RÈGLEMENT INTÉRIEUR section CrossFit – CTF du CSLG Melun

Saison 2022 / 2023

RÉFÉRENCES :

- Statuts du CSLG Melun et de la fédération des Clubs de la Défense.
- Règlement intérieur du CSLG Melun

Le présent règlement intérieur a pour objet de préciser les conditions générales et particulières d'utilisation de la salle de préparation physique opérationnelle (PPO). Il est destiné aux personnels de l'EOGN ainsi qu'aux licenciés de la section CrossFit – Cross Training Force (CTF) du CSLG Melun.

La réglementation militaire, le respect des personnes, des installations et du matériel nécessite quelques rappels élémentaires concernant la discipline, l'hygiène et la sécurité.

L'existence de la section CrossFit - CTF et sa pérennisation dépendent de la bienséance et du strict respect de ces règles.

ARTICLE 1 : LES LIEUX

La salle PPO se trouve au sein de l'École des Officiers de la Gendarmerie Nationale à Melun. Elle se situe dans le quartier PAYOL, à gauche de la place d'arme. De ce fait, l'accès, la circulation et le stationnement sont soumis à la réglementation de l'école.

ARTICLE 2 : CIRCULATION ET STATIONNEMENT

La vitesse à l'intérieur de la caserne est limitée à 30km/h et le port de la ceinture de sécurité est obligatoire. Les règles élémentaires du code de la route sont à respecter, le sens de circulation autour de la place d'arme est celui d'un carrefour giratoire (interdiction de tourner à gauche après l'entrée).

Le parking du poste de police, pour les voitures entrantes, se situe immédiatement à droite après avoir franchi le portail.

Le stationnement des véhicules des personnels extérieurs à l'école, doit impérativement se faire devant la salle PPO ou derrière cette dernière.

ARTICLE 3 : L'ACCÈS A LA SALLE PPO

Afin d'avoir accès à la salle PPO, les adhérents doivent être à jour de leurs inscriptions, en possession de leur licence FCD et de leur badge d'accès à l'école.

La salle est ouverte du **lundi au vendredi de 08h00 à 22h00, le samedi et le dimanche de 10h00 à 22h00.**

Cependant la salle PPO sera réservée pour les membres de la section CrossFit – CTF du lundi au vendredi de 12h00 à 14h00 et de 18h00 à 22h00, le samedi et dimanche de 10h00 à 22h00. Par ailleurs, cette salle est prioritairement dédiée à la formation des élèves et de ce fait les horaires peuvent être modifiés.

La salle n'est ouverte que par un adhérent inscrit à la section CrossFit – CTF en utilisant la clef se situant dans boîte à clef à l'entrée de la salle dans les heures dédiées au club. Par principe, il est demandé de pratiquer l'activité avec au minimum un partenaire d'entraînement pour des raisons de prévention et de sécurité.

Les personnels de l'EOGN, les personnels détachés à l'EOGN ou en stage, peuvent pratiquer pendant les heures de service du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00, sous réserve de la disponibilité de la salle et d'avoir été percevoir la clef auprès de la section EPMS. En dehors de ces créneaux, ils doivent être inscrits à la section CrossFit - CTF du CSLG Melun

L'adhésion à la section peut se faire à partir de 15 ans pour les créneaux OPEN GYM et WODS. Les créneaux WODS KIDS sont ouverts le samedi pour les enfants de 5 à 14 ans.

ARTICLE 4 : CONDITIONS D'UTILISATION DE LA SALLE - TENUE ET HYGIÈNE

IMPORTANT : Le défibrillateur semi-automatique le plus proche se trouve au poste de police. Tel : 01 64 14 33 00

- Le port de chaussures de **sport dédiées à la salle** et propre est obligatoire.
- Tenue de sport propre et décente (torse nu interdit).
- Le rangement des matériels est obligatoire après leur utilisation.
- Respecter le matériel et son mode d'emploi.
- L'ouverture de la porte coulissante principale à l'entrée n'est pas autorisée. N'utiliser que la porte cochère.
- Ne pas lâcher les haltères et barres en dehors des aires prévues à cet effet.
- L'utilisation des cordes à grimper nécessite la mise en place de tapis de réception dès lors que celles-ci sont utilisées pour grimper.
- Les frappes sur les sacs de frappe avec les membres inférieurs doivent être réalisés sans chaussure.
- Nettoyer le matériel (transpiration, magnésie...) après son utilisation (essuie-tout, produit désinfectant à votre disposition).
- Il est interdit de fumer, de manger et de consommer de l'alcool dans la salle.
- Les sacs et les affaires personnelles restent dans les casiers. Le club n'est en aucun cas responsable des effets personnels laissés dans les casiers.
- Il est strictement interdit d'emprunter du matériel.
- Un comportement correct et courtois est de mise.
- Les issues de secours devront impérativement rester libres en permanence.
- Prévenir le responsable de la section ou un moniteur EPMS de toutes anomalies constatées.
- Il est interdit de laisser des débris (bouteille, canette, emballage, etc ...)
- Il est interdit d'afficher des petites annonces ou autres informations sans l'autorisation du responsable.

ARTICLE 5 : LES ADHÉRENTS UTILISATEURS LORS DE L'OUVERTURE ET DE LA FERMETURE DE LA SALLE.

- Ils sont responsables de l'ouverture et de la fermeture de la salle et de l'application du présent règlement.
- Ils respectent scrupuleusement les horaires.
- Ils contrôlent que les personnes présentes soient bien adhérents du club.
- Ils contrôlent que les utilisateurs sont dans une tenue correcte.
- Ils veillent à éteindre les lumières, la chaîne hi-fi, ranger la salle et fermer de la salle à l'issue de leur vacation.
- Ils veillent à ce que le son des matériels hi-fi restent limités.
- Ils rendent compte de toutes anomalies, casses, pannes, constatées ou rapportées, au responsable.

ARTICLE 6 : ENCADREMENT

Les séances de CrossFit – CTF sont encadrées par des animateurs de la section (WOD et WOD KIDS) :

- WOD : Les lundi, mercredi et vendredi de 12h15 à 13h15
- WOD : Les mardi et jeudi de 18h30 à 20h30.
- WOD KIDS : Le samedi de 14h00 à 14h45 (enfants de 5 à 9 ans) et de 15h00 à 15h45 (enfants de 10 à 14 ans)

Ces séances sont réservées aux adhérents inscrits sur l'application RESAWOD, la pratique libre est interdite pendant les WOD.

La salle PPO est en accès libre pour les adhérents de la section sous réserve d'inscription sur l'application RESAWOD (OPEN GYM) :

- Les lundi et vendredi de 18h00 à 22h00
- Les mardi et jeudi de 12h00 à 14h00 et de 20h30 à 22h00
- Le samedi de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 22h00
- Le dimanche de 10h00 à 22h00
- Le mercredi de 19h00-20h30 est réservé pour la section MUAY THAI du CSLG Melun

ARTICLE 7 : PRISE DE CONNAISSANCE DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Tous les adhérents au CSLG Melun attestent avoir pris connaissance du règlement intérieur de la section CrossFit – CTF lors de leurs inscriptions.

Le règlement est en permanence affiché à l'entrée de la salle et sur le site du CSLG Melun.

ARTICLE 8 : SANCTIONS

L'adhérent qui ne respecte pas ce règlement peut se voir interdit de salle, une radiation ou la non-reconduction de son adhésion peut être prononcée s'il y a récidive ou directement pour faute grave.

ARTICLE 9 : REMBOURSEMENTS

Les membres qui quittent l'Association en cours d'année, pour quelques raisons que ce soient, ne peuvent se prévaloir du remboursement des cotisations versées.

Le responsable de la section CrossFit – CTF
du CSLG MELUN

Arnaud THOREZ