POULIE VIS-A-VIS (LE CROSS-OVER MACHINE)
- LES ACCESSOIRES DE FITNESS (Swiss-Ball, medicine-ball, TRX, ...)
- LE TIRAGE HORIZONTAL (TIRAGE DOS)
- LE SOULEVE DE TERRE GUIDE
- UN SAC DE FRAPPE

Si vous êtes intéressé(e), l'animateur de musculation A.C.L activité musculation pourra vous conseiller sur l'utilisation des différents matériels et sur la musculation en général.

Pour des groupes licenciés dans des clubs, possibilité de convention entre l'association A.C.L activité musculation et les clubs sportifs (football, rugby, basket, volley-ball,...)

► **contactez Mr SIMMONOT Gérard (voir coordonnées ci-dessous).**



## 2. L'ASSURANCE

Je soussigné (e) .....

- Accepte les risques inhérents à la (aux) pratique(s) des activités exercées au sein de l'A.C.L / F.C.D / TULLE.

- Certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur, le règlement interne de l'activité et des statuts de l'A.C.L / F.C.D / TULLE et m'engage à les respecter.

- Certifie avoir pris connaissance des garanties d'assurance minimales souscrites par la F.C.D auprès de la GMF/SAUVEGARDE.

- Certifie avoir pris connaissance de la possibilité de souscrire une assurance complémentaire proposées par la F.C.D auprès de la GMF/SAUVEGARDE.

1. Je ne souscris pas à ces garanties complémentaires.

2. Je souscris à la formule :  1  2  3

- Renonce à mon droit à l'image et autorise toutes publications comportant ma photo qui pourrait être utilisée dans le cadre de la communication de l'association.

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à la Fédération des Clubs de la Défense service Licences.*

3. LES PIECES A FOURNIR : Veuillez nous fournir le plus rapidement possible :

- L'original d'un Certificat Médical de moins de 3 mois de non contre-indication aux activités choisies (**obligatoire**).

- Une photo d'identité récente (à coller dans le cadre en haut à droite)

- Un chèque de 55 € (à l'ordre de l'A.C.L / F.C.D / TULLE).

- Ce bulletin de demande d'adhésion rempli et à donner à votre responsable activité ou animateur (sauf ayant droit C.E/NEXTER et membres ACSAT).

- Les adhérents CSC EGT cotisation fixée à 10 €.

Cotisation de : ..... €

Espèces ou  Chèque n° ..... Banque : .....

Date : ..... Signature de l'adhérent (e) ou du représentant légal

---

**Réservé à l'association** - Validation de l'adhésion :  OUI  NON

Date : ..... Cachet ou Visa de l'association :

**ORIGINE****Communauté Défense**

<b><u>Militaires</u></b> :			<b><u>Personnels civils et famille</u></b>	
Elève		21	Actif ou retraité de la Défense	28
Sous contrat		22	Famille de militaire en activité	30
De carrière		23	Famille de civil relevant Défense	31
Servant en position d'activité	24		Famille de retraité militaire ou civil	32
Retraité		26		
Réserviste		27		
Extérieur Communauté Défense :		29	Personnel autre ministère	33

**FONCTION (S) (Indiquez toutes vos fonctions au sein de l'association)**

Pratiquant	01	Responsable d'activité	21	Président	02
Arbitre Juge	06	Responsable adjoint d'activité	16	Trésorier général	03
Conseiller technique	07	Secrétaire d'activité	17	Secrétaire général	04
Encadrement	08	Gestionnaire d'activité	19	Membre d'Honneur	05
Educateur-Animateur	09	Gestionnaire adjoint d'activité	20	Trésorier adjoint	12
Autre	10	Président Délégué	15	Secrétaire adjoint	13
Moniteur	11	Secrétaire adjoint d'activité	18	Vice-Président	14

**ASSURANCE LICENCE F.C.D**  
**(Fédération des Clubs de la Défense)**

Vous bénéficiez d'une **couverture assurance complète et adaptée à vos besoins** que nous avons souscrite, pour vous, auprès de la GMF :

1. **RESPONSABILITE CIVILE** :

- a. Dommages corporels autres que ceux résultant d'empoisonnements ou d'intoxications alimentaires : 10 000 000 €.
- b. Pour l'ensemble des dommages corporels, matériels et immatériels, par sinistre :  
10 000 000 €.
- c. Dommages exceptionnels, par sinistre : 10 000 000 €.

2. **DEFENSE PENALE ET RECOURS** : 15 245 €

3. **ACCIDENTS CORPORELS** :

- a. Décès : 18 294 €.
- b. Frais de recherche à concurrence de 1 525 €.
- c. Invalidité permanente suivant taux d'invalidité et à concurrence de 36 588 €, une franchise relative de 8% est applicable.
- d. En complément, règlement sécurité sociale et mutuelle, frais médicaux, pharmaceutiques et d'hospitalisation : 610 € par sinistre et par personne.
- e. Frais d'appareillage : 305 € par sinistre et par personne.
- f. Frais d'optique : 305 € par sinistre et par personne.
- g. Prothèse dentaire : 305 € par dent avec un maximum de 610 € par personne.
- h. Perte de salaire en cas d'arrêt de travail indemnité journalière : 9,15 € pendant un an maximum et franchise 7 jours.
- i. Assistance aux personnes et rapatriement du corps dans le cadre des activités garanties.

**Les déclarations de sinistres doivent être faites dans les 10 jours qui suivent le sinistre. Les contrats d'assurance sont à consulter au secrétariat du club, vous avez la possibilité de souscrire des garanties complémentaires.**

## **- Accès salle de musculation**

*Adresse : A.C.L activité musculation Gymnase I.U.F.M - 3, Boulevard du Marquisat 19000 TULLE.*

### **A. A partir du Centre-ville (Pont d'Escuro)**

1. Prendre direction HOTEL DE VILLE, COLLEGE VICTOR HUGO, JARDINS PUBLICS.
2. Prendre direction C.D.D.P, ECOLE DE GENDARMERIE, I.U.F.M.
3. Devant l'école I.U.F.M, ne vous gardez pas devant l'entrée - continuez.
4. Passez devant les "Résidences Marquisat" - Faire 500m.
5. L'entrée de l'I.U.F.M (portail ouvert barrières blanches) est juste après le bâtiment du CAMSP (Centre d'Action Médico-sociale Précoce Départementale de la Corrèze).
6. Descendre jusqu'au PARKING 2 du gymnase.
7. Descendre les petits escaliers - GYMANSE I.U.F.M (A.C.L activité Musculation).

### **B. A partir du Centre-ville (Au bout de la rue Victor Hugo, carrefour rond-point HOTEL DE POLICE)**

1. Prendre direction TREIZE VENTS, LES FAGES, L.E.P RENE CASSIN, ECOLE DE GENDARMERIE.
2. Prendre direction ECOLE DE GENDARMERIE, I.U.F.M.
3. Devant l'école I.U.F.M, ne vous gardez pas devant l'entrée - continuez.
4. Passez devant les "Résidences Marquisat" - Faire 500m.
5. L'entrée de l'I.U.F.M (portail à barrières blanches ouverte) est juste après le bâtiment du CAMSP (Centre d'Action Médico-sociale Précoce Départementale de la Corrèze).
6. Descendre jusqu'au PARKING 2 du gymnase.
7. Descendre les petits escaliers - GYMANSE I.U.F.M (A.C.L activité Musculation).

### **C. A partir du centre-ville (Laquenne, La Gare-Tulle, la Médiathèque)**

1. Prendre la direction ECOLE DE LA GENDARMERIE (en face Médiathèque)
2. Passez devant l'ECOLE DE LA GENDARMERIE.
3. Passez devant le Lycée Professionnel RENE CASSIN - Faire 500m.
4. L'entrée de l'I.U.F.M (portail à barrières blanches ouverte) est juste avant le bâtiment du CAMSP (Centre d'Action Médico-sociale Précoce Départementale de la Corrèze).
5. Descendre jusqu'au PARKING 2 du gymnase.
6. Descendre les petits escaliers - GYMANSE I.U.F.M (A.C.L activité Musculation).

# **LE REGLEMENT INTERNE** **A.C.L / F.C.D / TULLE ACTIVITE** **MUSCULATION**

## **1 - Conditions d'accès à la salle de musculation-entretien.**

### **1) Etre muni de la carte de membre A.C.L\* de l'année en cours**

Pour cela vous devrez fournir au responsable de salle ou à un membre de l'encadrement des activités de musculation les documents suivants :

- a) Un certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication spécifique à la pratique de l'activité.
- b) Une photo d'identité récente.
- c) Un chèque de 55€ pour l'année.

Sous une semaine, une carte plastifiée avec votre photo vous sera délivrée. N'oubliez pas votre carte de membre.

### **2) Heures d'ouverture et de fermeture de la salle**

La salle est ouverte pour les pratiquants tous les jours de la semaine, du lundi au dimanche au gymnase de l'I.U.F.M (3, Boulevard du Marquisat 19000 TULLE).

- a) **Ouverture des portes de la salle** : Taper le code sur le digicode.  
Le code sera communiqué par mail à tous les pratiquants le 5 de chaque mois.  
Munissez-vous de votre carte de membre. En cas d'oubli, une pièce d'identité sera demandée, après vérification de votre inscription sur le trombinoscope. Les portes d'accès devront rester ouvertes pendant l'utilisation.
- b) **Fermeture de la salle** : Ranger le matériel utilisé, débrancher électriquement les appareils, éteindre les lumières et fermer toutes les portes de la salle.

## 2 – Le règlement en vigueur

### A.C.L / F.C.D /TULLE

### activité musculation

1) Toute personne pratiquant une discipline à l'intérieur de cette salle : doit être en possession de la carte de membre A.C.L à jour, ou être accompagnée par une personne de l'encadrement. Cette carte inclue une assurance, à la Fédération des Club de la Défense (F.C.D \*\*).

2) Toute personne à l'intérieur de salle devra :

- a) Respecter les installations et la tranquillité des autres pratiquants en effectuant ses exercices avec sérieux et discrétion.
- b) Avoir une paire de chaussures propres, un short, un tee-shirt ou un survêtement, adapté à la pratique du sport. Par mesure d'hygiène, une serviette est demandée, vous la poserez entre le corps et le plastique des appareils.
- c) Décharger les barres, les appareils et ranger le matériel utilisé (barres, poids, haltères etc....), de débrancher électriquement les appareils, éteindre les lumières et bien refermer toutes les portes de la salle à la fin de chaque séance.
- d) Respecter la charge maximale inscrite sur chaque appareil numéroté et barre olympique.

Chaque appareil est marqué par une PASTILLE ROUGE pour les appareils de musculation non-guidés et VERTE pour les appareils de musculation guidés :

- **Pastille rouge : 2 PERSONNES OBLIGATOIRES PAR APPAREIL NON-GUIDES.**
- Pastille verte : 1 PERSONNE EST TOLEREE.

3) Pour cette activité, la présence de 2 personnes dans la salle est recommandée.

**Obligatoire** si utilisation des appareils à pastille rouge.

4) Contrôle du matériel : Toute constatation de matériel défectueux sera noté sur le  
Registre prévu.

5) Toute personne étrangère surprise dans la salle : ne possédant pas la carte de membre A.C.L, non accompagnée par une personne de l'encadrement sera définitivement exclue de la salle. Il sera procédé de même avec les personnes ayant facilité son entrée frauduleuse.

Ces mesures seront étendues à toutes personnes ne respectant pas le règlement ou ayant créé des incidents, des gênes ou des dégradations volontaires.

6) L'association culture et loisirs / F.C.D / TULLE : adhère à la charte « TEMPO » en partenariat avec la mairie de Tulle. Cette convention permet à des personnes résidentes à Tulle et momentanément en difficultés, de bénéficier d'une aide, après avoir préalablement déposé un dossier auprès des services sociaux de la mairie.

7) La carte de membre A.C.L donne droit à d'autres disciplines sportives : Tennis, Tir, ski, Pêche (à la mouche) et Golf.

Les personnes qui gèrent cette association sont des bénévoles, pour votre activité, l'encadrant est diplômé, cela vous permet de pratiquer votre sport à moindre coût. Votre cotisation entre dans le budget global de l'association et sert à payer l'assurance F.C.D qui vous couvre.

Cette salle est la vôtre, nous vous demandons de l'utiliser en respectant le règlement et en tenant compte des conseils ou des remarques qui pourraient vous être faites par l'encadrement.

**Nos installations étant actuellement saturées, toute nouvelle inscription sera examinée au cas par cas, jusqu'à la reprise des inscriptions annuelles au mois de septembre.**

**L'ORGANIGRAMME  
ASSOCIATION CULTURE ET LOISIRS  
FEDERATION DES CLUBS DE LA DEFENSE  
ACTIVITE MUSCULATION**

**Président**

***Mr SIMMONOT  
Gérard***

**Responsable  
(activité  
musculation)**

***Mr PUILLANDRE  
Luc***

**Trésorier**

***Mr BOUDAUD Guy***

**Animateurs de  
musculation**

***Mr PUILLANDRE Luc***

***Mr SCHRECK  
Jean-Michel***

**Les adhérents**

***Activité  
musculation  
uniquement de  
l'A.C.L,  
C.E/NEXTER et  
membres ACSAT.***

# LES APPAREILS DE MUSCULATION



*Photo n°1 : Appareils de cardio  
(rameur, ergomètre, vélo  
stepper, cycllette)*



*Photo n°2 : Banc de  
développé couché, le rowing-  
barre, la poulie vis-à-vis,...*



*Photo n° 3 et 4 :  
Leg extension, leg  
curl ischios,  
machine à mollets  
(debout), la presse  
à cuisses, le curl  
pupitre*





*Photo n°5 : Machine à lombaires, le rowing-barre*

*Photo n° 6 : Tour à 4 postes, rondelles de fontes, le curl barre, la chaise romaine (dips + abdos)*



*Photo n° 7: Cage à squat, banc, tour à 4 postes, machine à lombaires, haltères, lestes,...*

Les animateurs de musculation A.C.L activité musculation

- > Mr PULLANDRE Luc
- > Mr SCHRECK Jean-Michel



*L.PULLANDRE*