



Club Sportif et de Loisirs de la Gendarmerie de Gap

Caserne Fontreyne B.P. 103 - 05007 GAP Cedex
téléphone : 04.92.40.65.53
contact@cslg-gap.fr

N° RNA W052002519
N° SIREN 453887705

RÈGLEMENT INTÉRIEUR FITNESS

Le présent règlement a pour objet de définir les modalités d'accès et de fonctionnement des sections sportives fitness, comprenant la Gym-Tonic, le Pilates, la Baby-Gym et le Fitness Kids.

- Les sections du Club Sportif et de Loisirs de la Gendarmerie de Gap (CSLG Gap) ont pour objet de rassembler adultes et public jeune adeptes des activités sportives de « gymnastique » et de renforcement musculaire, qu'elles soient toniques ou douces.

- Les sections font partie intégrante du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Gap.

En tant que telle, elles sont administrées juridiquement et statutairement par le dit club et plus spécifiquement par le présent règlement intérieur.

CONDITIONS D'ACCÈS

Article 1 : Les sections Gym-Tonic et Pilates sont ouvertes à toute personne de plus de 14 ans s'étant acquittée de 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 :

- 1 demande d'adhésion dûment remplie pour la saison en cours ;
- 1 attestation questionnaire-santé attestant sur l'honneur la non contre-indication à la pratique du sport OU certificat médical de moins de 3 mois précisant l'aptitude à la pratique sportive ;
- 1 photographie d'identité ;
- 1 chèque d'adhésion dont le montant inclus la licence garantissant l'assurance souscrite auprès de la fédération des clubs de la défense (FCD) et la cotisation pour la section.

La section Baby-Gym est ouverte aux enfants âgés entre 4 et 6 ans.

La section Fitness Kids est ouverte aux enfants à partir de 7 ans.

Article 2 : Chaque adhérent est couvert par une assurance contractée par le CSLG Gap auprès de la FCD.

Article 3 : Les sections proposent des cours, dispensés par un professeur DE, au gymnase Fontreyne, selon le planning suivant :

- Gym-Tonic : mardi de 12h30 à 13h30
- Fitness Kids : mercredi de 14h00 à 15h00
- Baby-Gym : mercredi de 15h15 à 16h00
- Pilates : jeudi de 18h15 à 19h15.

Les activités accueillent au maximum 15 adhérents dans les cours « enfants » et 30 adhérents dans les autres. Les cours seront chômés pendant les périodes de vacances scolaires pour les sections « enfants ». Pour les activités « adultes », hormis les vacances d'été, les séances peuvent également s'effectuer pendant les vacances scolaires, si l'animateur est disponible et en fonction du nombre de participants. Ceci se règle ponctuellement par contact WhatsApp.

MODALITÉS

Article 4 : Chaque personne souhaitant s'inscrire à la section pourra, si elle le souhaite, profiter d'une seule séance d'essai. Avant la seconde séance, le dossier complet devra être déposé auprès du responsable de la section. Pour les mineurs, les parents devront fournir une autorisation parentale de décharge de responsabilité en se présentant à l'activité.

Article 5 : Une fois la séance d'essai effectuée sous la totale responsabilité morale et pécuniaire de ce participant, le dossier d'inscription doit être déposé complet auprès du responsable de la section. Ce dépôt ne vaut pas couverture par l'assurance du club. Celle-ci ne sera acquise qu'à la réception de la licence délivrée par la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) par courriel.

Article 6 : Tenue

Aucune tenue spécifique n'est nécessaire. Toutefois, il est recommandé de porter une tenue souple et confortable, et de disposer de chaussures, type baskets de salle, propres et dédiées à l'entraînement en intérieur.

Article 7 : Équipement

Les enfants seront invités à porter un tee-shirt et un bas (legging, culotte de jogging) ainsi qu'une paire de chaussures de sport propre. Prévoir également une bouteille d'eau pour l'hydratation.

Pour les activités adultes, il est demandé à chacun de prévoir une paire de chaussures de sports propres, un tapis, une bouteille d'eau pour s'hydrater pendant le cours, une serviette pour protéger le tapis et un vêtement chaud pour la relaxation. Le matériel (ballons, briques de yoga) seront fournis par le club.

Article 8 : Sécurité

Avant chaque début de séance, l'adhérent doit signaler tout problème médical à l'encadrant. Tout problème physique et / ou toute blessure survenant au cours d'une séance, doit impérativement et immédiatement être signalé à l'animateur de la séance.

Article 9 : Matériels/Services de secours

Une trousse de secours est disponible dans le bureau du gymnase. Un défibrillateur est disponible au niveau du bâtiment administratif de l'état major du GGD05 au CORG, situé à côté du gymnase, accessible 7j/7, 24h/24. En cas de nécessité, l'animateur décidera de l'intervention éventuelle de service de secours externes.

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

Article 9 : Attitude

Une attitude correcte et sportive est nécessaire. Tout comportement dangereux entre les adhérents et de la dignité humaine sera immédiatement sanctionnée par l'exclusion du cours voir du club. Cependant, la bonne humeur est impérative !

Article 10 : Comportement/Exclusion

Tout membre présentant un comportement jugé dangereux ou inapproprié par le responsable de l'entraînement peut être exclu temporairement du cours. Tout membre présentant régulièrement un comportement jugé dangereux ou refusant de respecter les consignes pourra être exclu définitivement de la section par le responsable de celle-ci.

Article 11 : Droit à l'image

Des photos concernant les activités de la section pourront être utilisées en communication sur le site internet du CSLG. Si un adhérent ne souhaite pas apparaître sur ces photos, il devra le signaler aux responsables de la section.

Article 15 : Le responsable de la section est **Véronique LE BRUN**.

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 de Loisirs de la Gendarmerie de Gap.

Fait à Gap, le 6 juin 2025

Bernard ADAM
Président du CSLG Gap

