

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 Clubs 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.

3 - Les responsables et l'encadrement :

- **Président Association Culture et Loisirs / F.C.D / TULLE :**

Gérard SIMONNOT

Tel : 05 55 26 09 44 – 06 19 21 05 04

E-mail : tonomi@wanadoo.fr

- **L'animateur activité musculation :**

- PUIILLANDRE Luc

Tel: 06 83 98 54 12

E-mail : luc.puillandre@yahoo.fr

- SCHRECK Jean-Michel

Tel : 06 23 42 48 38

E-mail : sch.19@orange.fr

* A.C.L / F.C.D / TULLE : Association Culture et Loisirs

** F.C.D : Fédération des Clubs de la Défense