

---

## REGLEMENT INTERIEUR DE LA SECTION MUSCULATION

### SAISON 2021/2022

**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, quelle que soit la date à laquelle elle est initiée. La saison commence en septembre et se termine fin août de l'année suivante.

*Pour cette saison 2021-2022 le CVSL ne s'engage pas à rembourser les cotisations si les cours devaient être interrompus pour cause de Covid.*

### DOSSIER INSCRIPTION

**Adhésion** : Le Pass Sanitaire (certificat de vaccination) est obligatoire au moment de l'inscription qui se fait sur le site du CVSL [www.associationcvsl.com](http://www.associationcvsl.com). Sans ce document attaché, vous ne pourrez pas poursuivre votre adhésion. Ceux qui feront un paiement en ligne, recevront par mail une facture acquittée, qu'ils devront présenter lors du premier cours. Ceux qui ne feront pas de paiement en ligne, recevront par mail une facture non acquittée qu'ils devront présenter dès le premier cours accompagné du règlement (chèque ou espèces) qu'ils remettront au Responsable de section

**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.

Pour les nouveaux adhérents, un chèque de caution de 40 €, à l'ordre du CVSL, sera demandé pour le badge d'accès à la salle. Attention, le chèque de caution sera encaissé.

Si l'adhérent ne renouvelle pas son adhésion avant le 30 septembre de la saison en cours, le badge sera désactivé.

### **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** : Toutefois, les nouveaux adhérents, munis de leur attestation de vaccination numérique ou papier, pourront effectuer un seul et unique essai moyennant la signature d'une décharge (à demander aux Responsables de Section) et du strict respect du protocole Covid Musculation.

**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 (Règlement Général sur la Protection des Données) :**

- 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 « [assocvsl@gmail.com](mailto:assocvsl@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](http://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

Il/elle est invité(e)s à faire respecter les mesures sanitaires des protocoles établis : distanciation, utilisation du gel hydro-alcoolique, port du masque ... et à signaler au Président tout contrevenant.

## **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**

- 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.
- 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.
- 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.**

## **PROTOCOLE COVID**

Vous prendrez connaissance du protocole spécifique à l'activité Musculation sur la page d'adhésion de notre site. [www.associationcvsl.com](http://www.associationcvsl.com), et également affiché en salle. Votre adhésion vaudra acceptation de son contenu que vous vous engagez à respecter scrupuleusement.

## **RECOMMANDATIONS SPORTIVES**

Les modalités d'utilisation de la salle exigent de chacun un minimum d'hygiène, de rigueur et d'autodiscipline.

Philippe SOLE, coach sportif, se tient à votre disposition tous les mardis à partir de 17h30 (de Septembre à Janvier) 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 [assoccvsl@gmail.com](mailto:assoccvsl@gmail.com).

*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](http://www.associationcvsl.com)*

*L'inscription vaut acceptation dudit règlement.*