



ADHESION SECTION MUSCULATION Saison 2025-2026

☐ Nouvelle adhésion - ☐ Réinscription

NOM : PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE (facultatif) : / /

ADRESSE POSTALE :

TELEPHONE(S) :

E-MAIL :

Montant de la cotisation choisie à régler de préférence par chèque à l'ordre de "ACSAC musculation" ou par chèques ANCV ou en espèces :

- | | |
|--|--|
| ☐ 70 € interne (saison complète) | ☐ 50 € interne (½ saison du 01/03/2026 au 31/08/2026) |
| ☐ 120 € externe (saison complète) | ☐ 80 € externe (½ saison du 01/03/2026 au 31/08/2026) |

Une réduction de 20€ est accordée aux adhérents qui ont plus de 30ans d'ancienneté (sur saison complète uniquement)

VOUS ETES INTERNE OU AYANT DROIT, si votre conjoint(e) ou votre parent fait partie de la collectivité. Merci de renseigner ci-dessous :

SERVICE : TELEPHONE :

Je souhaite assister au cours de gym d'entretien

☐ OUI

☐ NON

Qui se tiendra dans la salle de musculation du gymnase Victor Lair le lundi soir de 18h30 à 20h (reprise le 1er septembre 2025)

- J'ai pris connaissance qu'une **attestation de paiement me sera adressée par mail à réception de mon règlement** (utilisable pour mon comité d'entreprise si besoin).
- Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de la section au verso et m'engage à le respecter.
- Je reconnais avoir été informé(e) que je peux prendre une assurance à titre personnel.
- J'autorise aussi ladite association, la section, ainsi que la collectivité de la Ville du Mans à utiliser à titre gracieux des clichés sur lesquels je pourrais être représenté(e).
- Je reconnais être informé que les informations données dans ce formulaire seront enregistrées aux fins d'exploitation pour la gestion des licences de la section.
- Je déclare ne pas avoir de contre-indication médicale pour la pratique de la musculation.

Fait à Le Mans, Le/...../ 20....

Signature précédée de la mention "lu et approuvé"

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA SECTION MUSCULATION

- Le nombre de participants au cours de gym est limité à 20 personnes en fonction de la salle actuellement disponible.
- La section est tenue de respecter un quota maximal d'adhérents externes d'1/3.- L'accès aux activités de la section est autorisé à partir de 18ans.
- L'accès à la salle de musculation est réservée aux adhérents aux horaires suivants :
 - **Le lundi** de 16h30 à 18h30 (avant le cours*) puis de 20h à 21h.
 - Périodes de vacances : accès de 16h30 à 21h (fermeture 1^{ère} semaine vacances Noël).
 - **Du mardi au vendredi** de 16h30 à 21h
 - **Le samedi** de 9h à 13h (attention : pas possible d'utiliser vestiaires et douches les samedis lorsqu'il y a des matchs de foot)
 - **Tous les midis** de 12h à 13h30 du lundi au vendredi

*** Cours de renforcement musculaire : les lundis hors vacances scolaires de 18h30 à 20h.**

Tout adhérent présent dans cette salle en dehors de ces horaires pourra être exclu de la section.

- En adhérant à la Section Musculation, vous devenez Adhérent de l'A.C.S.A.C. et êtes couvert par l'assurance de celle-ci si l'origine de l'incident est imputable à l'ACSAC.
- Toute demande d'adhésion peut être refusée par le comité de direction, sans que celui-ci ait à se justifier.
- L'utilisation des appareils de musculation n'étant pas encadrée par un coach, **tout adhérent s'engage à ne pas soulever de poids lourds seul dans la salle et à ne pas poursuivre l'association s'il ne respecte pas cet engagement.**
- **Sécurité obligatoire avec des pinces lors de l'utilisation des barres, au chargement et déchargement**
- **Le certificat médical n'est pas obligatoire pour les activités de loisir et hors compétition et donc pas nécessaire pour la pratique de la musculation.** Il est cependant conseillé pour tout nouvel adhérent qui n'aurait pas pratiqué d'activité sportive depuis plusieurs années.
- **Pour toute pratique** (cours de gym et musculation), il est conseillé d'avoir une tenue de sport. **La section rend obligatoire :**
 - **l'utilisation de chaussures propres à n'utiliser que dans la salle**
 - **l'utilisation d'une grande serviette** pour les activités pratiquées sur les différents bancs et sur les tapis.
- **Chaque membre doit ranger le matériel qu'il a utilisé.**
- Les équipements mis à disposition par la ville : douches, vestiaires, toilettes doivent être laissés propres et en ordre après usage.
- **L'A.C.S.A.C. et la section se réservent le droit d'envoyer des convocations par Courriel à ceux qui nous l'auront communiqué, les autres recevront des convocations par voie postale.**