



## REGLEMENT D'UTILISATION DE LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT DU GYM CLUB MALMEDY

### Article 1 : COTISATION

Je suis tenu(e) de me mettre en ordre des licences et de cotisation au plus vite après mon cours d'essai ou à la reprise de ma section et ce afin d'assurer ma place. Mon **paiement confirmera mon inscription définitive.**

Le droit d'inscription n'est en aucun cas remboursable.

La cotisation peut être remboursée sur présentation d'un certificat médical de minimum 6 semaines.

La cotisation ne sera pas remboursée en cas de force majeure indépendante de l'ASBL (pandémie-conflit- etc...)

### Article 2 : PAS DE PRESENCE DE PARENTS AU COURS

Pour profiter de la grande qualité du cours et éviter toute déconcentration, je demande à mes parents de ne pas assister au cours. Un de mes parents (max. enfants 12 ans) peut m'amener jusqu'à l'accès de la salle, sans pour cela y entrer.

Par mesure de sécurité, tout étranger non membre ne sera pas admis dans la salle.

### Article 3 : REGULARITE

Je serai présent(e) à chaque séance et préviendrai à l'avance mon entraîneur en cas d'absence exceptionnelle. Si je suis régulier(e), j'aurai plus de facilités à atteindre mes objectifs et à améliorer mes performances.

### Article 4 : PONCTUALITE

J'arriverai 10 minutes avant le début du cours : Cela me laissera du temps pour me préparer sérieusement. Le début de la séance est consacré à l'échauffement et, un corps bien préparé est plus performant et restitue son plein rendement.

Si je dois partir plus tôt, je dois en informer l'entraîneur en début de cours avec une attestation signée de mes parents m'autorisant à quitter la séance (pour les mineurs d'âge)

### Article 5 : ACCES

Le seul accès à la salle est la porte de la cafétéria qui conduit directement à la zone vestiaires. Même en cas de beau temps et si la porte sectionnelle est ouverte pour aérer la salle, je rentre par la cafétéria.

### Article 6. : TENUE ADEQUATE – SANS CHAUSSURES

Je pratiquerai, la gym en maillot, T-shirt, collant ou shorts- pieds nus ou chaussons de gym. Pas de vêtements de ville et le port des chaussures est interdit dans la salle.

J'aurai les cheveux attachés. Je ne porterai aucun objet de valeur (bijoux, montres, vêtements, ...). Le port de bijou peut causer des blessures ou détériorer le matériel.

**Le GCM décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration d'objets appartenant aux gymnastes**

### Article 7. : UTILISATION MATERIEL

J'utiliserai la salle d'entraînement, les vestiaires et les toilettes avec soin.

Ils sont mis à ma disposition propres et en excellent état. Plus je les respecte, plus je les utiliserai avec plaisir et très longtemps

Une utilisation conventionnelle des agrès et du matériel sportif mis à disposition est demandée à chacun(e).

### Article 8. : RANGEMENT

A la fin de mes activités, je range TOUT le matériel à son emplacement de départ. Si j'oublie, je consulte les plans de rangement ou demande à mon entraîneur. Ainsi demain, je retrouverai directement le matériel au bon endroit.

### Article 9. : UTILISATION FOSSE ET TRAMPOLINE

La fosse et le trampoline ne sont pas une plaine de jeux ; je ne les utilise que sous la surveillance de mon entraîneur

#### **Article 10. : UTILISATION DE LA MAGNÉSIE**

Le seul produit autorisé sur les agrès est la magnésie. Merci de l'utiliser en quantité raisonnable et de la maintenir dans les bacs prévus à cet effet. Après utilisation, referme le bac à magnésie – la salle n'en sera que plus propre ! La magnésie ne peut pas être utilisée sur les tapis.

#### **Article 11. : SAC AVEC EFFETS PERSONNELS**

Par mesures d'hygiène et de sécurité sanitaire, je garde toujours à mes côtés mon petit sac personnel dans lequel se trouvent toujours mes gants, mes lanières, mes maniques, mon tee-shirt, mes chaussettes, ...etc.

#### **Article 12. : CONSOMMATION**

L'eau est la boisson préférée des sportifs. Je la consomme sans restriction pendant l'entraînement, mais je la garde dans mon sac avec tous mes effets personnels.

Par conscience du respect de l'environnement et du climat, j'utilise une gourde personnelle plutôt que des bouteilles d'eau en plastique.

Le seul endroit autorisé pour manger et boire des sodas, c'est la cafétéria

#### **Article 13. : POUBELLES**

J'utilise toujours les poubelles à recycler.

**J'utilise OBLIGATOIREMENT les poubelles sanitaires plutôt que les cuvettes WC, sinon les frais de débouchage seront à ma charge**

#### **Article 14 : Lutte contre le dopage**

L'utilisation de substances ou de moyens de dopage est contraire à l'éthique sportive et Médicale.

La Ffg à laquelle le GCM est affilié souscrit aux objectifs et principes consacrés par le Code Mondial Antidopage adopté par l'AMA.

Elle proscrit aux membres des cercles affiliés l'usage de substances interdites ou de moyens de dopage établis par l'exécutif de la Communauté Française (<http://www.dopage.cfwb.be/>), par la FIG (<http://www.fig-gymnastics.com>), et par l'AMA (<https://www.wada-ama.org/fr>)

L'affiliation des gymnastes et leur participation à des compétitions organisées par la FfG sont conditionnées à l'acceptation de ces derniers de se soumettre à ces contrôles antidopage.

Pour plus de détail, voir le ROI de la FfG [www.Ffgym.be](http://www.Ffgym.be)

#### **Article 15 : Surveillance médicale**

Afin de veiller à la santé et au bien-être, les gymnastes div. & & 2 et jeunes gymnastes A sont tenus de se soumettre à une visite médicale.

La surveillance médicale doit être effectuée par un médecin sportif pour l'obtention d'un **Certificat médical "Haut Niveau"**

Les examens doivent obligatoirement porter sur la surveillance et le dépistage des conséquences d'un surentraînement possible au niveau de :

- a) l'appareil locomoteur (membres et rachis) : pathologie aigue accidentelle, chronique de sursollicitation, troubles morphostatiques latents, évolutifs ou décompensés,
- b) l'appareil cardio-respiratoire (électrocardiogramme, test de Ruffler, épreuves fonctionnelles respiratoires).
- c) la croissance structuro-pondérale.

Pour plus de détails, cfr ROI FfG [www.ffgym.be](http://www.ffgym.be)

#### **Article 16 : Code éthique**

Aucune discrimination ne peut être exercée sur autrui. Toutes les personnes impliquées dans le sport feront preuve de respect- courtoisie et fair-play.  
Elles veilleront à garder leurs émotions sous contrôle, à utiliser un langage peu susceptible de choquer et à prévenir les instances compétentes en cas de non-respect du code d'éthique.

Toutes les formes de harcèlement sont interdites.

Toutes actions, méthodes, attitudes susceptibles de porter atteinte à l'intégrité physique ou psychique d'autrui (agressions physiques, sexuelles, verbales, humiliations, intimidations, isolement, dénigrement), sont interdites.

Pour détails supplémentaires cfr ROI ffG [www.ffgym.be](http://www.ffgym.be)

GCM version 2024-2025