

	CLUB SPORTIF et ARTISTIQUE de la DEFENSE de Lyon	CSADLyon
	REGLEMENT INTERNE	DOSSIER : B
	SECTION MUSCULATION - 117 ACTIVITE FITNESS – GYM DOUCE-HIIT-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CIRCUIT TRAINING	FICHE : 01 Mise à jour le : 15/06/2025
Auteur : Maxon JEROME		Validé par : CODIR -CSADL

En adhérant au Club Sportif et Artistique de la Défense de Lyon (CSADLyon) section Musculation, chaque membre se doit de se conformer au présent règlement intérieur, d'y adhérer sans restriction, ni réserve et d'en respecter les termes et conditions.

Article 1: Jours et heures d'ouverture de la salle Multi-activité pour la section MUSCULATION Activités -HIIT-RENFORCEMENT MUSCULAIRE et CIRCUIT TRAINING

MIDI : LUNDI - VENDREDI - de 11h30 à 12h45

SOIR : LUNDI - JEUDI - de 17H30 à 18h45

SECTION MUSCULATION

ACTIVITE FITNESS – GYM DOUCE – HIIT – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – CIRCUIT TRAINING

Article 2 : Responsabilité

Responsable de la section musculation (comprenant les activités proposées par la section MUSCULATION) :

- **Maxon JEROME - csadl.musculation@gmail.com**

L'accès à la salle de sport est uniquement possible en présence d'un animateur de la section.

- **Maxon JEROME**
- **Karine ALBA (Fitness)**
- **Gregory COMBES**
- **Eric LAMBERT**
- **Tristan MOYOT**
- **Amor JEMILI**

I.ATTESTATION

Article 3 – Pour attester de l'absence de contre-indication à la pratique de la musculation ou aux cours collectifs proposés par section musculation (HIIT, renforcement musculaire, Circuit Training, Fitness et Gym Douce), l'Adhérent doit fournir et signer une attestation de renseignement du questionnaire de santé. Il s'engage ainsi à utiliser les services proposés et à suivre les cours dispensés par le Club, dont il reconnaît avoir une entière et parfaite connaissance. Il déclare que son état de santé lui permet de pratiquer le sport en général et plus particulièrement d'utiliser les services, matériels et installations proposées par le Club.

II.LES RÈGLES ESSENTIELLES

	CLUB SPORTIF et ARTISTIQUE de la DEFENSE de Lyon	CSADLyon
	REGLEMENT INTERNE	DOSSIER : B
	SECTION MUSCULATION - 117 ACTIVITE FITNESS – GYM DOUCE-HIIT-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CIRCUIT TRAINING	FICHE : 01 Mise à jour le : 15/06/2025
Auteur : Maxon JEROME		Validé par : CODIR -CSADL

Article 4 - L'adhérent ne peut pénétrer sur les plateaux de cardio-training, de musculation ou de cours collectifs, qu'en tenue de sport.

Article 5 - L'adhérent devra être équipé de chaussures de salle propres, réservées pour le club, d'une serviette et une bouteille ou gourde d'eau. En aucun cas, il ne viendra de l'extérieur avec cette paire de chaussures aux pieds.

Article 6 - Le club met des casiers à chaussures à disposition de ses adhérents qui ne sont utilisables que le temps de la séance. En conséquence, ils seront libérés au départ de l'adhérent.

Article 7 - L'adhérent portera une tenue correcte et adaptée, pour faire du sport. Il est interdit d'être torse nu au sein du club.

Article 8 - Après utilisation, l'adhérent devra nettoyer le matériel de cardio-training et de musculation, avec le papier jetable et la solution désinfectante prévus à cet effet.

Article 9 - Par mesure d'hygiène, une serviette éponge devra être posée sur certains appareils de musculation et tapis de sol.

Article 10 - Chaque adhérent est prié d'écraser sa bouteille d'eau vide, avant de la déposer dans l'une des poubelles.

III. COURS COLLECTIFS

Article 11 - Les cours collectifs seront assurés à partir de 3 personnes.

Article 12 - L'adhérent devra arriver à l'heure pour les cours collectifs. Au-delà, l'adhérent ne pourra pas intégrer le cours pour les raisons suivantes : perturbation du cours et risque de blessures par manque d'échauffement.

Article 13 - L'adhérent sera équipé d'une serviette éponge pour la protection des tapis de sol. Après chaque cours collectif, l'adhérent rangera convenablement le matériel qui lui aura été confié.

Article 14 - Durant les cours collectifs, l'usage des téléphones mobiles est interdit.

Article 15 – L'adhérent ne pouvant se rendre à un cours collectif, devra se désinscrire suffisamment à l'avance pour permettre aux personnes en liste complémentaire de prendre leurs dispositions. Le CSADL se réserve le droit d'exclure temporairement tout adhérent ne se désinscrivant pas de façon régulière, pénalisant par la suivante les adhérents en liste complémentaire.

	CLUB SPORTIF et ARTISTIQUE de la DEFENSE de Lyon	CSADLyon
	REGLEMENT INTERNE	DOSSIER : B
	SECTION MUSCULATION - 117 ACTIVITE FITNESS – GYM DOUCE-HIIT-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CIRCUIT TRAINING	FICHE : 01 Mise à jour le : 15/06/2025
Auteur : Maxon JEROME		Validé par : CODIR -CSADL

IV.PLATEAU CARDIO TRAINING

Article 16 - Les matériels mis à la disposition des adhérents doivent être respectés. Les réglages se font après les conseils dispensés par l'équipe encadrante.

Article 17 - Il est interdit de descendre des tapis de course à pied, avant l'arrêt total des machines.

Article 18 - Les machines utilisées seront nettoyées, selon le protocole décrit à l'article 06.

V.PLATEAU MUSCULATION

1 - En présence de l'équipe encadrante :

Article 19 - Les bancs et charges libres sont à disposition de l'adhérent. Après leur utilisation, les matériels et accessoires doivent être rangés. Les barres seront déchargées et rangées, ainsi que leurs disques, sur les râteliers prévus à cet effet.

Article 20 - Pour la sécurité de tous, toute anomalie de fonctionnement d'un appareil doit être signalée.

Article 21 - Il est interdit de sortir du cadre d'utilisation des machines et matériel. De même, la création de montages de fortune pourrait mettre en danger les adhérents, ils sont donc également formellement interdits. Le déplacement des machines est interdit.

Article 22 - Il est interdit d'intervenir sur le réglage des écrans de télévision.

Article 23 - Les charges libres seront utilisées en binôme.

2 - En libre-service :

Article 24 - L'utilisation des appareils de musculation pendant les plages en gestion autonome s'effectue sous l'entière responsabilité de l'adhérent. Il doit en faire un usage conforme aux caractéristiques techniques de l'appareil et de ses propres limites physiques.

3-Consigne de sécurité :

Article 25 - Une personne seule ne peut s'entraîner dans le club. Il est fortement conseillé d'attendre l'arrivée d'un autre membre, si l'on est seul à l'entraînement. Tout vêtement ou objet, susceptible d'être entraîné par le fonctionnement des appareils est interdit. L'utilisation des haltères est proscrite.

Article 26 - En libre-service, les appareils à charges libres sont mis hors d'utilisation. Il est interdit de chercher à en faire usage, par quelque moyen que ce soit. De plus, sont interdits également, la création de montages de fortune qui pourrait mettre en danger l'adhérent et son entourage. Le déplacement des machines est interdit.

Article 27 : TOUT ACTE NOTOIREMENT EN CONTRADICTION AVEC LE REGLEMENT INTERIEUR SERA SANCTIONNE IMMEDIATEMENT.

Article 28 : chaque adhérent est tenu de lire, chaque année le règlement et signer en avoir pris connaissance sur sa fiche d'adhésion.

Article 29 : Affichage du règlement

Ce règlement sera affiché au vu et au su de chacun dans « le Hall du Gymnase ».

	CLUB SPORTIF et ARTISTIQUE de la DEFENSE de Lyon	CSADLyon
	REGLEMENT INTERNE	DOSSIER : B
	SECTION MUSCULATION - 117 ACTIVITE FITNESS – GYM DOUCE-HIIT-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CIRCUIT TRAINING	FICHE : 01 Mise à jour le : 15/06/2025
Auteur : Maxon JEROME		Validé par : CODIR -CSADL

V – NON RESPECT DU REGLEMENT

Le non-respect des consignes engage la seule responsabilité de l'utilisateur en cas d'accident.

- La fréquentation de notre salle de remise en forme implique le respect du présent règlement intérieur. Il est défini dans un souci de bien-être, pour l'ensemble des utilisateurs. En cas de non-observation de celui-ci ou d'attitude et de comportement présentant un risque ou une gêne pour les autres usagers, le responsable pourrait prendre toutes les mesures nécessaires à l'encontre des contrevenants.

Celui-ci ne pourra prétendre à aucun remboursement.

Le CODIR se réserve le droit de leur interdire l'accès à la salle.

Article 29 bis – Bâtiment 21 Gym Douce et activités associées

Les cours de Gym Douce sont accessibles à tous les niveaux. Ils ont pour objectif d'améliorer la mobilité, la posture, la respiration et le bien-être général. Une attention particulière est portée à l'échauffement, la sécurité articulaire et les étirements. Ces cours sont animés par un encadrant qualifié.

Les règles d'hygiène, de ponctualité et de respect du matériel décrites précédemment s'appliquent également à cette activité.

Article 29 ter – Respect de la tranquillité

Chaque adhérent s'engage à respecter la tranquillité et la concentration des autres pratiquants, notamment lors des séances de relaxation ou d'étirements de fin de séance.

Article 29 quater – Prévention des blessures et gestes techniques

Chaque adhérent est encouragé à demander conseil à l'encadrant pour l'exécution correcte des mouvements afin d'éviter les blessures. Des ateliers ponctuels ou rappels techniques peuvent être proposés pour sensibiliser à la posture et aux gestes adaptés.

Article 29 quinquies – Usage du téléphone portable en salle

L'usage du téléphone portable est toléré uniquement à des fins personnelles discrètes. Les appels doivent être passés à l'extérieur de la salle afin de respecter la concentration et la tranquillité des autres pratiquants.

Article 29 sexies – Respect du niveau de chacun

Les activités proposées s'adressent à un public varié. Chaque participant s'engage à respecter son propre rythme et celui des autres. Aucune comparaison ou jugement n'a sa place dans l'espace d'entraînement collectif.

Article 29 septies – Santé et responsabilité individuelle

En cas de symptômes (fièvre, toux, fatigue importante), il est demandé de reporter sa séance par précaution. La responsabilité individuelle contribue au bien-être collectif.

Article 30 - Il est rappelé que le club est sous vidéo surveillance.

Contact : csadl.musculation@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/>