



**MUSCU&RUN CADURCIEN**  
 muscuruncadurcien@gmail.com  
 05 65 30 59 27  
 Complexe sportif de Cabessut,  
 150 rue de la Guinguette, 46000 CAHORS



**Fiche d'inscription MAJEUR(E) : Saison 2021/2022** *Membre adhérent à MRC*

Licence FFHM n° : ....., date VM : ...../...../.....

M. / Mme, Nom d'usage: ....., Prénom : .....

Nom de naissance (si différent) : .....

Adresse : .....

Code postal : ....., Ville : .....

Date de naissance : ...../...../....., Ville de naissance : ..... (.....)

Téléphone : ..... **Signature :**

Mail (**ECRIT EN LETTRE CAPITALE**) : .....

Acceptez-vous la diffusion de photo ou vidéo pour le bilan AG, article de presse, réseaux sociaux ? **Oui / Non**  
 (barrer la mention inutile)

**Tarifs saison 2021/2022 :**

<p><b>1ère inscription à MRC – licence loisir -</b>  <i>individuel :</i>  <b>165,00€</b> = 18€ licence, 2€ adhésion, 145€ cotisation  <i>couple :</i>  <b>280,00€</b> = 36€ licences, 4€ adhésion, 240€ cotisation</p>	<p><b>Renouvellement de la licence saison 2020/2021</b>          tarif régulé faisant suite aux fermetures sanitaires COVID 19  <i>individuel :</i>  <b>135,00€</b> = 18€ licence loisir, 2€ adhésion, 115€ cotisation</p>
<p><b>Inscription licence compétition</b>  <i>individuel :</i>  <b>190,00€</b> = 37€ licence, 2€ adhésion, 151 € cotisation</p>	<p><b>Scolaire : fournir pièce justificative (carte jeune...)</b>  <b>135,00€</b> = 18€ licence loisir, 2€ adhésion, 115€ cotisation</p>

Le prix de la licence FFHM se compose comme suit : licence loisir 18€ (17,65€ licence, 0,35€ assurance), licence compétition 37€ (36,65€ licence, 0,35€ assurance).

Dans l'assurance sont inclus les garanties « responsabilité civile et individuelle accident »

**Moyens de paiement :** Chèque à l'ordre de MRC (possibilité de 4 chèques en dépôts différés « les chèques sont automatiquement encaissés même si l'adhérent cesse toute activité au club »), numéraire, coupons sport délivrés par le CDOS acceptés.

**Le certificat médical est OBLIGATOIRE avec les mentions suivantes (directives FFHM) :**

**Licence loisir : « Ne présente aucune contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives. »**

**Licence compétition : « Ne présente aucune contre-indication à la pratique en compétition de l'haltérophilie et/ou de la musculation. »**

**Renouvellement de licence :** si vous présentez un certificat postérieur au 30 juin 2019, vous devez renseigner le questionnaire de santé. « tout manquement, fausse déclaration ou fraude = exclusion »

**Cas particulier :** votre certificat médical arrive en fin de validité au cours de la saison, vous êtes tenu de le faire renouveler. Dans le cas contraire, l'accès aux structures de MRC vous sera refusé jusqu'à régularisation de votre dossier médical (aucun remboursement ne sera effectué).

**Son représentant légal, majeur sous tutelle ou curatelle. (barrer la mention inutile)**

Nom et prénom du représentant légal : .....

Adresse : .....

N° téléphone en cas d'urgence : .....

Date : ..... Signature :

**Règlement intérieur signé et joint à la présente fiche d'inscription.**

**Partie réservée au Club MRC:**

Date de réception du dossier : .....

Animateur réceptionnant l'adhérent et le dossier : .....

**Chèque (s) :**

Nom du titulaire du chèque : .....

Banque : .....

N°chèque 1:	Montant :	Date de dépôt :
-------------	-----------	-----------------

N°chèque 2:	Montant :	Date de dépôt :
-------------	-----------	-----------------

N°chèque 3:	Montant :	Date de dépôt :
-------------	-----------	-----------------

N°chèque 4:	Montant :	Date de dépôt :
-------------	-----------	-----------------

**Numéraire :**

Somme : .....

Reçu : n° ....., en date du : .....

**Coupons sports :**

Somme :

Détail :

# RÈGLEMENT INTERIEUR MRC – ADHERANT -

*Ce règlement est en relation étroite avec les statuts du club.*

## **Article 1 : Inscription = composition du dossier :**

Les membres composant le Bureau, le Comité Directeur, d'honneurs, ainsi que les personnes désirant adhérer à MRC, doivent présenter un dossier d'inscription complet :

**I-1)** une fiche d'inscription renseignée,

**I-2)** un certificat médical (valable pour 3 saisons) conforme aux directives FFHM portant les mentions obligatoires :

licence loisir : « **ne présente aucune contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives** »

licence compétition : « **ne présente aucune contre-indication à la pratique en compétition de l'haltérophilie et/ou la musculation** »

Renouvellement de licence : le questionnaire de santé (valable pour la saison en cours) sera renseigné si le certificat médical est postérieur au 30 juin 2019.

Cas particulier : votre certificat médical arrive en fin de validité au cours de la saison, vous êtes tenu de le faire renouveler. Dans le cas contraire, l'accès aux structures de MRC vous sera refusé jusqu'à régularisation de votre dossier médical (*aucun remboursement ne sera effectué*).

**I-3)** le règlement du montant de l'inscription (licence fédérale, adhésion, cotisation) peut être effectué soit :

-par numéraire : un reçu attestant du règlement de la saison en cours est remis à l'adhérent.

-par chèque (maximum quatre) : les chèques sont automatiquement déposés à la banque après le 5 du mois, pour encaissement. Cette opération est faite même si l'adhérent cesse toute activité. En cas de chèque refusé par la banque (quel qu'en soit le motif), l'adhérent est exclu de l'association jusqu'à la régularisation complète du montant de l'inscription. Le non paiement de l'inscription se cumule sur l'année sportive suivante, si l'intéressé émet le souhait de renouveler sa licence.

-par coupons sport délivrés par le CDOS.

**I-4)** Si le dossier d'inscription est incomplet, non conforme, faussement renseigné ou non acquitté, le bureau (Président, Trésorier, Secrétaire) se réservent le droit d'interdire, à l'intéressé, l'accès aux structures du club, temporairement (temps de la régularisation) ou définitivement, sans aucun remboursement.

Dans le cadre d'une exclusion définitive du club, l'individu sera informé du motif par lettre recommandée avec avis de réception.

**NOTA BENE** : **Tout règlement du montant d'inscription versé à MRC est définitivement acquis.**

→ le règlement intérieur MRC signé, attestant de la prise de connaissance et de l'accord de l'adhérent.

## **Article 2 : Assurances :**

La licence enregistrée et acquittée auprès des instances fédérales donne droit à l'assurance « **responsabilité civile et individuelle accident** ».

## **Article 3 : Conditions d'accès aux salles du complexe Cabessut et à la salle nommée Caviole :**

Les licenciés du club peuvent utiliser, aux jours, heures et lieux d'ouverture, le matériel mis à leurs dispositions : appareils de musculation, tapis, matériel cardiovasculaire, matériel de préparation physique.

Dans le cadre d'une blessure ou autre, ne permettant pas à l'adhérent de s'entraîner correctement (consécutive à une opération, à un accident, à un problème cardiaque ou autre ...) et notamment après toute déclaration d'accident à la fédération, l'intéressé doit fournir un certificat médical de guérison portant la mention « ne présente aucune contre-indication à la pratique du sport », afin de retrouver l'accès aux structures de MRC pour reprendre son entraînement.

## **Article 4 : Les lieux, dates et horaires d'ouvertures des locaux :**

Après accord de la municipalité, les jours, les horaires et les lieux d'ouverture sont joints à la fiche d'inscription. Ils sont attribués à des animateurs responsables sur la base du volontariat et/ou aux coaches. Les jours et/ou les horaires et/ou les lieux peuvent être modifiés ou annulés en fonction de certaines circonstances comme une compétition, des travaux, l'absence ponctuelle d'un animateur, pandémie, ... L'information des modifications seront communiquées via les réseaux sociaux, courriels ..., soit par le Bureau ou le Comité Directeur.

**RAPPEL** : les animateurs du club sont bénévoles.

## **Article 5 : Les règles élémentaires d'hygiène :**

Des vestiaires séparés pour les adhérents et les adhérentes sont à votre disposition. Ces locaux sont équipés de deux douches mises à disposition en début et/ou en fin d'entraînement.

Une tenue de sport **propre, correctement portée et adéquate, pour le sport pratiqué, est obligatoire.**

**NOTA BENE** : les chaussures de sport dédiés et réservés à la pratique du sport en salle sont obligatoires.

Par mesure d'hygiène collective, pensez à poser votre serviette propre sur les appareils et les tapis avant l'exercice.

De l'essuie-tout ainsi que des produits antiseptiques sont à votre disposition pour nettoyer les machines après utilisation. L'hygiène corporelle doit être irréprochable pour le respect et le bien-être de tous.

Ne pas oublier d'apporter une bouteille d'eau à chaque séance. Nous conseillons de vous munir d'une barre de céréales ou autre, pour éviter le coup de fatigue.

Le port du masque ainsi que d'autres mesures peuvent être obligatoires en fonction des directives en vigueur.

### **Article 6 : Les règles fondamentales de sécurité :**

Le travail en salle exige de respecter les consignes prodiguées par le ou les animateurs responsables du créneau horaire, pour sa propre sécurité et également celle des autres. Est entendue une pratique sécuritaire : une pratique caractérisée notamment par l'emploi de charges adaptées, par l'assistance d'un animateur ou un tiers compétent pour vous parer dans certains mouvements, par le respect du travail des autres dans leurs exercices.

#### **Le verrouillage des poids sur les barres est obligatoire.**

Il est important de ranger le matériel à sa place, après chaque utilisation.

#### **L'entraînement seul est interdit.**

Les mouvements de base seront présentés par les animateurs diplômés fédéraux et/ou d'état. Pour son entraînement personnel, l'adhérent devra se fier aux consignes des animateurs diplômés ainsi qu'aux programmes donnés par le club.

#### **Les adhérents sans formation fédérale et/ou d'état et non habilités par le Comité Directeur, n'ont en aucun cas le droit de conseiller les autres adhérents à la pratique du sport en question.**

L'échauffement cardiovasculaire en début de séance, ainsi que le retour au calme, par des étirements et/ou longue respiration font parties intégrante de l'entraînement.

### **Article 7 : Vie collective :**

Dès votre entrée dans la salle, vous devez vous enregistrer sur la fiche de présence.

Dans les vestiaires, évitez d'apporter des objets de valeur. En cas de dégradation, vol ou perte, quelque soit la cause, le club MRC ne sera en aucun cas reconnu responsable des objets dégradés, perdus ou volés à l'intérieur des locaux.

Afin de ne pas encombrer les vestiaires, des casiers équipés de clefs sont à votre disposition à l'entrée de la salle.

Il est formellement interdit de fumer et/ou de consommer des boissons alcoolisées à l'intérieur des locaux.

Les personnes se doivent de respecter l'ambiance générale du club et de veiller à ne pas la dégrader. Les accompagnants, enfants en bas âge ou autre, en raison du danger que peut représenter le matériel, ne sont pas admis dans les salles. Les animaux, les vélos, trottinettes, etc. ne sont pas tolérés dans des locaux destinés à la pratique sportive.

L'éthique sportive doit être scrupuleusement observée par les adhérent(e)s, tant sur le plan individuel, que collectif : respect de l'autre (agression physique ou verbale, insultes à l'encontre de toutes personnes, manque de respect ou de politesse, discrimination, harcèlement sous toutes ses formes...), respect des lieux (violence envers le matériel ou les locaux du club), respect des règles (statut, règlement intérieur, directives particulières), etc...

EN CAS DE DÉGRADATION VOLONTAIRE, les frais de réparation seront à la charge de l'intéressé, sans intervention de l'assurance du club.

Vous êtes invités à signaler aux responsables les difficultés rencontrées, les éventuels besoins pouvant impacter le bon fonctionnement de l'association.

### **Article 8 : Attitude, comportement, non respect du règlement interne de MRC et de l'éthique sportive, ses conséquences :**

Si un manquement est constaté tant au niveau de l'hygiène, que de la sécurité des personnes et/ou des biens, vols, dégradations, violences, insultes verbales ou gestuelles, de la détérioration de l'ambiance du club ou tous autres faits « toxiques » portant préjudice au club (image, renommée, intégrité, moralité...), de la violation de l'éthique sportive ou tout autre non respect du règlement intérieur de MRC, entraînera une exclusion (sans aucun remboursement du montant de l'inscription) temporaire ou définitive du ou des adhérents concernés.

Lorsque le Bureau et/ou le Comité Directeur envisagent la radiation temporaire ou définitive d'un membre, le Président convoque l'intéressé à un entretien en l'informant des faits qui lui sont reprochés.

Sa citation, devant le Bureau et le Comité Directeur, précise la nature de la convocation et l'éventualité de la sanction encourue.

L'intéressé est mis en mesure de présenter ses explications, le cas échéant accompagné du conseil d'un membre de MRC.

La décision du Bureau et du Comité Directeur fait l'objet de débats et est validée par l'ensemble des membres présents.

La sanction éventuellement (radiation temporaire ou définitive) prononcée à l'encontre de la personne lui est notifiée par courrier en recommandé avec avis de réception.

Un compte-rendu relatant les faits, le déroulé de l'entretien et la suite donnée, est rédigé. Il est paraphé par le Président et le Secrétaire de séance. Il est archivé, avec tous les pièces composant le dossier dans le classeur « CR Comité Directeur ».

### **Article 9 : Dopage**

En signant le formulaire d'inscription au club l'adhérent(e) s'engage à signer la charte antidopage, à ne prendre aucune substance interdite, ni en inciter la prise à des tiers, ni en vendre. Tout manquement à cette règle entraînera une exclusion immédiate.

**Je soussigné(e) ..... reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de MRC ci-dessus, m'engage à le respecter et à accepter les sanctions encourues à mon égard en cas de non respect.**

A ....., le ...../...../....., Signature :