

**REGLEMENT INTERIEUR DE**  
**L'ASSOCIATION LA MERICOURTOISE**  
**MUSCULATION EN AUTONOMIE**  
**(Association à but non lucratif)**

**Art 1 :**

L'association La Méricourtoise Musculation en Autonomie se dégage de toute responsabilité civile et de recours à son encontre, ainsi que ses responsables.

La musculation est en autonomie mixte, le respect d'autrui s'impose à tous !

**Art 2 :**

L'association La Méricourtoise Musculation est responsable du matériel mis à disposition et du bon fonctionnement pendant ses créneaux horaires.

**Art 3 :**

L'adhérent doit obligatoirement avant toute inscription fournir les pièces suivantes :

- Un certificat médical l'autorisant à pratiquer la musculation en autonomie
- Une attestation d'assurance protection civile
- 2 photos

**Art 4 :**

L'adhérent se doit d'observer les règles élémentaires de civilités (respect, politesse, courtoisie).

Chaque adhérent autonome est responsable de lui-même, les dégâts occasionnés volontairement sont à la charge de celui-ci.

**Art 5 :**

L'association met à la disposition des adhérents une main courante, tout incident doit y être rapporté.

**Art 6 :**

L'adhérent est tenu après toute utilisation du matériel, de le remettre à en place.

**Art 7 :**

La Méricourtoise Musculation décline toute responsabilité concernant les vols dans les vestiaires et dans la salle.

**Art 8 :**

Seuls les adhérents inscrits à la Méricourtoise Musculation sont autorisés à pénétrer dans la salle munie d'une tenue adéquate pour cette pratique et d'une deuxième paire de chaussures de sport ainsi que serviette à apposer sur les bancs de musculation et autres appareils.

**Art 9 :**

L'utilisation des appareils de musculation est AUTORISÉE A TOUTE PERSONNE MINEURE (à partir de 16 ans)

### **Art 11 :**

Le matériel de musculation devra être utilisé suivant le mode d'emploi affiché dans la salle et devra être rangé à l'endroit prévu à cet effet.

Toute défaillance devra être notifiée sur la main courante et la municipalité se verra dans l'obligation d'entreprendre des démarches auprès de l'assurance de l'association.

### **Art 12 :**

La liste non exhaustive ci-dessous, reprend un à un les différents appareils de musculation qui se situe dans la salle Marcel CERDAN.

Un numéro est apposé sur chacun des appareils et chaque numéro correspond à son propre mode d'emploi. Les modes d'emploi sont regroupés sur un même document qui est affiché sur le panneau d'entrée. Toute personne n'utilisant pas le matériel dans les conditions mentionnées au mode d'emploi, se verra refuser l'accès aux appareils ou à la salle le cas échéant.

- A1 : VIS-A-VIS (2x16 plaques)**
- A2 : PRESSE A JAMBES (17 plaques)**
- A3 : TOUR MULTIFONCTION 3 POSTES (2x15 plaques)**
- A4 : APPAREILS A LOMBAIRES**
- A5 : DEVELOPPE COUCHE ET APPAREIL A CUISSES**
- A6 : POULIE POUR DEVELOPPE INCLINE**
- A7 : SIEGE A DEVELOPPE ASSIS**
- A8 : PLATE-FORME POUR BASSIN**
- A9 : VELO D'APPARTEMENT**
- A10 : VELO D'APPARTEMENT**
- A11 : VELO D'APPARTEMENT**
- A12 : BARRES PARRALLELES A ECARTEMENT VARIABLE**
- A13 : APPAREIL A SQUAT**
- A14 : BANC MULTI-INCLINAISONS**
- A15 : BUTTERFLY (14 plaques)**
- A16 : APPAREIL A QUADRICEPS (15 plaques)**
- A17 : APPAREIL A ISCHIOS (11 plaques)**
- A18 : APPAREIL A DEVELOPPE COUCHE**
- A19 : APPAREIL ADDUCTEUR ABDUCTEUR**
- A20 : VELO ELIPTIQUE**
- A21 : MULTIFONCTION NOIR**
- A22 : APPAREIL ABDOMINAUX**
- A23 : BODY TRAINER**
- A24 : APPAREIL A BICEPS**

Le petit matériel (barres, disques de poids, haltères, bagues de fixation pour barres, accessoires des différents appareils...) devra être utilisés dans les mêmes conditions que les gros appareils.

### **Art 13 :**

L'utilisation de la musique est acceptée à condition que cela ne gêne pas les autres adhérents (volume raisonnable).

**Art 14 :**

Les enfants ne sont pas autorisés à accéder à la salle sous peine d'être reconduits vers la sortie.

**Art 15 :**

Chaque appareil sera utilisé par l'adhérent pendant 15 minutes maximum (hors vélos, tapis de courses, vélos elliptiques). Au-delà de ce temps, il sera invité à laisser sa place à un autre adhérent.

**Art 16 :**

La salle Marcel CERDAN est une salle de musculation réservée pour la pratique de cette activité sportive, en autonomie.

**Art 17 :**

Il est strictement interdit de stationner sur les pelouses et les places handicapées réservées uniquement pour les personnes à mobilité réduite.

**Art 18 :**

Le non-respect de ce règlement entraînera la suspension de l'adhérent et l'interdiction de pénétrer dans la salle Marcel CERDAN

**Art 19 :**

Tout adhérent à jour de ses cotisations pour la saison en cours, ayant eu une attitude pouvant créer un préjudice moral, physique ou matériel, voire financier, se verra exclu immédiatement de la salle Marcel CERDAN en attendant de recevoir un courrier du bureau administratif de l'association la Méricourtoise Musculation lui stipulant sa radiation définitive de l'association.

**Art 20 :**

Le respect des horaires est primordial et impératif (12h00 et 22h00 hors du complexe).

Tout adhérent ne respectant pas scrupuleusement cet article, se verra sanctionné d'une mise à pied, si récidive, radiation définitive.

**Art 21 :**

Il est interdit de rentrer les vélos dans le complexe et en l'occurrence dans la salle Marcel CERDAN.

Un emplacement est réservé à cet effet sur le parking devant l'entrée du complexe.

**Art 22 :**

A l'intérieur de la salle Marcel CERDAN, il est formellement interdit de :

- Pénétrer en compagnie d'un animal qu'elle qu'il soit
- Introduire des objets pouvant nuire à la sécurité (projectiles, couteaux...)
- De pénétrer dans la salle en état d'ivresse ou sous influence de toute autre substance illicite
- Les adhérents devront laisser la salle dans l'état de propreté de départ.

# Règlement

- 1) Le bureau ne fait pas de Réunion pendant la Saison
- 2) Le bureau reçoit les ADHERENTS :
  - A l'inscription
  - A Noël
  - Au Barbecue ou Repas de fin d'année
  - Pour présenter le Bilan de la saison
- 3) Une réunion Générale et Exceptionnelle pour cas grave (Urgent)
- 4) Veuillez ne pas monopoliser les appareils + de 30 minutes
- 5) Évitez les regroupements de Discussions à Hautes Voix
- 6) Rangement du Matériel après utilisation
- 7) L'association est Apolitique
- 8) Une seconde paire de baskets et une serviette sont OBLIGATOIRE
- 9) Veuillez nettoyer les machines après chaque utilisation
- 10) L'Adhérent est autonome et responsable des dégâts causés
- 11) Le cahier ou registre des Adhérents est consultable au bureau du secrétariat

Je soussigné, ..... déclare avoir pris connaissance  
du présent règlement et m'engage à respecter les conditions d'utilisation de la Salle Marcel  
CERDAN et du matériel qui y est mis à ma disposition.

Date : .....

Signature et numéro d'adhérent

Suivi de la mention  
< lu et approuvé >