REGLEMENT INTERNE CAD-POWER ASBL (VERSION 3.0 DU 29.01.2025)

ART. 1 ADHÉSION AU CLUB – COTISATIONS – ACCÈS SALLES D'ENTRAÎNEMENT ET VESTIAIRES

1.1. Toute personne souhaitant adhérer au CAD-Power doit se présenter dans la salle d'entraînement aux jours et heures prévus pour les inscriptions.
(en principe tous les lundis entre 18 et 19 heures à l'exception des jours fériés).

1.2. **L'association se réserve le droit de refuser toute demande d'adhésion ainsi que toute prolongation ou renouvellement de la carte de membre.**

1.3. **Toute adhésion comporte de plein droit l'adhésion aux statuts et règlement interne de l'association** (affichée dans la salle d'entraînement et sur le site www.cad-power.lu).

1.4. L'âge minimum pour pouvoir devenir membre est fixé à 16 ans pour les garçons et 14 ans pour les filles (sauf dérogation d'un des membres du conseil d'administration).
Peut bénéficier des conditions spéciales pour étudiants tout membre adhérant doit être en possession d'une carte d'élève / d'étudiant valable et n'ayant pas accompli l'âge de 25 ans au moment de l'adhésion ou au moment du payement de la cotisation.Peut bénéficier des conditions spéciales pour pensionnaires tout membre percevant une pension de vieillesse Les membres bénéficiant de ces conditions spéciales pour pensionnaires ne peuvent s'entraîner qu'aux jours et heures prévus pour les pensionnaires (lundi de 9.00 à 12.00 heures / mardi – dimanche de 8.00 à 12.00 heures).

1.5. Conformément aux statuts (chap.1 art. 2), notre association a pour objet de promouvoir la pratique du **powerlifting** et du **fitness** (sports loisirs). Dans l'accomplissement de son objet, l'association peut s'affilier à toute fédération ou organisation nationale et/ou internationale ayant un objet identique ou compatible avec le sien (notre association n'opèrent pour l'instant pas une section haltérophilie.
L'affiliation du CAD-Power asbl aux fédérations et organisations nationales et/ou internationales fait que tout membre pratiquant le powerlifting sous forme de compétition est par son affiliation au CAD-Power asbl aussi affilié aux fédérations et organisations nationales et/ou internationales y afférentes et ne peut pratiquer le powerlifting sous forme de compétition dans une autre fédération ou organisation.
L'association n'a pas pour objet de promouvoir la pratique du bodybuilding, du culturisme, CrossFit et toute autres formes de sports ou de disciplines sportives en relation directe avec la musculation autres que le powerlifting et le fitness. **Par conséquent ne peuvent être membre de notre association toutes les personnes ayant l'intention de pratiquer le bodybuilding, le culturisme, l'haltérophilie et toute autres formes de sport en relation directe avec la musculation autres que le powerlifting et le fitness, y compris sous forme de compétition et/ou ayant une licence auprès d'une association ou organisation nationale et/ou internationale y afférente.**

1.6. Aucun entraînement et/ou aucune utilisation du matériel ainsi que l'accès aux vestiaires n'est autorisé sans adhésion comme membre / membre adhérant au CAD-Power ou sans l'autorisation préalable d'un membre du conseil d'administration de l'association.

1.7. Il est strictement défendu de donner accès à des personnes dans les salles d'entraînement et/ou les vestiaires qui ne sont pas membres / membres adhérants de l'association – même si ces personnes n'ont pas l'intention de s'entraîner ou d'utiliser le matériel.

1.8. Chaque membre / membre adhérant doit être en possession d'une carte de membre électronique (carte d'accès) valable donnant accès à travers le tourniquet. En l'absence de l'un des responsables du club, les responsables de l'administration communale sont habilités, à tout moment, à demander à chaque membre de présenter sa carte de membre.

1.9. **L'utilisation de la carte de membre électronique (carte d'accès) ainsi que l'accès pour l'espace cardio sont à titre strictement personnel ; la carte de membre électronique (carte d'accès) ne peut être remise à des tiers. Chaque carte de membre électronique (carte d'accès) perdue est à signaler à un des responsables de l'association dans les meilleurs délais.**

1.10. Les horaires affichés sont à respecter et tous les membres doivent avoir quitté les salles d'entraînement et les vestiaires aux heures indiquées.
(Lundi de 9.00 à 22.00 heures / mardi – vendredi de 8.00 à 22.00 heures / samedi de 8.00 à 19.00 heures / dimanche de 8.00 à 12.00 heures)

1.11. **Le Conseil d'Administration peut refuser l'accès à l'entraînement au membre / membre adhérant pour manquement grave ou répété aux statuts et règlements de l'association ou pour agissements contraires aux intérêts de l'association.** La mise à pied conservatoire d'un membre adhérant peut être prononcée par un membre du conseil d'administration. Le refus définitif de l'accès à l'entrainement doit être validé par le Conseil d'Administration endéans la quinzaine.

1.12. Les frais d'inscriptions et les cotisations ne sont pas remboursables lors de l'exclusion ni en cas de résiliation volontaire anticipée comme membre, ainsi que pour les périodes d'absences. En cas de fermeture des salles d'entrainement du centre sportif et des infrastructures sportives sans faute de notre part par les autorités responsables (états de crise, pandémies, travaux etc.), les cotisations des périodes y afférentes ne seront ni remboursables ni ajoutées à la durée des périodes déjà cotisées. En cas de refus d'accès à l'entraînement, le Conseil d'Administration peut, sur demande du membre adhérant, décider le remboursement du solde restant de la cotisation annuelle. Le membre adhérant concerné est par la suite réputé démissionnaire de plein droit à partir de la date de remboursement par virement bancaire du solde restant de la cotisation annuelle.

ART.2 HYGIÈNE CORPORELLE ET PROPRETÉ DES LOCAUX

2.1 Le port de vêtements de sports propres est obligatoire pendant les entraînements **(pas d'entraînement torse nu).**

2.2. Le port de chaussures de sports propres et sèches est obligatoire. L'entraînement avec des chaussures pour piscine (style 'Flip-Flops') ou avec des chaussures de travail (style 'Timberland' etc.) n'est pas autorisé. **L'entraînement en T-shirt sans manches à grandes découpes (style bodybuilding) et/ou fines bretelles n'est pas autorisé (valable pour hommes et femmes)**

2.3. Les athlètes doivent utiliser une serviette en utilisant les machines pour éviter le contact direct avec les surfaces (avec T-shirt manches courtes ou sans manches et shorts).

2.4. Les appareils de musculation, les barres, les haltères, les poignées et les bancs doivent être nettoyés après utilisation. Des produits sont à disposition à cet effet.

2.5. Les salles d'entraînement, vestiaires, toilettes et les armoires dans les vestiaires doivent être gardés dans un état propre et irréprochable.

2.6. Les mesures d'hygiène complémentaires et de comportement y afférentes en cas de crise ou de pandémie sont à respecter (affichées dans la salle d'entraînement et/ou imposées par les autorités).

ART. 3 ENTRAÎNEMENTS, COMPORTEMENT DANS LES LOCAUX ET DOPAGE

3.1. Les salles d'entraînement sont équipées d'un système de surveillance vidéo (autorisation 31/2005 de la Commission nationale pour la protection des données).

3.2. L'association décline toute responsabilité quant à l'utilisation des machines et haltères et tout autre matériel mis à disposition.

3.3. Tout le matériel dans les salles d'entraînement (appareils cardio, machines, haltères et poids, caméras, machine à boisson etc.) a été entièrement financé par et est propriété privée du CAD-Power et n'appartient pas à la Ville de Dudelange.
Tout défaut de fonctionnement ou toute pièce cassée dans les salles d'entraînements et les vestiaires/douches doit être signalé à un des responsables de l'association dans les meilleurs délais ou à défaut à un des responsables de l'administration communale (concierges etc.).
Il est strictement interdit de prendre des images (photos et films) qui incluent toute sorte de materiel appartenant à l'association (à des fins personelles ou pour les publier).
Exception peut être faite pour les compétiteurs de l'association pour contrôler leurs mouvements sur avis préalable du conseil d'administration.

3.4. Les sorties de secours sont équipées d'un système d'alarme et doivent rester fermées en permanence (sauf mise hors service du système d'alarme par un membre du conseil d'administration ou par un des responsables de l'administration communale).

3.5. **Après utilisation le matériel (poids, haltères, poignées, bancs etc.) doit être rangé aux endroits prévus et aucun matériel ne peut être laissé sur le sol.**

3.6. **Les machines, haltères et tout autre matériel est à manipuler de façon à ne pas l'endommager – les plaques des machines et les poids et haltères sont à poser délicatement pendant et à la fin des exercices afin d'éviter de faire du bruit inutile et excessif.**

3.7. **Il est obligatoire de partager toute machine et haltère avec les autres membres de l'association – aucune machine ou haltère ne peut être bloquée ou 'réservée' par un membre.**

3.8. **Il est strictement défendu de crier, de courir, de faire du 'posing' (bodybuilding) ou de se comporter de façon inadéquate et de déranger les autres membres de l'association.**

3.9. Les sacoches, habits et affaires personnelles doivent être rangés dans les armoires des vestiaires et ne peuvent être emmenés dans les salles d'entraînements.

3.10. Les armoires pour les objets de valeurs et les armoires des vestiaires fermées peuvent être déverrouillées en dehors de la plage horaire des entraînements et le contenu ne sera plus sécurisé.

3.11. Il est strictement interdit de toucher ou dérègler les installations techniques (caméras, lampes, tourniquet, haut-parleurs, téléviseurs, distributeur de boissons etc) et de déplacer le matériel et les machines.

3.12. Aucun produit (suppléments alimentaires, habits, accessoires etc.) ou service (programme d'entraînement, programme d'alimentation, entraînement personnalisé) ne peut être vendu, proposé ou effectué dans les locaux de l'association.

3.13. **Seuls les entraîneurs officiels de l'association ont le droit d'effectuer des entraînements guidés pour les autres membres de l'association – tous les autres membres ne peuvent utiliser les locaux et le matériel que pour leur propre entraînement (exception est faite pour les entraîneurs respectifs des clubs affiliés).**

3.14. Il est strictement interdit d'emmener des boissons alcoolisées dans les locaux de l'association ou de s'entraîner en état d'ivresse.

3.15. Il est strictement interdit d'emmener toute substance illégale (médicaments, substances dopantes et drogues) dans les locaux de l'association, de proposer ou de propager l'utilisation de telles substances aux autres membres de l'association ou de vendre, de fournir ou de prévoir une aide à l'acquisition de telles substances.

3.16. Conformément aux statuts (chap.8 art. 27) notre association sans préjudice des obligations résultant de son affiliation aux fédérations nationales et internationales régissant ses sports, **proscrit l'utilisation par les membres / membres ahhérants de notre association et l'administration aux membres / membres adhérants de notre association de substances ou de moyens de dopage. Tout membre / membre adhérant consent à respecter les règles antidopage de l'Agence Mondiale Antidopage et doit se soumettre au contrôle antidopage toutes les fois que notre association et/ou l'Agence Luxembourgeoise Anti Dopage (ALAD) le demandent** et s'engage à communiquer au comité de notre association tout contrôle antidopage réalisé à l'étranger. **Un test positif ou un refus de contrôle resultera dans une mise à pied conservatoire du membre / membre adhérant.**

3.17. En matière de contrôle contre le dopage, l'association se soumet avec tous ses membres / membres adhérants à l'autorité des fédérations dont elle est membre et de l'Agence Luxembourgeoise Anti Dopage (ALAD) et les autorités étatiques compétentes. Elle reconnaît à cet organisme le droit d'établir la liste des substances dopantes et de procéder au contrôle de dopage parmi ses membres et licenciés, notamment de fixer le programme des contrôles, de désigner les licenciés contrôlés, d'arrêter les règles de procédure du contrôle, de déterminer les mesures protectrices des droits des licenciés, de choisir le ou les établissements effectuant les examens de laboratoire.

ART. 4 UTILISATION DE L'ESPACE CARDIO

4.1. **Nettoyage obligatoire de toutes les machines cardio et du sol si nécessaire après l'entraînement avec les produits mis à disposition.**

4.2. Il est défendu de déplacer le matériel cardio – un calibrage a été effectué et tout déplacement peut causer un endommagement.

4.3. Les portes de l'espace cardio doivent rester fermées à tout moment et l'accès est réservé aux membres de l'association détenteurs d'un accès autorisé par leur carte de membre électronique.

4.4. **L'accès par la carte de membre électronique (carte d'accès) ne peut être utilisé qu'à titre strictement individuel et personnel.**

ART. 5 RÈGLEMENT SUPPLÉMENTAIRE POUR ATHLÈTES DES CLUBS AFFILIÉS

5.1. **Chaque membre adhérant des clubs affiliés doit être en possession d'une carte de membre électronique valable avant de commencer l'entraînement.**

5.2. **Entraînement en équipe et en groupe seulement aux horaires fixés pour clubs avant 17.00 et après 20.00 heures.**

5.3. Entraînements supplémentaires **individuels ne peuvent se faire en groupe de plus de 4 personnes avant entre 17.00 et 20.00 heures.**

5.4. Effectif maximum pour une équipe : 15 personnes.

5.5. **L'utilisation de l'espace cardio et des appareils cardio n'est pas autorisée** (3 bicyclettes d'échauffement sont disponibles dans la salle d'entraînement).

5.6. **Les athlètes des clubs affiliés sont doivent utiliser les vestiaires du Centre Sportif René Hartmann qui leurs ont été attribués** – prière de s'adresser aux concierges.

5.7. Les entraînements des clubs affiliés se font sous leur propre responsabilité et celle des entraîneurs responsables pour les équipes respectives.