

|  |   |       |             |      |
|--|---|-------|-------------|------|
| <br><a href="mailto:aco.oudon@free.fr">aco.oudon@free.fr</a><br><a href="http://www.acooudon.fr">www.acooudon.fr</a> | <b>ATHLETIC CLUB OUDON</b>                    | Vers. | Date        | Page |
|  | <b>FICHE D'ADHESION ANNUELLE et Règlement</b> | 5     | 1 juin 2022 | 1/4  |

## Adhésion annuelle

Inscriptions uniquement du 1<sup>er</sup> septembre au 30 juin

Inscription, réinscription Version 5 -

Condition préalable :

Être âgé de 18 ans au jour de l'inscription.

Se préinscrire en ligne ou renouveler en ligne pour les adhérents actifs.

Dossier d'inscription ou de réinscription, **à envoyer en ligne** [www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

La remise du badge ne sera possible que si la totalité des pièces mentionnées ci-dessous est remise.

- Attestation récente d'Assurance Responsabilité Civile du domicile en cours de validité.
- Certificat médical datant de moins de 3 mois indiquant que la Gymnastique, Musculation Fitness ainsi que l'utilisation des équipements Cardio ne sont pas contre indiquées. (Voir certificat personnalisé (à votre nom) type ACO qui vous a été transmis)
- Photo d'identité NUMERIQUE récente.
- Règlement de la cotisation (chèque, virement, PayPal pas d'espèces) celle-ci étant à régler d'avance

Montant de l'adhésion annuelle :

Habitant à **OUDON** : 65€uros habitant **Hors d'OUDON** 80 €

(+10 € de dossier et badge) lors de la première adhésion ou après une interruption quelle qu'en soit la durée

Toutes les personnes s'inscrivant pour la première fois ou qui renouvellent leur adhésion approuvent et acceptent sans condition les termes de d'adhésion annuelle et du règlement intérieur de la A.C.O. Ces documents sont affichés dans la salle.

Les consignes de sécurité et d'utilisation des appareils et des machines sont disponibles dans la salle. Les adhérents doivent impérativement les consulter avant toute utilisation.

Il est impératif de se laver les mains (durant au moins 30 secondes) avant et après l'utilisation des appareils.

Les machines doivent impérativement être désinfectée lorsque vous en avez fini avec chacune d'entre elles.

SVP : Lire ci-dessous le règlement intérieur de l'ACO merci



[aco.oudon@free.fr](mailto:aco.oudon@free.fr)  
[www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

## ATHLETIC CLUB OUDON

FICHE D'ADHESION ANNUELLE et Règlement

Vers.

5

Date

1 juin 2022

Page

2/4

### REGLEMENT INTERIEUR 2022 DE L'ACO

#### **Conditions d'adhésion.**

- Être âgé de **18 ans** minimum lors de l'inscription
- Avoir réglé la cotisation d'avance pour l'année entière
- Avoir fourni les documents nécessaires à l'inscription.

*Conformément aux lois en vigueur dans le domaine des associations (loi de 1901), un règlement intérieur doit être établi. Celui-ci a pour vocation d'être respecté par tous afin de permettre d'établir un minimum de rigueur dans le fonctionnement de l'association dont le nombre d'adhérents ne peut dépasser les 250 personnes – actuellement 230. Certaines consignes peuvent paraître contraignantes, mais c'est aussi le gage qu'il y ait un réel plaisir à venir dans cette salle ouverte en self-service 365 j/365j .*

**1 -Seul l'adhérent étant à jour de son dossier et ayant acquitté sa cotisation** est autorisé à pénétrer dans la salle. En cas de manquement à l'une de ces conditions l'adhésion est résiliée de fait sans indemnités.

**2 -** Le renouvellement de la cotisation ainsi que la transmission des documents exigés doit être réalisées au plus tard à la date anniversaire de l'adhésion. La cotisation est due d'avance pour l'année et ne peut pas donner lieu à un remboursement. Le bureau de l'A.C. O envoie à l'adhérent un mail un mois avant la date d'expiration de l'adhésion annuelle. L'adhérent est invité à y répondre rapidement « oui ou non » concernant sa décision. En cas de non-réponse au plus tard à la date de fin d'adhésion l'adhérent est radié et n'est plus autorisé à accéder à la salle. Si l'adhérent a exprimé par mail son désir de renouveler, ce avant la date d'expiration, il bénéficie d'un délai de 1 mois supplémentaire pour constituer son dossier et le transmettre via le site de l'A.C.O. Le montant de la cotisation peut être réactualisé annuellement sur décision de l'AG.

**3 -** En cas de résiliation par **L'ADHÉRENT**, celui-ci restituera le badge qui lui a été confié au plus tard le lendemain de la résiliation ou de la date de fin d'adhésion annuelle. En cas de réadhésion ultérieure un nouveau badge payant sera attribué.

**4 -L'ADHÉRENT** doit être couvert par l'assurance Responsabilité Civile **de son domicile**, garantissant de tout dommage corporel ou matériel qu'il pourrait se causer, ainsi qu'aux tiers ou à l'ACO dans le cadre de l'utilisation de la salle ou et des équipements l'attestation RC sera à produire annuellement.

**5 -L'ADHÉRENT** doit faire attester **annuellement** par son médecin traitant de sa capacité physique à la pratique de la Gymnastique en salle, Fitness et la Musculation et des appareils cardio. (**Sans ces mentions nous ne pourrions pas prendre en compte le certificat médical**) L'adhérent renonce de ce fait à tout recours à l'encontre de l'ACO pour quelque motif que ce soit. L'A.C. O transmet un certificat médical type personnalisé à chacun des adhérents ou candidats à l'adhésion au club.

**6 –** L'ACO informe **L'ADHÉRENT** que l'association se dégage de toute responsabilité en cas d'accident corporel et matériel pendant les séances d'entraînement et/ou sur les trajets allers et retours à la salle.

**7 -L'ADHÉRENT** respecte les obligations suivantes :

**7.1 -** Badgeage à l'entrée **ET** à la sortie de la salle

**7.2 -** Le badge est personnel et nominatif il ne peut en aucun cas être prêté à une tierce personne. Si cela se produisait il s'agira d'un dol et serait traité en conséquence par un dépôt de plainte.(1).

**7.3 -** Il est interdit de faire entrer ou d'inviter dans la salle une personne n'étant pas inscrite en tant qu'adhérent.(1) Les séances d'essais sont interdites. A la demande d'un adhérent potentiel la présentation de la salle et des équipements se fera par un responsable. En aucun cas un adhérent peut se substituer à un responsable : c'est le risque pour lui de se voir interdit de salle, voire radié.

**7.4 -** En cas de manquement aux règles 7.2 ou 7.3 l'inscription de **L'ADHÉRENT** contrevenant sera résiliée de fait. Le badge devra être restitué, sinon celui-ci sera interdit. En cas de réinscription ultérieure, une nouvelle caution sera demandée.

**7.5 -** Afin de conserver un sol propre, l'utilisation de chaussures de sports spécifiques à la salle est obligatoire : **L'ADHÉRENT** peut entrer dans la salle avec ses chaussures de ville **mais doit les changer le temps de son entraînement par des chaussures réservées à l'usage en salle.** Des étagères prévues à cet effet se trouvent tout de suite à gauche en entrant. **Le non-respect de cette consigne entraînera dans un premier temps une exclusion de 15 jours.**

**7.6 -** Pour le respect de tous, le rangement du matériel et des accessoires est obligatoire après utilisation.



ATHLETIC  
CLUB  
OUDON

[aco.oudon@free.fr](mailto:aco.oudon@free.fr)  
[www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

## ATHLETIC CLUB OUDON

FICHE D'ADHESION ANNUELLE et Règlement

Vers.

5

Date

1 juin 2022

Page

3/4

**7.7** – Le lavage des mains (pendant au moins 30 secondes) **avant et après** utilisation des équipements est expressément obligatoire.

Pour un minimum d'hygiène l'utilisation d'une serviette de dimensions appropriées pour l'utilisation des bancs et sièges des appareils est requise.

**7.8** - Nettoyage obligatoire des traces de sueur sur tous les appareils, afin de les maintenir propres et de respecter l'utilisateur suivant. Désinfection à l'alcool après utilisation des machines

**7.9** - Les boissons ne doivent pas être consommées sur appareils. Il convient de descendre des appareils avant de se désaltérer.

**7.10** - Les vestiaires, les toilettes et les douches sont régulièrement entretenus par les services de la Mairie, mais ceux-ci doivent être maintenus propres par les utilisateurs. La douche devra être nettoyée à l'aide de la raclette, et la bonde épurée (cheveux etc.) Afin de permettre au personnel de la mairie d'accomplir correctement sa tâche il est demandé de ne pas venir en salle aux heures d'intervention. Ces horaires sont affichés en salle.

**7.11** - Les consignes d'utilisation et de sécurité des matériels doivent être respectées.

**7.12** - L'**ADHÉRENT** ne doit pas utiliser dans la salle du matériel étranger à celle-ci, ni emprunter de matériel ou des accessoires mis à disposition dans la salle. Chacun peut apporter son tapis de sol mais doit repartir avec.

**7.13** - L'**ADHÉRENT** signalera sur le cahier de liaison toute constatation lui semblant anormale et en cas d'urgence avisera un membre du bureau dont la liste des numéros de téléphone est affichée dans la salle ou **selon la gravité de l'évènement les pompiers et ou la gendarmerie.**

**7.14** Les horaires de présence dans la salle sont fixés sans interruption tous les jours de l'année de **6 heures à 21h30. La salle doit être vide d'adhérent dès 22 heures.**

**8** - L'**ADHÉRENT** respecte les autres dans son comportement, sa tenue, ses paroles et ses écrits. Les rappels à l'ordre effectués par les membres du bureau de l'ACO doivent être suivis, sans contestation.

**9** -Lorsque la salle dispose d'une mini chaîne (radio et lecteur de CD et USB) celle-ci doit être utilisée à un niveau sonore respectueux du confort des autres adhérents présents.

**10** L'**ADHÉRENT** ne respectant pas des points cités sur ce présent règlement intérieur en cours pourra être exclu de l'ACO sur décision du bureau sans prétendre à une indemnisation ni remboursement.

**11**- L'alcool, le tabac, et substances illicites sont expressément interdits. Tout manquement à cette règle provoquera l'exclusion immédiate de l'ADHERENT de l'ACO, sans possibilité de réinscription ultérieure.

### 12 IMPORTANT SECURITE :

-Il n'y a pas de personnel d'encadrement.

-Vous pratiquez sous votre propre responsabilité et êtes maître de votre entraînement : temps passé, Fréquence, intensité des efforts.

-Toute activité physique peut induire un risque pour la santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque série ou chaque matériel.

-En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains matériels ou mieux de les éviter.

**-Pour des raisons de sécurité évidentes il est expressément recommandé de ne pas rester seul dans la salle. Tout adhérent qui serait amené à s'entraîner seul dans la salle contreviendrait aux consignes de sécurité exposées dans ce règlement, et engagerait juridiquement sa responsabilité en cas d'accident, malaise ou situation assimilée.**

COVID 19 : Les administrateurs de l'A.C.O ont mis en place un protocole sanitaire et des moyens matériels, conformément aux consignes des autorités sanitaires nationales. L'adhérent doit prendre connaissance de la totalité ce protocole et l'approuver avant de s'inscrire ou pénétrer dans la salle.

### 13 RESILIATION

- Du fait de l'adhérent : à sa demande par mail ou si non réponse aux relances de l'A.C.O.
- Par décision du bureau de l'A.C. O en cas de dossier ou cotisation non à jour, ou en cas de non-respect d'un des points du présent règlement intérieur.
- La cotisation est payée pour l'année et ne peut donner lieu à aucun remboursement.



[aco.oudon@free.fr](mailto:aco.oudon@free.fr)  
[www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

## ATHLETIC CLUB OUDON

FICHE D'ADHESION ANNUELLE et Règlement

Vers.

5

Date

1 juin 2022

Page

4/4

- Le badge n'est plus réutilisable en vue d'une inscription ultérieure. Cependant il reste la propriété indiscutable de L'A.C.O et doit être restitué lors du départ de l'adhérent (10€ pourront être réclamés en cas de manquement).

### Divers

- **Les consignes de sécurité et d'utilisation des appareils et des machines sont disponibles dans La salle. Les adhérents doivent impérativement les consulter avant toute utilisation.**
- **Le protocole COVID 19 est affiché dans la salle**

Pour les nouveaux adhérents néophytes un rendez-vous conseils est possible (voir sur notre site page « [conseils](#) »)

Le bureau de l'A.C. O peut décider à tout moment de modifier ce règlement intérieur. Celui-ci est affiché en salle et porte la date de sa rédaction en entête du présent document. Il est aussi consultable sur notre site « [téléchargement](#) ». Si l'adhérent lors de son inscription a validé en ligne un règlement intérieur d'une version précédente, c'est la dernière édition qui s'applique.

Les adhérents peuvent également faire part au bureau de leurs suggestions : site « [conseil](#) »