REGLEMENT INTERNE DES MEMBRES DE CROSSFIT POYA

Ce Règlement interne doit permettre le partage de valeurs communes qui sont le fondement de CROSSFIT POYA et sont portées par toutes et tous. Par sa signature, le ou la membre s'engage sur l'honneur à respecter et à essayer de transmettre les intentions portées dans ce présent Règlement interne.

1. RESPECT HUMAIN ET COMMUNAUTAIRE

- Je m'engage à faire preuve de respect envers les coachs, les membres et le personnel de la box.
- Je m'interdis tout comportement discriminatoire, violent, agressif ou irrespectueux.
- Je respecte la diversité des niveaux, des corps et des objectifs de chacun.
- Je favorise l'esprit d'équipe, l'entraide et l'encouragement mutuel avant, pendant et après l'entraînement.
- Je n'hésite pas à utiliser la boîte à idée afin de donner des idées constructives visant à améliorer l'organisation de la box (horaires, matériel, produits, …)

2. SÉCURITÉ & COMPORTEMENT

- Je m'engage à suivre les consignes du coach à chaque cours.
- Je m'engage à adapter les charges et mouvements à mon niveau, avec l'aide du coach si besoin.
- Je m'échauffe systématiquement en début de séance et respecte des jours de récupération.
- Je signale toute blessure, problème de santé, douleur inhabituelle ou malaise immédiatement.
- Je ne tente pas de mouvements ou de charges risquées sans encadrement.
- En dehors des classes ou lorsqu'il n'y a pas de coach, je prends toutes les précautions nécessaires pour ne pas me blesser.
- Je ne prends pas de risques inutiles, que ce soit pendant les classes ou en Open Gym.
- Je surveille mes enfants et suis responsable de leur comportement. Ceux-ci n'ont pas accès à la zone d'entraînement lors des classes.
- Les animaux domestiques sont autorisés uniquement dans la zone prévue à cet effet, proche de l'entrée. Le Comité se réserve le droit d'interdire l'accès à un animal dont le comportement pose problème (aboiements, propreté, comportement agressif, etc…).

3. RESPECT ET ENTRETIEN DU MATÉRIEL

- Je m'engage à utiliser le matériel correctement et à ne pas le laisser tomber (notamment les barres, les dumbbells, les kettlebells et les balls).
- Je nettoie le matériel utilisé avec le produit désinfectant prévu.
- Je range systématiquement le matériel utilisé après chaque séance, au bon emplacement.
- Je signale immédiatement tout matériel défectueux ou endommagé à un coach.

4. RESPECT DES COACHES

- J'écoute et respecte les consignes des coaches, même si je pense connaître l'exercice.
- Je leur fais confiance pour adapter les WOD à mon niveau.
- Je signale tout besoin d'adaptation (mobilité, charge, intensité, etc…).
- Les coaches peuvent, si nécessaire et en cas de violation du présent Règlement, donner un avertissement ou refuser l'accès au WOD.

5. PONCTUALITE ET PRESENCE

- J'arrive à l'heure pour les cours. En cas de retard, le coach peut refuser l'accès au WOD.
- Je m'inscris aux cours via l'application et j'annule en avance en cas d'empêchement.

6. HYGIÈNE & ESPACES COMMUNS

- Je respecte les zones « pieds sales » et « pieds propres » à l'entrée de la box.
- Je participe aux cours avec une tenue propre et des chaussures propres et adaptées.
- Je respecte les locaux, vestiaires, douches et sanitaires (propreté, temps d'utilisation, respect des autres).

7. ENGAGEMENT PERSONNEL

- Je m'engage à respecter la fréquence et les conditions d'abonnement (paiements, résiliation, absences, retards aux cours).
- Je reste à l'écoute de mon corps et je suis responsable de mes limites personnelles.
- Je m'entraîne avec sérieux mais aussi avec bienveillance envers moi-même.
- Je privilégie la qualité du mouvement à la performance.
- Je progresse à mon rythme, sans me comparer inutilement aux autres.

8. AUTORISATION D'UTILISATION D'IMAGES

□ J'autorise CROSSFIT POYA à utiliser des photos ou vidéos de moi pendant les entraînements dans un but promotionnel (réseaux sociaux, site web) ou documentatif.
□ Je refuse cette autorisation.

9. SANCTIONS

Le non-respect de ce Règlement interne peut entraîner, sur décision du Comité :

- Un avertissement verbal ou écrit ;
- Une suspension temporaire ;
- Une exclusion immédiate et définitive de la box sans remboursement, en cas de comportement grave.

10. ACCEPTATION DU REGLEMENT INTERNE

En signant ce document, je déclare avoir **lu, compris et accepté** l'ensemble des règles énoncées dans ce Règlement.

Signature de l'adhérent(e) : _____

Date : ___ / ___ / _____