



Formulaire d'inscription à l'activité Fitness de la section ASAC Gym
SAISON 2024-25

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Adresse Email :

N° de téléphone :

Le soussigné s'engage à respecter le règlement interne de l'espace Fitness Nokia Lannion.

Fait à _____, le _____

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

.....

DECHARGE DE RESPONSABILITE

Je soussigné(e)

déclare par la présente :

1. Attester être en bonne condition physique pour pratiquer les activités de la salle Fitness proposées par l'ASAC-Gym sur le site de Nokia Lannion et ne pas avoir de contre-indication médicale.
2. Être conscient(e) des risques inhérents à la pratique de ces appareils de Fitness, tels que des chutes, des dommages corporels.
3. Assumer pleinement ces risques et dégager de toute responsabilité l'ASAC, et ses représentants en cas d'accident ou de blessure survenant dans le cadre de ces activités.
4. M'engager à respecter les consignes de sécurité données et à utiliser le matériel de manière appropriée.
5. Renoncer à toute poursuite judiciaire envers l'ASAC en cas d'accident lié à la pratique de l'activité Fitness.

Cette décharge de responsabilité est valable pour toute la durée de mon adhésion au club et pour toutes les activités auxquelles je participerai.

Fait à _____, le _____

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

.....

ESPACE FITNESS NOKIA LANNION

REGLEMENT INTERNE

ARTICLE 1 : CONDITIONS D'ACCES

- ☞ Être salarié NOKIA. (Non ouvert aux retraités)
- ☞ Avoir souscrit une adhésion auprès de la section ASAC-Gym pour cette activité (Activité Physique et Santé)
 - Note : L'adhésion comprend la signature d'une décharge de responsabilité vis-à-vis de la section ASAC.
- ☞ L'accès à la salle est soumis aux conditions suivantes :
 - Réservation du créneau (jour/heure/position) sur le système de réservation en ligne (GRR) de l'ASAC : <https://resa.asac-tregor.fr>
 - Retrait préalable de la clé d'accès de la salle auprès du poste de gardiennage
 - En cas d'utilisation en personne isolée, **retrait obligatoire d'une montre PTI** auprès du poste de gardiennage. A l'issue de la séance, le bracelet PTI devra être ramené au gardiennage avec la clé de la salle ou transmis à une autre personne arrivée ultérieurement si celle-ci se retrouve isolée.

ARTICLE 2 : HORAIRES ET ACTIVITES

Les activités sont possibles exclusivement aux heures d'ouverture du site NOKIA.

ARTICLE 3 : TENUE ET COMPORTEMENT

- ☞ L'accès à la salle n'est autorisé qu'aux personnes en tenue décente, appropriée à la pratique sportive en salle ou à l'utilisation des appareils.
- ☞ Les chaussures de sport doivent être adaptées aux activités, à semelles antidérapantes et propres (pointes et crampons exclus).
- ☞ Les cordons, ceintures, etc..., et tout vêtement ou objet susceptibles d'être entraînés par le fonctionnement des appareils est prohibé.
- ☞ Tout usager troublant par son comportement le bon déroulement des séances et la tranquillité des autres usagers pourra se faire exclure de l'installation avec résiliation de son adhésion.

Il est interdit :

- ☞ de fumer.
- ☞ d'apporter, vendre ou consommer des boissons alcoolisées.
- ☞ d'abandonner au sol des papiers, emballages et détritus divers. Les bouteilles et flacons de verre sont interdits.

Conduite à tenir en cas d'accident, de malaise : Affichage de la procédure dans la salle
Le règlement intérieur du site Nokia s'applique pour cette activité.

ARTICLE 4 : VESTIAIRES ET OBJETS PERSONNELS

- ☞ Les opérations d'habillage-déshabillage doivent être effectuées dans les vestiaires.
- ☞ Des casiers qui ne font pas l'objet d'une surveillance particulière, sont mis à la disposition de l'utilisateur pendant la pratique de l'activité.
- ☞ L'utilisation des casiers étant sous la seule responsabilité de l'adhérent. Celui-ci renonce à tout recours à l'encontre de l'ASAC pour tout vol ou tout dommage qu'il

pourrait subir de ce fait. L'adhérent reconnaît avoir été informé des risques encourus par le dépôt d'objets de valeur dans les vestiaires communs.

ARTICLE 5 : HYGIENE ET PROPETE

- ✂ Il est interdit de s'entraîner torse nu ou pieds nus dans la salle.
 - ✂ L'usage d'une serviette lors de l'entraînement en salle est exigé pour éviter le contact des appareils avec la peau.
 - ✂ Utiliser des chaussures propres (réservées à l'utilisation en salle).
 - ✂ Tout appareil doit être nettoyé par son utilisateur à la fin de la séance de façon à permettre l'usage normal par celui qui lui succède.
- Du gel hydroalcoolique, lingettes et produit de nettoyage sont à disposition dans la salle.

ARTICLE 6 : UTILISATION DU MATERIEL ET DE LA SALLE

- ✂ La mise en œuvre des appareils se fait sous la responsabilité exclusive de l'utilisateur. Celui-ci doit connaître le mode d'emploi des appareils qu'il envisage d'utiliser et s'y conformer scrupuleusement. Dans le cas contraire, avant l'utilisation de l'appareil, il doit prendre connaissance de son mode d'emploi et des recommandations à respecter lors de son utilisation. Les notices de chaque appareil sont à disposition sous format papier dans la salle ou en scannant un QR code.
- ✂ Les appareils doivent être utilisés avec soin et ne pas être surchargés, ni déplacés.
- ✂ Les poids, sangles ou haltères doivent être soigneusement rangés dans l'armoire après utilisation.
- ✂ Tous les appareils doivent être remis en position d'arrêt.
- ✂ L'utilisation d'autres accessoires ainsi que la gymnastique au sol sont interdits.
- ✂ L'utilisation des appareils doit se faire en alternance avec les autres usagers.
- ✂ Il convient de mentionner rapidement au responsable de la section tout problème lié à un appareil d'entraînement.
- ✂ L'emprunt de matériel est strictement interdit. Les clés de sécurité et télécommande doivent impérativement rester sur chaque appareil.
- ✂ Aération : Selon la température ambiante et en fonction du nombre d'utilisateurs, il est possible d'ouvrir la fenêtre centrale en mode oscillo-battant (seul mode autorisé). Refermer en fin de séance.

ARTICLE 7 : COURS COLLECTIFS

- ✂ L'activité ne comprend pas de cours. Chacun doit faire attention à ne pas se faire mal en respectant les consignes d'utilisation du matériel. L'utilisation des appareils s'effectuant sous la responsabilité exclusive du pratiquant.

ARTICLE 8 : RESPONSABILITE DE L'UTILISATEUR

- ✂ Les salissures, détériorations et dégradations sont à la charge de leur auteur.
- ✂ Les personnes ayant causé des détériorations aux matériels ou installations seront contraintes d'acquitter le montant de leur remise en état.
- ✂ Toutes les activités pratiquées en salle ou l'utilisation des appareils de musculation ou de cardio-training peuvent comporter des risques.
- ✂ Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque appareil. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains appareils ou de les éviter. L'utilisation d'un radio fréquencemètre est recommandé pour la pratique des activités.

NB : Être particulièrement vigilant en cas de reprise récente d'une activité sportive après une période d'arrêt prolongée.

⚡ La section ASAC-Gym décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel consécutif à une utilisation non conforme des installations et du matériel, au non-respect des règles de sécurité, à des plans d'entraînement ou à une surestimation par l'utilisateur de sa condition physique.

⚡ La section ASAC-Gym ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte ou de vol d'effets personnels.

TOUT MANQUEMENT A L'UNE DE CES REGLES POURRA ENTRAINER UNE EXCLUSION DEFINITIVE OU TEMPORAIRE DE LA SALLE ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE