



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 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 de Loisirs de la Gendarmerie de Gap (CSLG Gap) 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 Gap.

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 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 de la musculation ;
- 1 photographie d'identité ;
- 1 chèque d'adhésion dont le montant inclut la licence garantissant l'assurance souscrite auprès de la fédération des clubs de la défense (FCD) et la cotisation pour la section.

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

Article 3 : Toute personne désirant accéder à la salle doit retirer la clé au poste de sécurité sur présentation de sa licence en cours de validité. Un cahier d'accès à l'entrée de la salle doit être rempli à chaque passage (entrée/sortie/observations).

Article 4 : La salle de musculation est ouverte tous les jours de 7h00 à 21h00 (clés rendues au poste de sécurité pour 21h00).

Article 5 : Avant de quitter les lieux, le dernier utilisateur doit s'assurer que :

- l'éclairage 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 6 : Un téléphone de service permettant d'appeler le poste de sécurité en cas d'urgence.

Article 7 : Par mesure de sécurité, les consignes suivantes doivent être respectées :

- **L'utilisation des appareils non guidés 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 8 : 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 9 : Il est interdit de faire venir un coach privé contre rémunération.

HYGIÈNE

Article 10 : 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.

Article 11 : L'entretien de la salle de musculation et des sanitaires est l'affaire de tous. Tout membre peut et doit, s'il constate un manque d'entretien, faire preuve d'initiative et participer lui aussi à l'entretien de la salle. C'est un acte simple qui contribuera au bon fonctionnement de la section.

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

Article 12 : 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 13: 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.

Article 14 : Les personnes habilités à effectuer le contrôle de l'espace musculation sont :

- Les membres de droits du club :
Major Emmanuel MARCEAU – EGM 26/6
- La secrétaire du club :
Madame Véronique LE BRUN
- Les responsables de la section musculation:
Major Thomas POIRET – PSIG

A la demande de ces personnes, chaque adhérent, civil ou militaire et quel que soit le grade, se doit de décliner son identité et d'appliquer les directives ou conseils donnés. En cas de refus, il est fait appel aux personnels du poste de sécurité.

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 1^{er} septembre 2025

Bernard ADAM
Président du CSLG Gap

