



Section CROSS-TRAINING

Le présent document a pour but de préciser les droits et devoirs des licenciés de la section Cross-training du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Nevers-Decize.

Responsable : Maréchal des logis-chef COUPAT Jérémy - 06.86.92.62.41

Règlement interne :

Article 1

Pour être autorisé à s'entraîner l'adhérent doit être à jour de toutes ses formalités administratives, paiement de cotisation inclus et médicalement apte à la pratique du cross-training. Les militaires de la gendarmerie non adhérents ne sont pas autorisés à utiliser les équipements et les installations même en service.

Article 2

Les cotisations ne sont pas remboursables quel qu'en soit le motif, même en cas d'exclusion de l'adhérent par le comité directeur.

Article 3

L'adhésion à la section cross-training permet l'accès à la section musculation et aux salles cardio 1 et 2, dans la limite du nombre de personnes autorisées. Elle peut accueillir jusqu'à 8 personnes.

Article 4

La section cross-training est accessible aux horaires suivants :

Lundi / mercredi / vendredi : 10h00 – 22h00 - Mardi / jeudi : 10h00 – 18h00 - Samedi / dimanche : 08h00 - 22h00

Article 5

Son accès est soumis à l'utilisation de chaussures et d'une tenue de sport propres ainsi que d'une serviette de sport

Article 6

Les locaux, ses abords et le matériel mis à disposition par la section cross-training sont à respecter. Toute dégradation due à une négligence de l'adhérent peut justifier l'exclusion immédiate du fautif. En cas de dégradation non volontaire, rendre compte sans délais au responsable de la section ou, à défaut, au président.

Article 7

A la fin de sa séance, l'adhérent s'assure que tout le matériel est correctement rangé. Aucune barre d'haltérophilie ne doit être laissée sur la cage de cross-training pour des raisons de sécurité. Les bumpers et autres kettlebells sont rangées proprement et dans l'ordre des poids.

Article 8

La section cross-training ne sera en aucun cas responsable de la disparition d'objets personnels. L'adhérent reste entièrement responsable de ses biens.

Article 9

La section fitness peut emprunter le matériel cross-training afin de dispenser ses cours les mardis et jeudis.

Article 10

L'activité est exercée au sein d'une caserne de gendarmerie. A ce titre, les créneaux horaires de 08h00 à 10h00 du lundi au vendredi sont réservés aux militaires de l'escadron de gendarmerie mobile 43/7 de Decize disponibles dans le cadre de leur entraînement physique prévu au service journalier et adhérents à la section.