



# Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Hyères

Caserne capitaine Delort

71 place des gendarmes d'Ouvéa - BP 90203

83407 HYERES Cedex

☎ : 04.94.33.29.37

E-mail: [cslg.hyeres@free.fr](mailto:cslg.hyeres@free.fr)

## REGLEMENT INTERIEUR MUSCULATION

Le présent règlement a pour objet de définir les modalités d'accès et de fonctionnement de la section musculation.

- La section musculation du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Hyères (CSLG Hyères) a pour objet de rassembler les adeptes de la culture physique pour le loisir, l'entraînement cardio-vasculaire, l'entretien de la condition physique ou la préparation spécifique.

- La section fait partie intégrante du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Hyères.

En tant que telle, elle est administrée juridiquement et statutairement par le dit club et plus spécifiquement par le présent règlement intérieur.

### CONDITIONS D'ACCÈS

**Article 1 :** La section est ouverte à toute personne de plus de 16 ans ayant acquitté l'adhésion au club ainsi que la cotisation section, telles que fixées par l'assemblée générale et sous réserve d'avoir fourni toutes les pièces nécessaires au dossier.

- Les personnes désireuses de découvrir cette discipline dispose d'un accès d'essai offert. Elles sont accompagnées de l'adhérent les parrainant pour les personnes extérieures à la caserne et après avoir pris contact avec un responsable de la section musculation ou un dirigeant du club.

- Pour les personnes extérieures de la caserne, un parrainage est de rigueur pendant les deux premières années afin de pouvoir établir le dossier d'inscription. Il est soumis à acceptation par les responsables de la section musculation ou responsables du CSLG.

**Article 2 :** Chaque adhérent est couvert par une assurance contractée par le CSLG Hyères auprès de la fédération des clubs de la défense (FCD).

**Article 3 :** Toute personne désirant accéder à la salle doit retirer la clé au poste de sécurité sur présentation de sa carte d'adhérent ou d'une pièce d'identité. Un cahier d'accès à l'entrée de la salle doit être rempli à chaque passage (entrée/sortie/observations).

**Article 4 :** Les adhérents externes disposant d'une carte d'adhérent devront **accrocher en début de séance leur carte sur le tableau** prévue a cet effet.

**Article 5 :** La salle de musculation est ouverte tous les jours de 6h00 à 23h00 (sauf le mardi de 14h00 à 15h00).

**Article 6 :** Avant de quitter les lieux, le dernier utilisateur doit s'assurer que :

- l'éclairage, les ventilateurs et appareils électriques soient éteints,
- les portes et les fenêtres soient fermées,
- les appareils de musculation déchargés, matériels et poids rangés (à charge de chaque adhérent dès la fin d'utilisation).

### SÉCURITÉ

**Article 7 :** Un téléphone de service permettant d'appeler le poste de sécurité en cas d'urgence, il est installé dans la salle musculation n°2 – composer le 9.

**Article 8 :** Par mesure de sécurité, les consignes suivantes doivent être respectées :

- **L'utilisation des appareils non guidés (signalés par une pastille rouge) est strictement interdite lorsque l'on est seul dans la salle pour des raisons de sécurité.**

- **Ne pas utiliser un matériel présentant une anomalie, un bruit inquiétant, etc.**

**Article 9 :** Toute anomalie, défectuosité ou dégradation constatée sur un appareil ou sur un matériel sera consignée sur le cahier prévu à cet effet afin que les responsables de la section soient avisés dans les meilleurs délais.

**Article 10 :** Il est interdit de faire venir un coach privé contre rémunération.

### HYGIÈNE

**Article 11 :** Par mesure d'hygiène, les consignes suivantes doivent être respectées :

- Être porteur d'une tenue de sport correcte adaptée à la pratique de la musculation et être en possession d'une bouteille d'eau pour l'hydratation.

- Être en possession d'une paire de chaussures de sport, propres, dédiée à la pratique de l'activité.

**(LE CHANGEMENT DE CHAUSSURES EST OBLIGATOIRE A L'ENTRÉE DE LA SALLE)**

- Le port de nu-pieds (claquettes, tongs, etc) ou la pratique en chaussettes sont strictement interdits et demeurent sous l'entière responsabilité de l'adhérent.

- Utiliser obligatoirement une serviette sur les appareils par mesure d'hygiène et nettoyer ces derniers après utilisation à l'aide des produits mis à disposition. (pour les parties non protégées par la serviette.: tête, carénages des vélos...)

- Pas de circuit-training ( monopolisation de plusieurs appareils en même temps ).

**Article 12 :** L'entretien de la salle de musculation et des sanitaires est effectué le mardi de 14h à 15h, sauf pendant les périodes de vacances scolaires. Malgré tout, les adhérents doivent laisser ces lieux en état de propreté irréprochable.

## DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

**Article 13 :** Dans la salle, il est formellement interdit

- de déplacer les appareils,
- de fumer, manger et de consommer de l'alcool,
- d'emprunter du matériel.

**Article 14 :** Les personnels de passage peuvent utiliser la salle de musculation sous certaines conditions :

- Personnel non affilié FCD : il doit prendre sa licence et s'acquitter de la cotisation de 5€/semaine ou de 20€/mois
- Personnel déjà détenteur d'une licence FCD : Il doit simplement s'acquitter de la cotisation de 5€/semaine ou de 20€/mois.

Dans les deux cas, une carte d'accès temporaire leur sera délivrée.

Pour les personnes voulant effectuer **une** séance d'essai, il est obligatoire de contacter la permanence du bureau CLSG ou un des responsables de la section musculation. Une participation de **5€** est demandée.

**Article 15 :** Tout manquement au présent règlement, dûment constaté, sera immédiatement porté à la connaissance des responsables de la section qui prendront les dispositions appropriées pouvant aller jusqu'à l'exclusion momentanée ou définitive de l'adhérent de la section musculation sans donner droit au remboursement de sa cotisation, même de manière partielle.

De plus si l'adhérent n'habite pas à la caserne Delort, il fera l'objet d'un compte rendu au commandant de caserne et pourra se voir interdire l'accès à la caserne.

**Article 16 :** Les personnes habilités à effectuer le contrôle de l'espace musculation sont :

- Les membres de droits du club :

**Gnd Aurélien MICHAUD – EGM 21/6**  
**Major Cyril BOULPIQUANTE – EGM 21/6**  
**Monsieur Michel BERNARD**

- La secrétaire du club :

**Madame Véronique LEBRUN**

- Les responsables de la section musculation:

**Gnd GRANDJEAN Julien – EGM 27/6**  
**Gnd GAILLARD Romain – EGM 22/6**

A la demande de ces personnes, chaque adhérent, civil ou militaire et quel que soit le grade, se doit de décliner son identité (présentation de la carte d'accès pour les externes) et d'appliquer les directives ou conseils donnés.

En cas de refus, il est fait appel aux personnels du poste de sécurité.

**Article 17 :** Un dispositif de vidéo-surveillance est installé. Dans un but dissuasif, la consultation des images permet d'identifier les personnes responsables de dégradations, vols ou manquements au règlement intérieur.

---

Le présent règlement intérieur est de stricte application.

La mise en application des sanctions et/ou mesures est régie par les statuts et le règlement intérieur du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Hyères.

Fait à Hyères, le 1<sup>er</sup> juin 2023

**Gnd Aurélien MICHAUD**  
**Président du CSLG Hyères**

