

## RÈGLES D'UTILISATION DE LA SALLE DE MUSCULATION

**Comme toute activité physique et sportive, une pratique en toute sécurité en musculation exige le respect d'un certain nombre de règles ou principes.**

- 1- Respect de l'ensemble des consignes et directives données par le professeur en début de cycle ou séance et des règles d'utilisation de la salle de musculation affichées.
- 2- Avoir une tenue de sport adapté avec des chaussures fermées
- 3- Interdiction de manger dans la salle
- 4- Echauffement spécifique et généralisé qui respecte le principe de progressivité et de dosage, on ne commence pas avec des charges trop élevées.
- 5- Dans l'installation des ateliers, respect d'une zone de sécurité (sécurité passive), pour anticiper les chutes de poids ou de barre.
- 6- Toujours pratiquer à deux personnes au minimum (sécurité active).
- 7- Vérification des disques, mise en place des clips de fixation.
- 8- Choix de charges adaptées à son niveau technique et physique, le choix de charges supérieures ou égales à 80% de sa charge maxi exige une bonne maîtrise technique notamment pour le placement du dos et la respiration ainsi qu'un bon niveau d'entraînement.
- 9- Pour le travail sur des ateliers à charges non guidées, la présence d'un à deux partenaires est indispensable, ils assurent une sécurité active grâce à un placement adéquat sur l'atelier. Ces partenaires prodiguent aussi remarques et conseils par rapport à la réalisation et à l'exécution de l'exercice.
- 10- Connaître les risques de blessures en cas de non-respect des règles et la conduite à tenir en cas d'incident (ne pas déplacer la personne, prévenir immédiatement le professeur).
- 11- Etre concentré et attentif pour soi et pour les autres durant toute la durée de la séance de musculation.
- 12- En fin de séance prendre quelques minutes pour s'étirer 15 secondes par groupe musculaires
- 13- Se munir obligatoirement d'une serviette à disposer sur le bancs et sièges des appareils. Gants conseillés
- 14- Ranger systématiquement après chaque exercice le matériel utilisé.