

Règlement intérieur de l'association

*L'association **USCOV** met à disposition de ses adhérents une salle de musculation. Afin de garantir la sécurité, le confort et le respect de chacun, les règles suivantes sont établies et doivent être scrupuleusement respectées par tous les membres*

1) Adhésion et accès

L'accès est strictement réservé aux membres à jour de cotisation.

2) Horaires

Les adhérents s'engagent à respecter les horaires d'ouverture et de fermeture. La fermeture de la salle implique la fin immédiate de l'entraînement et la sortie des locaux.

3) Mineurs et santé

L'âge minimum pour pratiquer est de seize ans. Les mineurs doivent présenter une autorisation parentale. Chaque adhérent doit se conformer aux obligations réglementaires du club. Toute pratique hors séances encadrées est réalisée sous la seule responsabilité de l'adhérent.

4) Tenue et hygiène

Le port de chaussures fermées et propres est obligatoire. Le port du t-shirt est requis en permanence. L'utilisation d'une serviette personnelle sur les bancs et machines est obligatoire. Chaque utilisateur doit nettoyer et désinfecter le matériel utilisé après sa séance.

5) Sécurité et matériel

L'utilisation des colliers de serrage est recommandé sur toutes les barres. Toute tentative de charge proche du maximum doit se faire avec un spotter ou des dispositifs de sécurité installés. Les soulevés de terre se pratiquent exclusivement sur les plateformes prévues. Tout matériel défectueux doit être immédiatement signalé.

6) Magnésie

La magnésie est autorisée uniquement sur les zones prévues. Elle doit être utilisée avec modération. Les adhérents doivent essuyer barres et plateaux après usage.

7) Rangement

Chaque utilisateur doit ranger immédiatement le matériel utilisé à sa place, par paires et par poids. Aucun disque, barre ou accessoire ne doit rester au sol ni gêner les issues de secours.

8) Partage et priorité

Le partage du matériel est obligatoire : l'alternance des séries doit être proposée.

9) Comportement

Le respect mutuel est obligatoire. Sont strictement interdits : insultes, agressions, comportements discriminatoires ou dangereux.

10) Boissons et substances

Seules les gourdes ou bouteilles fermées sont autorisées dans l'espace d'entraînement. Sont interdits : nourriture salissante, contenants en verre, alcool, drogues, tabac et vapoteuses. **Une politique antidopage stricte est appliquée** : l'usage de substances ou méthodes interdites entraîne l'exclusion immédiate.

12) Invités

L'accès d'un invité doit être autorisé préalablement par le club. L'adhérent qui invite en est responsable. Les animaux sont interdits, à l'exception des animaux d'assistance.

13) Urgences et sécurité incendie

Chaque adhérent doit prendre connaissance des issues de secours. En cas d'alarme, tout entraînement doit être interrompu, la salle évacuée, et le point de rassemblement rejoint selon le plan affiché. En cas d'urgence, composer le 112.

14) Sanctions

Le non-respect du présent règlement entraîne des sanctions graduées : avertissement, suspension, puis exclusion définitive. Les dégradations volontaires donnent lieu à facturation.

En adhérant au club, chaque membre reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et s'engage à le respecter.

Affichage en vigueur à compter du : ____ / ____ / ____