

LA SALLE DE MUSCULATION MISE EN SERVICE PAR LE LYCEE (30 000€) EST UN OUTIL PRECIEUX. C'EST UNE BELLE CHANCE D'AVOIR DE TELS EQUIPEMENTS POUR NOS SPORTIFS. CHACUN DOIT S'ENGAGER A RESPECTER CE REGLEMENT POUR LA PERENITE DE L'INSTALLATION.



REGLEMENT SALLE DE MUSCULATION

- 1 **Seuls les élèves autorisés sur la liste en vie scolaire** ont accès à la salle de musculation. Il est interdit d'emmener d'autres élèves.
- 2 Sur les créneaux encadrés (voir horaires ci-dessous), les élèves peuvent demander l'accès au responsable du créneau pour accéder à la salle en même temps.
- 3 Sur les **créneaux en autonomie**, la salle est accessible sous ces conditions :
 - 3.a Être 2 minimum.
 - 3.b S'inscrire sur le registre en vie scolaire pour obtenir la clé. Un seul élève est responsable de la clé mais tous les autres doivent aussi inscrire leur nom.
 - 3.c Les créneaux sont d'une **durée d'une heure maximum**. La clé doit être ramenée à chaque sonnerie en vie scolaire et ne peut être passée au groupe suivant.
 - 3.d **Le travail avec charge est strictement interdit**. Seuls les ateliers cardio (corde à sauter, rameurs et vélos), étirement / gainage / renforcement poids de corps (sur les tapis) peuvent être effectués.
- 4 **Seule l'activité physique est autorisée dans la salle** : ce n'est ni une salle de travail scolaire ou ni de repos ou d'amusement et encore moins un vestiaire ou une salle de restauration.
- 5 Lors de la séance **la porte** donnant sur le couloir **doit toujours rester ouverte**.
- 6 **Après la séance, le matériel doit être rangé conformément aux photos affichées dans la salle, la lumière éteinte et les fenêtres fermées.**
- 7 Tous problèmes observés concernant le matériel, le rangement, la propreté ... doit impérativement être signalés **avant la séance** sur le registre. Un balai sera mis à disposition des élèves.
- 8 **Une tenue correcte est exigée** : pas de travail torse nu, pas de pieds nus sur les ateliers avec charge, chaussures de sport propres à usage exclusif salle. Les chaussures d'extérieurs doivent rester dans le couloir.
- 9 L'entretien sera à la charge des élèves. Une rotation par groupes de deux est instaurée le vendredi pour aspirer les tapis et remettre la salle dans un état irréprochable.
- 10 Certains créneaux horaires sont réservés aux **séances encadrées** comme suit :