**Règlement intérieur**

ARTICLE 1

Tout membre doit, pour son adhésion :

- Renseigner et signer le contrat d’adhésion, règlement intérieur et CERFA ;

- Apporter une autorisation parentale pour les mineurs ;

- Être à jour de ses cotisations.

Toute adhésion vaut acceptation des conditions d’inscription en termes de pratique du Cross training, de discipline et d’assurance. En outre, durant la pratique sportive, si l’abonné ne donne pas toutes les informations concernant sa santé, l’association Garage Gym Fusion ne pourra être tenue pour responsable.

ARTICLE 2

L’accès au WOD se fait par une réservation en ligne en fonction des places disponibles sur les différents créneaux horaires (possibilité de réserver sur plusieurs jours à l’avance).

Si vous n’êtes pas présent au début du cours, votre place peut être réattribuée à une personne présente à la Box et n’ayant pas réservé.

L’adhérent ne pourra s’engager dans une séance si elle est commencée sauf autorisation exceptionnelle de l’encadrant (Risque de pénalités à base de Burpees).

Il est demandé aux adhérents d’annuler avant 14h59 le jour J, afin de permettre à d’autres adhérents de s’inscrire. En cas de manquement, les sanctions encourues pourront aller de pénalités à base de Burpees, à une mise à pied sans possibilité de remboursement des séances.

Si vous ne vous présentez pas à la séance malgré votre réservation, vous pénalisez ceux qui souhaitaient y participer.

Venir sans réserver vous coûtera 50 Burpees... si le cours n’est pas déjà complet ! Soyez prêt à démarrer à l’heure et commencer le Warm Up lorsque l’animateur l’annonce. Chaque minute de retard vous coûtera 10 Burpees.

Arrivez en avance et restez tard, encouragez, applaudissez, félicitez, motivez les autres athlètes, ne pas le faire c’est vous priver, et priver les autres de l’expérience unique de la communauté. Quand vous avez terminé, ne gênez pas les autres participants, ce n’est pas parce que vous avez fini, que les autres aussi.

Lors des WODs, respectez votre environnement ainsi que celui de celles et ceux qui s’entraînent autour de vous et de ne pas les gêner. Ce qui pourrait créer des incidents inutiles.

Les séances perdues ne vous seront pas recréditées, (Hors intervention pompiers) ou seront étudiées au cas par cas.

Pour les personnes inscrites en liste d’attente, pensez à consulter vos mails avant 14h59 le jour du WOD, afin de vérifier si vous n’avez pas basculer sur le créneau.

Les créneaux du lundi 18h mercredi 18h et vendredi 19h seront exclusivement réservés aux adhérents ayants assez d’expériences et d’autonomie pour s’entraîner seuls lorsque les animateurs/coachs seront absents. Les séances seront inscrites au tableau (ou leur seront donnés) à l’avance pour pouvoir se préparer. L’association Garage Gym Fusion se réserve le droit de refuser les personnes qu’elle ne considérera pas apte à s’entraîner sur ces créneaux. Une décharge sera demandée pour les personnes souhaitant s’entraîner sur les créneaux cités ci-dessus. Les animateurs/coachs se réservent le droit d’annuler les séances pour des raisons personnelles ou professionnelles mais devront prévenir les adhérents de l’annulation de la dite séance.

ARTICLE 3

La pratique du Cross training se fait avec une tenue propre et adaptée, ainsi que des chaussures propres.

ARTICLE 4

Lors des explications pendant les séances, vous restez silencieux afin que tout le monde puisse se concentrer et comprendre correctement.

Si un WOD est en cours, restez à l’écart et ne gênez pas les autres athlètes ; vous direz bonjour à tout le monde à un autre moment, et vous ne traversez la salle sous aucun prétexte. Si vous êtes inscrit à la classe suivante, vous patientez dans les vestiaires.

-Les accidents et les blessures sont souvent le résultat d’impatience ; ne vous énervez pas, demandez conseil et de l’aide auprès des encadrants.

Laissez votre égo à la porte, sincèrement !

ARTICLE 5

Les personnes non-adhérentes à la Box sont tolérées (uniquement au niveau de la zone d’accueil) à partir du moment où elles respectent les règles de savoir vivre et qu’elles ne dérangent pas le bon déroulement du WOD.

En cas d’attitude déplacée ou dangereuse envers les adhérents ou l’encadrant, elles se verront exclues de l’enceinte sportive.

ARTICLE 6

L’utilisateur s’engage à nettoyer, ranger à sa place et correctement tout l’équipement à la fin de chaque WOD : barres, poids, kettlebell, medecine-ball, AbMat, cordes à sauter, élastiques, tabourets, box jump, bouteilles d’eau, shaker, tapis et nettoyer ses traces de mains sur les barres, le sol, sa sueur, sang, vomi et tout autre chose que vous auriez pu laisser derrière vous.

Nous sommes bénévoles passionnés, pas assistantes maternelles.

Il s’engage par la même à respecter les règles de courtoisie inhérentes à la pratique d’activité physique et sportive.

Le matériel étant professionnel, les coachs ou encadrants doivent vérifier les capacités de l’adhérent à utiliser le matériel seul. L’utilisation des matériels sera alors de la seule responsabilité de l’utilisateur.

Les barres vides ou chargées de poids additionnel et de plate de 5kg (modèles très fin en plastique dur) ne doivent jamais être lâchées au sol, les barres chargées peuvent être lâchées seulement si elles sont contrôlées jusqu’au bassin, et le moins souvent possible. Lâcher sa barre à chaque répétition pendant un WOD n’est pas plus efficace, ne vous donne pas plus de style et use prématurément le matériel. Tout manquement vous coûtera 100 Burpees.

Nous ne souhaitons pas abîmer nos jouets, les plateformes, les murs, la déco, vous, ou qui que ce soit !

Au sein de la Box, vous êtes respectueux des lieux qui ont demandés un travail de l’équipe fondatrice et de membres comme vous ; respectueux du matériel de confort qui est utilisé par l’ensemble des membres.

ARTICLE 7

Chaque abonné est prié de ne pas oublier son gobelet, bouteille d’eau et autres déchets avant de quitter la salle et de les jeter dans une des poubelles prévues à cet effet. En cas d’oubli d’effets vestimentaires, ces derniers seront mis de côté afin que vous les récupériez lors de la séance suivante. Les coachs ou encadrants ne sont pas responsables de la redistribution des effets vestimentaires.

Les objets oubliés vous coûteront une parution sur la page Facebook par article oublié, la sanction sera à la convenance de l’animateur présent.

ARTICLE 8

La nourriture est interdite dans la zone d’entrainement (sauf boissons) ainsi que dans les vestiaires. Elle est tolérée dans la zone de détente. Il est interdit de fumer sur l’ensemble du site.

ARTICLE 9

L’apport et/ou la consommation de stupéfiants au sein des locaux est strictement interdite et entrainera l’exclusion définitive de l’adhérent.

ARTICLE 10

Pour des raisons d’hygiène, Il est demandé aux adhérents de maintenir propre les vestiaires et les sanitaires mis à disposition.

Ne venez pas à la Box quand vous êtes malade, on saura vous indiquer la sortie ; gardez vos germes pour vous, l’altruisme a ses limites, ne venez pas contaminer les autres ! Cela vaut pour les rhumes, grippes, angines et tout autre virus, mais également pour les infections de la peau, les poux et autre herpès en tout genre.

ARTICLE 11

Pour des raisons de sécurité, la présence d’enfants n’est pas admise dans les zones d’entrainements (à l'exception d'un cours Kids encadré par un coach). Ils pourront accéder à la zone de détente mais resteront sous la surveillance et responsabilité de leurs parents. Les enfants en bas-âge sont tolérés dans la zone d’entrainement seulement s’ils sont dans leur poussette, avec l’accord préalable du coach ou de l’encadrant, tant qu’ils ne perturbent pas le déroulement de la séance et qu’ils sont en sécurité.

ARTICLE 12

Les animaux ne sont pas admis dans la Box Garage Gym Fusion, même tenus en laisse.

ARTICLE 13

Les vestiaires ne font l’objet d’aucune surveillance. L’abonné reconnaît avoir été informé des risques encourus du fait de placer des objets de valeur dans les vestiaires communs. La Box Garage Gym Fusion ne pourra être tenue responsable en cas de perte ou de vol.

Partant du principe que lorsqu’il y a un doute, il n’y a plus de doute, toute personne faisant l’objet de fortes suspicions de vol ou de tentative de vol, sera raccompagné par nos propres soins hors des locaux et de l’association.

ARTICLE 14

La magnésie est gracieusement mise à disposition des adhérents par la Box. CEPENDANT, il est demandé de ne pas en abuser et de l’utiliser en quantité raisonnable et seulement sur les mouvements nécessaires. Ceci n’empêche pas les adhérents de ramener leur propre magnésie. En cas de sol souillé, il sera demandé aux adhérents, à l’issue de la séance, de nettoyer leur zone de travail (voir ARTICLE 6).

Si vous transpirez beaucoup des mains utilisez une serviette pour sécher vos paumes, cela sera plus efficace.

Vous entrez sur le praticable avec votre serviette afin d’éviter de suer sur tout le sol et le matériel.

ARTICLE 15

Les téléphones portables devront être mis en mode silencieux dans les locaux de Garage Gym Fusion sauf accord ponctuel d’un coach ou encadrant. Le consentement n’étant pas systématique, l’abonné devra renouveler sa demande à chaque séance.

ARTICLE 16

Consignes de sécurité :

Chaque adhérent s’engage en cas d’accident dont il serait témoin à alerter immédiatement les coachs ou animateurs (formés aux gestes de premiers secours) ou à défaut les services de secours.

ARTICLE 17

La Box se réserve le droit de modifier occasionnellement les heures d’ouverture après en avoir informé les adhérents.

ARTICLE 18

Garage Gym Fusion pratique principalement du cross training

Mais dans le cadre du développement de future pratiquant elle peut être amenée à pratiquer :

-des courses obstacles,

- des trials,

-des triathlons.

-Une section enfant appelé « Saiyan Academy »

ARTICLE 19

Restez poli et courtois envers tout le monde. Chaque athlète a ses forces et ses faiblesses ; respectez les efforts de chacun, quel que soit son niveau. Les animateurs sont conviviaux, disponibles, accessibles, mais ce ne sont pas vos amis ou vos « potes ». Le moindre écart sera repris sans limite de forme, sans nul besoin de se justifier.

Pas de triche ! Le Cross training a un côté compétitif puisque les WODs sont mesurables d’une manière ou d’une autre, ce n’est pas une raison valable pour défier tout le monde. Vous êtes en compétition juste avec vous-même !

Ne trichez jamais sur le nombre de répétitions ou sur l’amplitude des mouvements pour avoir un « meilleur score » ; vous ne pouvez pas tromper les encadrants et encore moins votre corps, seules les répétitions correctement exécutées seront enregistrées par votre organisme !

Si vous ne savez plus si vous êtes à 20 ou à 30, vous êtes à 20, Si, Si, on vous l’assure ! Tricher crée une ambiance négative et constitue un grave manque de respect envers les animateurs et les autres athlètes.

ARTICLE 20

Le non-respect d’une des règles citées fera l’objet d’un avertissement de l’équipe encadrante. Une récidive pourra entrainer l’exclusion provisoire voire définitive de l’adhérent. L’abonné déclare se conformer au présent règlement intérieur, y adhérer sans restriction, ni réserve.

En rentrant dans l’enceinte de garage gym fusion, vous vous donnez à 100%, vous acceptez de respecter chacune de ces règles, en cas d’oubli nous ne manquerons pas de vous les rappeler. On n’a rien donné quand on n’a pas tout donné !

Nom, prénom :

Date :

Signature avec mention « lu et approuvé » :