

# REGLES DE FONCTIONNEMENT PRATIQUES EN AUTONOMIE

## Avant de pratiquer :

- ❖ Je me **présente à la personne responsable de la surveillance** des pratiques en autonomie et lui remets ma carte.
- ❖ **J'annonce** l'activité que je désire pratiquer et **attends** que le ou la responsable m'indique le lieu et le matériel que je suis autorisé.e à utiliser.

## Pour la salle de musculation :

- ❖ La capacité maximale de **22 utilisateurs** ne pourra être dépassée et la possibilité d'accès dépendra de l'ordre d'arrivée des pratiquants.  
- *En fonction du nombre d'étudiant.es désirant pratiquer, un temps maximum de présence pourra être **décidé et annoncé par la personne responsable** -*
- ❖ L'utilisation des **barres libres est interdite**, seules les machines en barres guidées , les haltères , kettlebell et l'espace cardio pourront être utilisés.
- ❖ L'espace étant réduit, je veille à ne pas déranger les autres en cours lors de mes circulations.
- ❖ L'utilisation d'une serviette personnelle est recommandée

## Pour toutes les activités :

- ❖ Je respecte le matériel mis à disposition et le remets à sa place après utilisation.
- ❖ **Les horaires de début et de fin annoncés sont effectifs et vous devez prendre en compte le temps de rangement pour pouvoir les respecter.**

*Ces temps de pratique qui vous sont permis sont des temps de convivialité et d'échanges, n'hésitez pas à partager votre expérience.*