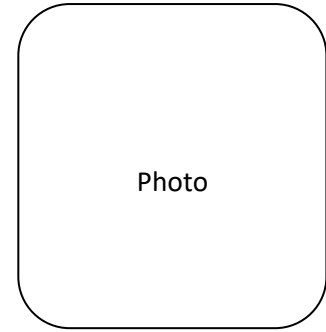


# Dossier d'inscription à la Salle de CrossFit

## Les Enfants de la Barre



### Civilité :

Madame

Mademoiselle

Monsieur

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Portable : .....

E-mail : .....

Profession : .....

### Personne à contacter en cas de besoin :

Nom / Prénom : .....

Téléphone : .....

### Antécédents médicaux et / ou psychologiques : (fractures, entorses, opérations, ruptures, séjour en structure spécialisée ...)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Pièces à fournir lors de votre inscription :

- Certificat médical issu d'un médecin du sport de moins de 6 mois, autorisant « la pratique des sports à hautes intensités variables ».
- Une copie de votre Responsabilité Civile
- Une copie de votre pièce d'identité
- Un Rib (BIC / IBAN)

**Autorisation de droit à l'image :**

Je soussigné ....., membre adhérent au complexe sportif CrossFit – Les Enfants de la Barre, géré par la société Shudoh Entertainment,

- Autorise
- Refuse

- D'être pris(e) en photo et / ou filmé(e) lors des manifestations organisées par la société ***Shudoh Entertainment*** ou l'association ***Barbell & Compagnie***.
- D'utiliser ces mêmes images et / ou vidéos à des fins de communication (affiches, articles, presses, ... )

Pour faire valoir. Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature

*Chaque page du règlement intérieur est à lire entièrement, avec attention et à parafer en bas de chacune d'elles. De son strict respect dépend l'ambiance et la convivialité de notre communauté.*

## **Règlement Intérieur**

1°- Réservez systématiquement votre place pour les cours, vous avez la possibilité de le faire jusqu'à la dernière minute. Venir sans réserver vous coûtera 50 Burpees ... si le cours n'est pas déjà complet ! Soyez prêt à démarrer à l'heure et commencez le Warm Up lorsque le coach l'annonce. Chaque minute de retard vous coûtera 10 Burpees.

- *Late Cancel* : En cas d'annulation d'une réservation, vous avez une fenêtre de 6 heures pour ne pas perdre votre séance, dans le cas contraire celle-ci ne pourra pas vous être recreditée, quelque soit la raison de votre annulation.
- *No Show* : Si vous ne vous présentez pas à la séance malgré votre réservation, vous pénalisez ceux qui souhaitaient y participer. 150 burpees vous seront demandés avant de pouvoir effectuer une nouvelle réservation ou tout autre choix à la discrétion du coach présent.

2°- Vérifiez que vous avez la capacité de payez vos cotisations en temps et en heure ; chaque jour de retard vous coûtera 50 Burpees.

3°- Arrivez en avance et restez tard, encouragez, applaudissez, félicitez, motivez les autres athlètes, ne pas le faire c'est vous priver, et priver les autres de l'expérience unique de la communauté CrossFit.

4°- Laissez les coaches coacher !

5°- Quand vous passez le porche d'entrée, vous entrez dans une copropriété accueillante et tolérante ; soyez attentif et respectueux de cet environnement qui nous accueille quotidiennement. Tout manquement vous donnera forcément tort.

6°- Au sein de la Box, vous êtes respectueux des lieux qui ont demandés un travail de l'équipe fondatrice et de membres comme vous ; respectueux du matériel de confort qui est utilisé par l'ensemble des membres.

7°- Lors des explications des séances, vous restez silencieux afin que tout le monde puisse se concentrer et comprendre correctement.

8°- Si un WOD est en cours, restez à l'écart et ne gênez pas les autres athlètes ; vous direz bonjour à tout le monde à un autre moment, et vous ne traversez la salle sous aucun prétexte. Si vous êtes inscrit à la classe suivante, vous patientez dans les vestiaires.

9°- Les programmes personnels ne doivent être faits que lors des séances de free access.

10°- Les accidents et les blessures sont souvent le résultat d'impatience ; ne vous énervez pas, demandez conseil et de l'aide auprès des coaches.

11°- Laissez votre égo à la porte, sincèrement !

12°- Les barres vides ne doivent jamais être lâchées au sol, les barres chargées peuvent être lâchées seulement si elles sont contrôlées, et le moins souvent possible. Lâcher sa barre à chaque répétition pendant un WOD n'est pas plus efficace, ne vous donne pas plus de style et use prématurément le matériel. Tout manquement vous coûtera 100 Burpees. Nous ne souhaitons pas abîmer nos jouets, les plateformes, les murs, la déco, vous, ou qui que ce soit !

13°- La magnésie est utile, voire nécessaire, c'est aussi salissant quand vous en utilisez ; gardez l'excès dans le seau afin de ne pas salir entièrement la box. Si vous transpirez beaucoup des mains utilisez une serviette pour sécher vos paumes, cela sera plus efficace.

14°- Vous entrez sur le praticable avec votre serviette afin d'éviter de suer sur tout le sol et le matériel, votre bouteille d'eau et vos chaussures propres destinées à la Box.

15°- **Nettoyez, rangez** tout votre équipement à la fin de chaque WOD : barres, poids, kettlebell, medecine ball, AbMat, cordes à sauter, élastiques, tabourets, bouteilles d'eau, shaker, tape et **nettoyer vos traces de mains sur les barres, le sol, votre sueur, sang**, vomi et tout autre chose que vous auriez pu laisser derrière vous ; nous sommes éducateurs sportifs, pas assistantes maternelles. Jetez vos bouteilles d'eau, mouchoirs et autres papiers ou plastiques en tout genre, la salle est équipée de poubelles, et les rues de la commune de Montrouge aussi. Les objets oubliés vous coûteront 30 Burpees par article.

16°- **Ne venez pas** à la Box quand vous êtes **malade**, on saura vous indiquer la sortie ; gardez vos germes pour vous, l'altruisme a ses limites, ne venez pas contaminer les autres ! Cela vaut pour les rhumes, gripes, angines et tout autre virus, mais également pour les infections de la peau, les poux et autre herpès en tout genre.

17°- Restez poli et courtois envers tout le monde. Chaque athlète a ses forces et ses faiblesses ; respectez les efforts de chacun, quel que soit son niveau.

Les coaches sont conviviaux, disponibles, accessibles, mais ce ne sont pas vos amis ou vos « potes ». Le moindre écart sera repris sans limite de forme, sans nul besoin de se justifier.

18°- **Pas de triche !** Le CrossFit a un côté compétitif puisque les WOD sont mesurables d'une manière ou d'une autre, ce n'est pas une raison valable pour défier tout le monde. Vous êtes en compétition juste avec vous-même ! Ne trichez jamais sur le nombre de répétitions ou sur l'amplitude des mouvements pour avoir un « meilleur score » ; vous ne pouvez pas tromper les coaches et encore moins votre corps, seules les répétitions correctement exécutées seront enregistrées par votre organisme !

19°- Si vous ne savez plus si vous êtes à 20 ou à 30, vous êtes à 20, si, si, on vous l'assure ! Tricher crée une ambiance négative et constitue un grave manque de respect envers les coaches et les autres athlètes.

20°- Avant d'entreprendre toute initiative afin de dérober une corde à sauter ou des balles de Lacross, sachez qu'elles sont en vente au sein de votre box à des prix dérisoires ; demandez à un coach !

21°- Partant du principe que lorsqu'il y a un doute, il n'y a plus de doute, toute personne faisant l'objet de forte suspicion de vol ou de tentative de vol, sera raccompagné par nos propres soins hors de la Box.

Afin de préserver certains de vos effets personnels, une colonne de casiers est à votre disposition au sein du local (téléphones, papiers, bijoux, ordinateurs, etc ...).

22°- En rentrant dans l'enceinte des *Enfants de la Barre*, vous vous donnez à 100%, vous acceptez de respecter chacune de ces règles, en cas d'oubli nous ne manquerons pas de vous les rappeler.

On a rien donné quand on à pas tout donné !

Nom, Prénom, Signature