



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

## ATHLETIC CLUB OUDON

FICHE D'ADHESION ANNUELLE & Règlement

Vers.

4

Date

17/05/2019

Page

1/3

## Adhésion annuelle

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

Inscription, réinscription Version 4 17/05/2019

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, accompagné de cette fiche d'adhésion **à envoyer en ligne** [www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

**A envoyer obligatoirement 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 en cours de validité 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.
- Chèque du règlement (ou autres moyens indiqués sur notre site, **pas d'espèces**) de la cotisation annuelle celle-ci étant à régler d'avance + **10 €** si **nouvelle inscription** ou **réinscription 2019** pour les frais de badge.

Cotisation annuelle : **Du montant ci-dessous vous pouvez DEDUIRE VOTRE CAUTION d'origine s'il y a lieu**

Habitant à **OUDON** : 55€uros (+10 € badge) habitant **Hors d'OUDON** **70 € +(10€ badge)**

**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.

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



ATHLETIC  
CLUB  
OUDON

[aco.oudon@free.fr](mailto:aco.oudon@free.fr)

[www.acooudon.fr](http://www.acooudon.fr)

## ATHLETIC CLUB OUDON

Vers.

Date

Page

FICHE D'ADHESION ANNUELLE & Règlement

4

17/05/2019

2/3

### REGLEMENT INTERIEUR 2019 DE L'ACO

#### **Conditions préalables à l'inscription.**

- 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 des documents dont la liste figure au dos doit être réalisés au plus tard à la date anniversaire de l'adhésion. En cas de non réponse dans les 2 mois suivant l'avis de renouvellement qui est envoyée par mail par le trésorier de l'ACO, ou de non restitution de badge la caution est encaissée définitivement par L'ACO.

**3** - En cas de résiliation par l'**ADHÉRENT**, celui-ci restituera le badge qui lui a été confié accompagné d'un RIB au plus tard le lendemain de la résiliation ou de la date de fin d'adhésion annuelle. La caution lui sera remboursée.

**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.

**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.. L'adhérent renonce de ce fait à tout recours à l'encontre de l'ACO pour quelque motif que ce soit.

**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.

**7.3** - Il est interdit de faire entrer ou d'inviter dans la salle une personne n'étant pas inscrite en tant qu'adhérent. Les séances d'essais sont interdites. S'il y a besoin, 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 (badge inactivé)

**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. La caution encaissée définitivement. 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 pour se rendre au vestiaire **mais doit les changer le temps de son entraînement par des chaussures réservées à l'usage en salle.** Les tapis d'entrée et le chemin du vestiaire sont réservés aux chaussures extérieures à la salle, pour le reste de la salle : CHAUSSURES DE SALLE DE SPORTS. **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.

**7.7** - Pour un minimum d'hygiène l'utilisation obligatoire d'une serviette de dimensions appropriées pour l'utilisation des bancs et sièges des appareils est requise ainsi que le lavage des mains avant l'utilisation de tout équipement.

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



aco.oudon@free.fr  
www.acooudon.fr

## ATHLETIC CLUB OUDON

FICHE D'ADHESION ANNUELLE & Règlement

Vers.

4

Date

17/05/2019

Page

3/3

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

**7.10** - Le vestiaire, 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 règles 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.

**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 22 heures. 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** - 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.

- 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.

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](#) »