CLUB VAUXOIS *Sports et Loisirs* - 4 av. du Parc des Sports –**17640 Vaux-sur-Mer**
Association loi 1901 sous le n°41020389700013- NAF n°926 C
Site internet www.associationcvsl.com – Tél 06 99 18 07 62 - Courriel : assoscvsl@gmail.com

REGLEMENT INTERIEUR DE LA SECTION MUSCULATION

SAISON 2023/2024

Chaque adhérent du CVSL s'engage à prendre connaissance de ce règlement intérieur lors de son inscription. Celui-ci est disponible sur la page d'inscription du site www.associationcvsl.com

L'inscription vaut acceptation dudit règlement.

Le non-respect de l'ensemble des consignes ci-dessous pourra entraîner l'exclusion de l'adhérent du CVSL

L'inscription est annuelle, la cotisation est forfaitaire, un tarif dégressif trimestriel est mis en place en cas d'inscription en cours d'année .
La saison commence en septembre et se termine fin août de l'année suivante.

INSCRIPTION

Adhésion : L'adhésion se fait exclusivement en ligne via notre site internet.
Vous avez la possibilité de régler en ligne par carte bancaire dans ce cas, vous recevrez par mail une facture acquittée.

- Nouveaux adhérents lors de l'inscription en ligne vous devez nécessairement cocher l'option badge (40€), puis prendre rendez-vous avec un responsable de section pour la remise de ce badge, qui vous permet d'accéder librement à la salle. La caution sera remboursée contre restitution du badge.

  Ceux qui feront un paiement en ligne, recevront par mail une facture acquittée, qu'ils devront présenter pour la remise du badge. Ceux qui ne feront pas de paiement en ligne, recevront par mail une facture non acquittée qu'ils devront présenter pour la remise du badge, accompagné du règlement (chèque ou espèces) qu'ils remettront au Responsable de section

- Renouvellement d'adhésion : Le renouvellement de votre adhésion est nécessaire pour que votre badge reste activé. Si l'adhérent ne renouvelle pas son adhésion avant le 30 septembre de la saison en cours, le badge sera désactivé.

Nous ne distribuerons plus de bulletins d'adhésion papier mais des permanences auront lieu dès la rentrée de septembre (voir dates sur le site internet) pour aider à inscrire ceux qui n'utilisent pas Internet ainsi que ceux qui auront des difficultés à l'utiliser.

Assurance - Responsabilité Civile :

Afin que vous soyez couverts par la responsabilité civile de l'Assurance du CVSL, celle-ci exige que vous soyez adhérent conformément aux statuts. Vous devenez adhérent **immédiatement lors d'une adhésion avec paiement en ligne** et pour les paiements par chèques ou espèces, seulement lorsque ces derniers sont validés dans ASSOCONNECT par la Trésorière. Il convient donc que les chèques à l'ordre du CVSL et espèces soit remis dès le premier accès à la salle aux Responsables de Section ;
Selon les prescriptions de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, nous vous informons qu'il est de votre intérêt de souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels peut vous exposer votre activité physique ou sportive.

Certificat médical : Le certificat médical de non contre-indication n'étant pas obligatoire, l'adhérent s'engage à vérifier auprès de son médecin traitant s'il n'a pas de contre-indication à pratiquer chaque activité sportive ou physique qu'il a choisie et de ce fait, dégage le Club Vauxois Sports et Loisirs de toute responsabilité à l'égard de sa santé.

Essai : Les nouveaux adhérents, pourront effectuer un seul et unique essai moyennant la signature d'une décharge (à demander aux Responsables de Section).

Justificatif de l'adhésion : La facture acquittée justifie votre inscription ; vous devrez toujours l'avoir sur vous lors des cours et elle vous sera demandée lors de contrôles inopinés. Elle remplace la carte d'adhérent spécifiant la ou les activités choisies.

RGPD (**Rè**glement **G**énéral sur la **P**rotection des **D**onnées) :

- Le CVSL s'engage à être en conformité avec le règlement (UE) 2016/67, les informations collectées directement auprès de vous font l'objet d'un traitement informatique ayant pour finalité de créer des fiches contacts pour gérer les dossiers d'inscription, de cotisations, et l'envoi éventuel d'informations liées aux activités du CVSL. Ces informations sont à destination exclusive du CVSL. Les données seront conservées pendant 3 ans après la fin de la saison sportive.
- Concernant la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel.
- Vous pouvez, pour des motifs tenant à votre situation particulière, vous opposer au traitement des données vous concernant. Pour exercer vos droits, veuillez adresser votre demande à « assoscvsl@gmail.com ». Une copie de votre pièce d'identité vous sera demandée. En cas de non-respect de ces obligations, vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la CNIL,
- Dans le cadre de notre site Internet, nos adhérents acceptent que leur image (photos, vidéos) puisse être utilisée, sauf demande particulière faite au Président par écrit.

RESPONSABLE DE SECTION

Le/la Responsable de Section est un(e) adhérente volontaire et bénévole de la section à laquelle vous êtes inscrit(e) pour la saison complète. Il/elle est membre de droit du Conseil d'Administration.
Les statuts du CVSL précisent qu'il est obligatoire d'avoir un(e) Responsable de Section pour chaque cours sans qui l'activité ne pourra exister.
Sa principale mission consiste à renseigner les futurs adhérents, les encourager à faire leur inscription sur notre site **www.associationcvsl.com** avec paiement en ligne, collecter et transmettre, le cas échéant, les chèques ou espèces au bureau du CVSL dans les plus brefs délais

ACCES A LA SALLE et UTILISATION DU BADGE

- Horaires : accès libre de 7 h à 23 h – 7j/7, suivant arrêté municipal (2018/30/AG) ;

- L'accès est strictement réservé aux adhérents majeurs munis de leur badge individuel. Être accompagné(e) d'une personne non adhérente n'est absolument pas autorisé. Le badge s'obtient sous justificatif de l'adhésion avec paiement en ligne de la cotisation annuelle et de

la caution de 40 €, ou dès la validation par la Trésorière pour les paiements par chèques ou en espèces. Vous devrez contacter un Responsable de Section pour un rendez-vous afin qu'il vous remette votre badge personnel.

- Le badge vous permet d'accéder à la salle en le passant sur le lecteur. Il est personnel et ne peut en aucun cas être donné, échangé ou prêté. Il n'autorise en aucun cas l'accès à des lieux autres que la salle de musculation et les vestiaires. En cas de perte, il sera demandé à l'adhérent un nouveau chèque de caution de 40 € pour en obtenir un nouveau.
- Si vous pratiquez en couple ou entre amis et que vous arrivez ensemble, il est impératif que chacun passe son badge dans le lecteur, ceci afin que toutes les entrées soient enregistrées dans le dispositif mis en place pour l'analyse de la fréquentation.
- Si l'adhérent quitte l'activité, après restitution du badge, la caution lui sera remboursée sous 8 jours : il devra nous confirmer son adresse pour l'envoi du chèque.
  En cas de non-restitution, le badge sera « désactivé » et le CVSL conservera définitivement la caution de 40 €.

FONCTIONNEMENT DE LA SALLE

- Porter des chaussures propres et différentes de celles portées à l'extérieur (arrêté municipal 2018/30/AG) => à l'entrée de la salle Omnisports des vestiaires sont à votre disposition à cet effet, ne pas effectuer ce changement de chaussures dans la salle de musculation.
- Pour son bien-être, sa sécurité et le bon fonctionnement de séances non surveillées, le nouvel adhérent doit participer au moins à un cours de prévention dispensé par l'animateur de musculation diplômé d'État, suivant le planning affiché à l'entrée de la salle. Inscrivez-vous sur ce planning.
- Une analyse mensuelle de la fréquentation est à votre disposition par affichage dans la salle. Ce dispositif vous permet de trouver le créneau le plus adapté à la pratique de votre activité. **Le CVSL se dégage de tout conflit qui pourrait survenir en cas de sur-fréquentation.**

Le CVSL se désengage de toute responsabilité en cas d'utilisation de la salle par une personne seule.

RECOMMANDATIONS SPORTIVES

Les modalités d'utilisation de la salle exigent de chacun un minimum d'hygiène, de rigueur et d'autodiscipline. un essuyage de chaque machine après utilisation.
Philippe SOLE, coach sportif, se tient à votre disposition les mardis à partir de 17h30 (selon planning affiché) pour vous aider à réaliser un parcours d'entraînement ou vous expliquer le bon fonctionnement des appareils.

Avant votre séance :

- Faire un échauffement ou utiliser les charges progressivement ;
- Recouvrir le capitonnage des sièges et des bancs avec votre serviette ;
- S'efforcer de travailler sans bruit et ne pas essayer des mouvements difficiles ;
- Ne pas relâcher une charge violemment, mais l'accompagner jusqu'à son point final, afin de préserver le matériel ;
- Ne pas poser des haltères sur le capitonnage des sièges et des bancs ;
- Au développé-couché, charger la barre symétriquement et ne pas la laisser rebondir sur la poitrine ;
- Ne pas s'appuyer de tout son poids sur les bras des tapis de jogging ;
- S'essuyer, s'éponger avec sa serviette afin de ne pas laisser sa transpiration s'écouler à même le sol ou sur le matériel.

Après votre séance :

- Faire les étirements des groupes musculaires sollicités au cours des exercices ;
- Ranger le matériel tel que vous l'avez trouvé ou tel que vous auriez dû le trouver ;
- Assurez-vous en quittant la salle d'avoir refermé les fenêtres et éteint la lumière ;
- L'adhérent s'engage à être entièrement responsable de sa personne et de ses actes ainsi qu'à pratiquer une musculation d'entretien et de loisirs sans chercher de performance ni de compétition. Le CVSL ne pourrait être tenu pour responsable en cas de mauvaise utilisation du matériel ou de blessure engendrée par l'effort et ou la manipulation intempestive des agrès ;
- Signaler toute anomalie ou suggestion à l'un des responsables de la salle de musculation sur le tableau prévu à cet effet.

ENTRETIEN DE LA SALLE

La salle sera fermée tous les mardis et jeudis de 6h à 8h, pour entretien du sol et des vitres, par une entreprise extérieure ;

Dans la journée, le strict respect du protocole garantit l'hygiène sanitaire suffisante des agrès.
En complément 1 Responsable de la Section Musculation et 1 adhérent bénévole réaliseront un entretien de tous les appareils (soit environ 1h), selon planning mensuel affiché défini. Si vous souhaitez vous rendre disponible pour intégrer ce planning, veuillez contacter un responsable de la section ou le Président du CVSL au 06 .99.18.07.62 ou assoscvsl@gmail.com.