

## **REGLEMENT INTERIEUR DE LA SALLE D' HALTEROPHILIE ET DE MUSCULATION DU SPORTING CLUB DE FAMECK**

### **Article 1**

La salle de musculation d'haltérophilie- musculation est accessible aux licenciées du SCF à l'intérieur des locaux du complexe de la Cité des sports dite salle Criton de 150 m2.

### **Article 2**

Les vestiaires équipés de douches et toilettes sont à proximité de la salle d'haltérophilie et de musculation.

L'utilisation des vestiaires est obligatoire pour se changer afin de mettre **une tenue correcte de sport ainsi que des chaussures de sport propres pour la pratique dans la salle Criton .**

**Dans un souci d'hygiène et de santé ,** il est recommandé d'utiliser une serviette de toilette personnelle afin de protéger les mousses des appareils et de s'hydrater régulièrement .

### **Article 3**

**La salle est accessible aux membres licenciées pour la saison en cours** = fiche d'inscription + 1 photo d'identité + règlement de la cotisation pour la saison en cours .

### **Article 4**

Tout utilisateur doit être membre licencié(e) du Sporting Club de FAMECK pour l'année sportive en cours.

L'inscription se fait auprès de l'un des membres du comité de direction du SCF lors des horaires d'entraînement. S'adresser aux membres du comité de direction avec la fiche prévue à cet effet + versement de la cotisation annuelle .

Les tarifs sont affichés dans la salle.

La liste des membres est affichée à l'entrée de la salle .

Tout dysfonctionnement, suggestion doivent être signalés auprès des membres du comité de direction.

### **Article 5**

L'accès à la salle ne peut se faire que seulement pendant les périodes d'ouverture de la Cité des sports et pour les horaires suivants :

**5.1 Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi de : 17h00-17h30 à 21h30.**

**5.2 Samedi de : 14h00 à 18h30 et 10 h00 à 12 h00.**

### **Article 6**

Sécurité d'exercices :

6.1 Ne pas s'entraîner seul sur les ateliers à force pure.

6.2 Il est obligatoire d'être assisté par un ou deux pareurs pour les exercices suivants : Développé couché , développé incliné , squats ,

6.3 Respecter la règle sportive : "échauffement, travail intense, retour au calme - étirements"

6.4 Capacité maximale de la salle : 20 personnes.

6.5 Les mouvements d'haltérophilie sont exécutés sur l' un des 8 plateaux d'entraînements de la salle

6.6 Le SCF, peut répondre aux demandes pour des soutiens pédagogiques spécifiques : scolaires, accueil de groupes d'autres disciplines, accompagnement et de formation.

#### **Article 7**

Il est formellement interdit de fumer dans la salle. Tout pratiquant doit respecter les règles de sécurité et d'hygiène du gymnase de la ville et des équipement mis à disposition.

#### **Article 8**

**Avant de partir, il est impératif de mettre en ordre la salle et son poste de travail :**

8.1 Ranger les disques et les barres sur les portiques.

8.2 Ranger les haltères courtes sur le portique.

8.3 Veiller à éteindre la lumière en fin de séance par l'interrupteur général.

#### **Article 9**

Le présent règlement intérieur est voté en Assemblée Générale et s'applique à la salle d'haltérophilie et musculation du SCF dite salle Criton

Fait à Fameck le, 6 février 2019.

