

RÈGLEMENT INTÉRIEUR MLO – Màj 09/2025

Article 1 : Accès à la salle :

- La pratique de la lutte et de ses disciplines associées sont réservées aux seules personnes à jour de toute cotisation, certificat médical et photo OBLIGATOIRE.
- La licence est annuelle à partir de la rentrée septembre et ne peut en aucun faire l'objet d'un remboursement.
- 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 ».
- Le club et la ville de Mâcon ne peuvent, en aucun cas, être tenu pour responsable en cas de perte ou de vol d'objet personnel.
- Respecter le silence et parler à voix basse pour ne pas perturber les cours

Article 2 : Circulation dans la salle :

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

Article 3 : 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, 10 min maximum

Article 4 : Utilisation des tapis de lutte :

- L'accès sur les tapis se fera en chaussures de lutte ou sandale pour les disciplines associées. INTERDICTION de chaussures de ville.
- La tenue d'entraînement est obligatoire.

Article 5 : Utilisation du 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.

Article 6 : Horaire des entraînements :

- Respecter les horaires affichés dans la salle - **Fermeture de la salle à 21H00**

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 pourra être demandée par journée de stage

Article 7 : Hygiène et sécurité

- 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.
- Une hygiène corporelle est impérative, toute blessure ou mycose devra être signalée et protégée.

Article 8 : Utilisation du SAUNA

- **INTERDIT AUX MINEURS - Fermeture du Sauna à 20H30**
- 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 minimums sont obligatoires dans le sauna ou vestiaire.
- Les boissons autres que de l'eau sont interdites dans le sauna.

Article 9 : Utilisation de la 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 les seuls habilités à proposer des séances spécifiques de musculation.
- La priorité est donnée à la pratique de la lutte et de ses disciplines associées.
- 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.

Article 10 : Sanctions

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

Toute insulte ou geste déplacé et (ou) violent entrainera immédiatement et systématiquement l'exclusion de la séance.

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.

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.

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

Respectabilité et discipline

Cette charte a pour objet de définir les droits et les devoirs du lutteur et de l'acceptation de celle-ci.

Quel que soit le rôle que je joue dans mon sport, Je l'ai choisi et c'est avec joie que je m'engage à :

Parler avec respect de mon sport

Porter fièrement la tenue de lutte (maillot de lutte), qui m'a été confiée.

Respecter le rituel : Dès le début de l'entraînement, je me tiens face à l'entraîneur, en position d'athlète, En début de match, on se sert la main avant de lutter, et on se fait l'accolade en fin de match, en signe d'amitié. « Bien lutter, c'est faire lutter l'autre » En fin d'entraînement, position d'athlète devant l'entraîneur

Respecter mes adversaires et mes partenaires dans la victoire comme dans la défaite

Respecter les lieux et les équipements qui m'accueillent

Respecter les règles et le règlement de mon sport

Respecter les horaires, en cas d'imprévu, j'aurais prévenu mon entraîneur. Si tu n'as pas prévenu préalablement, tu seras exclu de la séance.

Être assidu à l'entraînement (Pas d'absence sauf demande préalable)

Respecter les entraîneurs, les éducateurs, les bénévoles de mon club

En cas de compétition, je respecte tous les acteurs de la compétition (Entraîneurs, dirigeants, adversaires, arbitres, officiels)

Dans le cas du non-respect de ces règles et de cette charte, ainsi que du règlement intérieur du club, les entraîneurs, éducateurs, responsables du club se réservent le droit de prendre des sanctions y compris l'exclusion temporaire ou définitive au club

Nom – prénom et signature du licencié

- *Signature du responsable légal*