



RÈGLEMENT INTÉRIEUR CROSSFIT DOLLER

ARTICLE 1 : CONDITIONS D'ACCÈS

L'accès à la Box "CrossFit Doller" n'est possible que pour les adhérents disposant d'un abonnement, selon les formules en vigueur, à jour au niveau des paiements. Pour les personnes ne souhaitant pas s'abonner, il est tout à fait possible de payer un accès ponctuel, via les séances à l'unité.

Les mineurs de plus de 12 ans doivent être accompagnés par le responsable légal lors de leur premier accès, pour la signature d'une autorisation parentale ;

La direction pourra interdire l'accès à toute personne en état de malpropreté ou d'ébriété ou présentant des plaies ou affections cutanées susceptibles de se propager en milieu humide.

ARTICLE 2 : HORAIRES ET ACTIVITÉS

Les horaires d'ouverture sont visibles du public et des adhérents, via les affichages de la Box et via les moyens numériques (fiche d'établissement Google, site internet...)

Généralement, la Box ouvre ses portes entre 07h15 et 08h15 et ferme ses portes entre 19h30 et 21h30, selon les jours de la semaine (fermeture à 13h30 le samedi). La Box est fermée le dimanche.

Il s'agit d'horaires à titre indicatif. La direction se réserve le droit de modifier les horaires, selon les besoins, nécessités de la Box et congés annuels. Les adhérents seront avisés par différents moyens, en cas de changement.

Pour une question d'organisation, nous conseillons aux adhérents de se présenter à la Box à minima dans les 15 minutes précédant un cours, afin que la ponctualité puisse être respectée et que les retards ne perturbent pas le cours.

Les activités prennent fin au maximum 15 minutes avant l'heure limite de fermeture de la Box, pour permettre son évacuation par le personnel.

ARTICLE 3 : TENUE ET COMPORTEMENT

L'accès à la Box (et à ses activités) n'est autorisé qu'aux personnes en tenue décente, appropriée à la pratique sportive en salle ou à l'utilisation des appareils. Ce critère est soumis à l'appréciation du personnel de la Box.

La Box est un lieu de pratique multisports. En application du principe de laïcité, le port de signes ou de tenues manifestant une appartenance religieuse est proscrite, pour un devoir de neutralité et de sécurité, cela en respect de la charte de préservation de la laïcité dans le sport.

<https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-01/boite-outils-pr-server-le-pacte-r-publicain-plaquette-pr-server-la-la-cit-dans-le-sport--3865.pdf>

Les chaussures de sport doivent être adaptées aux activités et être **propres (réservées aux activités d'intérieur)**.

Les cordons, ceintures ou tout vêtement ou objet susceptibles d'abîmer le matériel ou de mettre en danger le pratiquant sont prohibés. Ce critère est soumis à l'appréciation du personnel de la Box.

Les accès aux sorties de secours doivent être libérés en permanence.

Tout adhérent, troublant par son comportement le bon déroulement des séances et la tranquillité des autres adhérents, pourra se faire exclure de l'installation avec résiliation de son abonnement et sans aucun remboursement. La direction du centre mais aussi le personnel sont tenus de faire respecter les consignes de sécurité et le bon fonctionnement de l'équipement.

Tout comportement irrespectueux (agression verbale ou physique), à l'encontre du personnel ou des adhérents, entraînera la résiliation du contrat d'abonnement de l'adhérent, sans aucun remboursement.

Il est interdit :

- de fumer et vapoter ;
- de manger en dehors des espaces réservés à cet effet ;
- d'apporter, vendre ou consommer des boissons alcoolisées (hors événements organisés par la direction) ;
- d'apporter, vendre ou consommer des produits qualifiés de stupéfiant ;
- d'abandonner au sol des papiers, emballages et détritiques divers. Les bouteilles et flacons de verre sont interdits ;
- de faire entrer des animaux dans l'établissement (sauf pour les chiens d'aveugles, voir les conditions avec le personnel).

En toutes circonstances, nous vous demandons de respecter les consignes de votre coach ou les recommandations de la direction.

La politesse n'est pas une option. Étant une Box aux valeurs familiales, nous préconisons de saluer (à l'arrivée et au départ) vos co-trainers, le staff et vos coaches.

Les sacs et affaires personnelles doivent être déposés aux vestiaires ou dans les casiers prévus à cet effet. Quoi qu'il en soit, aucun objet personnel ne doit encombrer la zone de pratique, pour des raisons évidentes de sécurité.

Par respect pour l'entraînement des autres, nous vous recommandons de patienter soit en zone d'accueil, soit en périphérie des vestiaires, en attendant que votre cours ou WOD ne commence.

La direction préconise de laisser les téléphones portables avec les effets personnels, vu que dans tous les cas, vous aurez besoin de vos deux mains pour un entraînement efficace et d'une bonne concentration !

Merci d'informer votre coach (ou la direction) de votre état de santé, pour lui permettre d'adapter le cours et de vous entraîner en toute sécurité.

L'usage de la magnésie n'est pas conseillée, dans la mesure où elle ne permet en aucun cas d'augmenter vos performances ! Pour préserver la paume de vos mains, nous vous préconisons de vous équiper de maniques (accessoires en vente au niveau de l'accueil de CrossFit Doller).

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. Ils doivent être verrouillés par ses soins et vidés obligatoirement avant la sortie de la Box. La clé sera à récupérer à l'accueil, et lui sera prêtée en déposant en gage la clé de véhicule (ou pièce d'identité), qui ne sera rendue que lorsque l'adhérent aura rendu le clé du casier. Si la clé est perdue ou endommagée, l'adhérent devra s'acquitter de la somme de 10€.

L'utilisation des casiers est sous la seule responsabilité de l'adhérent. Celui-ci renonce à tout recours à l'encontre de "CrossFit Doller" 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 ou casiers. Chaque soir, à la fermeture du centre, tous les casiers seront ouverts et vidés par le personnel, sans garantie pour les utilisateurs concernant leurs effets personnels.

Tout objet ou vêtement non réclamé sous huitaine sera évacué du centre. Aucun recours ne pourra être exercé contre CrossFit Doller pour des objets égarés ou volés dans la Box.

ARTICLE 5 : HYGIENE ET PROPRETE

Il est interdit de s'entraîner pieds nus dans la Box. Il est déconseillé de s'entraîner torse-nu.

Une serviette est recommandée lors des entraînements, pour permettre d'éponger la transpiration abondante, pour une question d'hygiène. Tout appareil doit être essuyé ou nettoyé par son utilisateur de façon à permettre l'usage normal par celui qui lui succède.

Merci de laisser les douches et sanitaires aussi propres que vous les avez trouvés. L'hygiène est très importante pour nous et nous faisons notre maximum pour vous garantir une Box propre et agréable.

Cela relève d'un travail d'équipe entre les adhérents et la direction.

ARTICLE 6 : UTILISATION DU MATÉRIEL

La mise en œuvre des appareils se fait sous la responsabilité exclusive de l'utilisateur, lorsqu'il s'entraîne dans les créneaux de "Free Access". Celui-ci doit connaître le mode d'emploi des appareils qu'il envisage d'utiliser et s'y conformer scrupuleusement. Cela rentre dans le cadre des 6 séances de "FONDATION", prévues par CrossFit Doler. Ce critère est soumis à l'appréciation du personnel.

Dans le cas contraire, avant l'utilisation de poids, barre ou agrès, il doit se rapprocher d'un coach de la Box, pour prendre connaissance de son mode d'emploi et des recommandations à respecter lors de son utilisation.

Le matériel doit être utilisé avec soin. Même s'il est agréable de "dropper" les barres durant un entraînement, il est conseillé de faire son maximum pour retenir les charges, pour le respect du matériel d'une part, mais aussi le respect des autres tout simplement.

Les poids, sangles ou haltères doivent être soigneusement rangés après utilisation. Les barres olympiques doivent être déchargées après utilisation et rangées, ainsi que les disques, sur les râteliers prévus à cet effet.

L'utilisation des appareils doit se faire en alternance avec les autres usagers et en période d'affluence.

Il convient de mentionner au responsable du centre tout problème lié à un appareil d'entraînement ; L'emprunt de matériel est strictement interdit.

ARTICLE 7 : COURS ENCADRÉS (WOD ou autres activités)

La direction de la Box se réserve le droit de modifier en tout temps les horaires, le type et le nombre total de cours. Les cours encadrés sont assurés dès le cinquième participant. L'accès sera refusé si le nombre de participants a atteint le quota réglementaire, spécifique à chaque activité.

Les cours sont encadrés par des coaches professionnels, diplômés d'Etat et disposant de compétences particulières pour la discipline. Si un coach est momentanément indisponible et ne peut assurer le cours, la direction se verra contrainte de l'annuler, si un remplacement n'a pu être possible. Cela relève bien sûr d'un cas exceptionnel.

Pensez à choisir la formule d'abonnement qui vous convient le mieux, en vous faisant conseiller par la direction ou vos coaches.

Nous recommandons une prise de rendez-vous avec un médecin pour faire un bilan complet et nous apporter un certificat de non contre-indication à la pratique du CrossFit, surtout si vous l'envisagez en compétition.

L'inscription à un cours se fait par voie numérique (site internet), mais peut à titre exceptionnel se faire directement en s'adressant à la direction.

Une fois inscrit, l'annulation n'est pas possible et non remboursable, conformément à nos CGV. N'oubliez pas que les cours disposent de places limitées. Donc, en vous inscrivant et en ne venant pas, vous prenez la place d'un adhérent motivé...

Les absences seront scrupuleusement comptabilisées par la Direction. Les abus seront bien sûr sanctionnés, d'abord sportivement via 50 burpees à effectuer à l'issue d'un cours, en présence du coach, de la direction et aussi des autres adhérents, mais aussi légalement, avec une suspension temporaire ou définitive de l'abonnement.

L'adhérent aura été avisé de la sanction par mail, avant que celle-ci prenne effet.

Au-delà de 10 minutes de retard à une activité, le coach pourra vous refuser l'accès, pour des raisons de respect et de sécurité.

A la fin d'un cours, n'hésitez pas à féliciter et checker vos camarades d'entraînement. N'oubliez pas les valeurs essentielles du sport et surtout, souvenez-vous qu'on a tous été un débutant à un moment donné...

Pensez également à remercier votre coach pour son implication sur sa séance, même s'il vous a fait souffrir !

Les activités annexes (Pilates, Self-défense,...) peuvent nécessiter un équipement spécifique, à la charge du pratiquant (tapis de sol, coquille, gants ...). Se rapprocher des coaches ou de la direction pour en savoir plus.

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 dans la Box

peuvent comporter des risques.

L'utilisation du matériel relève de la responsabilité exclusive du pratiquant, pour les temps de "Free Access".

La direction de la Box 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.

ARTICLE 9 : VENTE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Pour une bonne forme et santé, CrossFit Doller préconise de respecter d'abord les points suivants : bien se reposer, manger de façon équilibrée selon la méthode CrossFit, s'hydrater suffisamment.

L'alimentation journalière ne permettant pas forcément de couvrir les apports nécessaires au bon fonctionnement du corps humain, la direction propose à la vente pour toute personne majeure, des compléments alimentaires, avec un ou plusieurs partenaires, sélectionné(s) avec soin et respectant les normes françaises et/ou européennes.

La direction et les coachs sont à votre disposition pour vous conseiller sur le ou les compléments les plus adaptés à votre profil et à votre entraînement.

Néanmoins, CrossFit Doller ne saurait être tenue responsable pour les effets indésirables ou non-effets, de la prise de l'un ou l'autre complément. Il s'agit de compléments alimentaires et pas de produits magiques à effet immédiat. Une posologie est généralement conseillée par le fabricant.

N'oubliez jamais que les effets observés sur votre corps proviendront quasiment exclusivement de l'investissement physique que vous mettrez dans les séances d'entraînement et de votre hygiène de vie.

ARTICLE 10 : DROIT À L'IMAGE

Le droit à l'image permet d'autoriser ou de refuser la reproduction et la diffusion publique de votre image. Par ailleurs, le droit au respect de votre vie privée permet d'autoriser ou de refuser la divulgation d'informations concernant votre vie privée.

De ce fait, chaque adhérent veillera à se conformer à ce principe, s'il effectue des clichés photographiques ou vidéos, notamment à l'aide de son téléphone portable, pour poster sur les réseaux sociaux.

Concernant CrossFit Doller, des images pourront être exploitées et utilisées directement par la structure sous toute forme et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits et notamment : presse, livre, supports numérique, exposition, publicité, projection publique, concours, site internet, réseaux sociaux.

CrossFit Doller s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

L'adhérent reconnaît être entièrement rempli de ses droits et ne pourra prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes. Il garantit que ni lui, ni le cas échéant la personne qu'il représente, n'est lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de son image ou de son nom.

Sauf manifestation contraire de l'adhérent, celui-ci renonce à son droit à l'image, concernant les actions de CrossFit Doller.

Pour tout litige né de l'interprétation ou de l'exécution des présentes, il est fait attribution expresse de juridiction aux tribunaux français.

**L'adhérent déclare se conformer au présent règlement intérieur,
y adhérer sans restriction ni réserve.**

**TOUT MANQUEMENT À L'UNE DE CES RÈGLES POURRA ENTRAÎNER UNE
EXCLUSION TEMPORAIRE OU DÉFINITIVE DE LA BOX CROSSFIT DOLLER.**