

REGLEMENT INTERIEUR

La salle étant utilisée par plusieurs publics (club, scolaire, périscolaire...), il convient de respecter un minimum de règles de sécurité, d'hygiène et d'utilisation de la salle, des aménagements ainsi que des appareils mis à disposition.

La salle de lutte n'est accessible par les lutteurs qu'en présence d'un responsable (professeur, entraîneur, animateur, cadre responsable, membre du bureau).

Pour les mineurs, les parents devront vérifier si un responsable est présent pour la séance.

Les mineurs devront être récupérés dans la salle par les parents ou un adulte autorisé.

1. Utilisation du tapis de lutte : l'accès sur les tapis se fera en chaussures de lutte. En aucun cas en chaussures de ville. Une hygiène corporelle est impérative, toute blessure ou mycose devra être signalée et protégée. La tenue d'entraînement est obligatoire.

2. Matériel : L'utilisation des appareils et des poids de musculation, du matériel mis à disposition (trampoline, médecine-ball, tapis de gym, pèse-personne...) ne doit se faire qu'en présence et avec l'autorisation d'un cadre responsable. Après utilisation chaque appareil sera soigneusement remis à sa place.

3. Accès à la salle :

La pratique de la lutte est réservée aux seules personnes à jour de toute cotisation, certificat médical et photo.

La licence/cotisation est annuelle à partir de la rentrée septembre et ne peut en aucun cas être remboursée.

Les pratiquants doivent être en possession d'un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la lutte en compétition et Activités Physiques Complémentaires ».

Ne pas apporté d'objet de valeur à la salle, le club et la ville de Mâcon ne peuvent, en aucun cas, être tenu pour responsable en cas de perte ou de vol.

Respecter le silence et parler à voix basse pour ne pas perturber les cours.

4. Circulation dans la salle :

Il est interdit de courir aux environs des tapis et du matériel mis à disposition.

5. Utilisation des vestiaires et sanitaires :

- Utiliser les portes manteaux pour déposer vos vêtements.
- Utiliser les poubelles mises à disposition pour jeter vos pansements, bouteilles, autres déchets.
- Laisser les sanitaires aussi propres que vous les avez trouvés.
- L'utilisation des douches doit se pratiquer avec parcimonie, 15 min maximum

6. Horaires des entraînements :

Respecter les horaires affichés dans la salle - Fermeture de la salle à 20H30

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances scolaires. Toutefois il sera proposé en fonction de la disponibilité de l'entraîneur des stages sur un ou plusieurs jours. Une participation financière sera demandée par journée de stage.

7. Pratique de la lutte :

Chewing-gum, bonbons et autres nourritures sont interdits sur le tapis.

Prévenir le cadre responsable en cas de sortie du tapis, d'absence, maladies ou autres.

Les ongles des mains doivent être coupés très courts (pour éviter les blessures).

Pour des raisons de sécurité, les bijoux, piercings sont interdits sur le tapis.

8. Sauna : **INTERDIT AUX MINEURS** - Fermeture du Sauna à 20H00

Le sauna n'est pas un hammam, l'arrosage des pierres doit se faire avec parcimonie.

Une hygiène corporelle est impérative, un sous vêtement est obligatoire et la serviette conseillée dans le sauna. Deux personnes minimum sont obligatoires dans le sauna ou vestiaire. Les boissons autres que de l'eau sont interdites dans le sauna.

9. Salle de musculation :

L'utilisation de la salle de musculation, se fera en présence des entraîneurs du club.

La musculation est un complément de la préparation physique du lutteur. L'entraîneur et l'équipe des dirigeants sont seuls habilités à proposer des séances spécifiques de musculation.

La priorité est donnée à la pratique de la lutte.

Les jours et heures d'entraînement pouvant inclure des séances de musculation sont les lundis, mercredis et vendredis de **17H30 à 18H30 des BENJAMINS au JUNIORS** et de **18H30 à 20H00 pour les VETERANS.**

Les licenciés se verront proposés des séances de circuit training obligatoires, pouvant inclure de la musculation.

Pour des raisons de sécurité et de gestion il ne peut y avoir AUCUNE DEROGATION. La licence/cotisation fédérale est payable par le club à l'année)

Respectabilité et discipline : voir article page 3 du règlement intérieur.

Tous les licenciés et tous les parents, pour les mineurs, doivent s'engager à respecter le règlement intérieur du club.

Ce règlement doit être signé lors de l'inscription.

Signature du président

signature du licencié ou du responsable légal

Respectabilité et discipline

Tout lutteur devra faire preuve de respect de l'autre, des personnels du club, de l'adversaire, de l'environnement et du matériel du club.

La pratique de la lutte conformément au règlement de la FFL impose à tout membre de l'association, la politesse, le fair-play et l'éthique sportive sous peine de sanction par le comité directeur.

Tout manquement à l'esprit sportif, toute atteinte à l'intégrité ou à l'honneur d'un cadre, dirigeant ou autre membre, tout manquement aux statuts, au présent règlement et aux règlements particuliers, tout acte de nature à entraver le fonctionnement de l'association, tout acte portant atteinte à l'image du club, est soumis, à l'initiative du Président ou en cas d'empêchement, du Vice-Président, à un Conseil de discipline composé comme suit :

Président en exercice ou en cas d'empêchement, le Vice-Président

Deux assesseurs choisis par le comité directeur parmi ses membres

Les sanctions que peut prononcer ce conseil, avec ou sans sursis, sont :

- Avertissement
- Blâme
- Exclusion temporaire de l'association
- Exclusion définitive

Le Président du club doit convoquer la personne concernée dans les plus brefs délais (moins de 15 jours après les faits reprochés) et mettre à sa disposition le motif de sa convocation par écrit.

Après entretien avec l'ensemble des personnes concernées, une décision sera prise et entérinée par écrit sur le procès-verbal du club.