



Section CROSS-TRAINING

Saison 2024 - 2025

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 : Adjudant 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

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 4

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.

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

La section cross-training est accessible aux horaires suivants :

Lundi au vendredi : 10h00 – 22h00

Samedi / dimanche : 08h00 – 22h00

La section Fitness est prioritaire sur les installations et le matériels pendant les créneaux 18h – 20h le mardi et jeudi. Les adhérents prendront leurs dispositions aux préalables afin de ne pas créer une gêne démesurée pendant ses cours et anticiperont le début de leur entraînement si besoin. Pendant ces créneaux horaires, les mouvements d'haltérophilie (C&J / Snatch / Deadlift), les squats et les mouvements de press sont autorisés à conditions de ne pas droper - lâcher - les barres.

Article 7

La section fitness peut emprunter le matériel cross-training afin de dispenser ses cours les mardis et jeudis. Elles s'assurent du bon rangement à l'issue de ses séances.

Article 8

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.

Article 9

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.

Si un adhérent constate que du matériel n'est pas à sa place, il ne doit surtout pas hésiter à le ranger convenablement, même si ce n'est pas lui qui en a fait usage.

Article 10

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.

Tout manquement aux précédents articles pourra occasionner l'exclusion temporaire voire définitive de la section.

La diplomatie de chacun, et une bonne communication, permettra une pratique sportive dans la bonne humeur et dans le respect de tous.

Ne pas hésiter à contacter le responsable de la section s'il y a le moindre incident.

Adjudant COUPAT Jérémy