

---

## Association du Cycle d'Orientation de la Glâne

### Règlement de fitness

- Art. 1 Buts et champ d'application**
1. Le présent règlement a pour but de définir les règles de comportement de toute personne se trouvant dans le périmètre de l'espace fitness et bien-être d'Epicentre de Romont. Sont compris dans ce périmètre la salle de rythmique, les salles de fitness (cardio et fitness), le hammam et sauna, les zones de vestiaires, les cabines de change, les douches, les WVC.
2. Le responsable fitness est responsable du maintien de l'ordre dans les espaces susmentionnés.
- Art. 2 Périodes d'exploitation et horaires**
- 1 Les périodes d'exploitation ainsi que les heures d'ouverture et de fermeture de Epicentre sont fixées par l'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne.
2. Les horaires sont affichés sur le tableau situé à l'entrée et sur le site Internet: [www.epicentre-glane.ch](http://www.epicentre-glane.ch).
3. Durant les périodes d'exploitation, les salles de rythmique, fitness, ainsi que le hammam et sauna sont libérés 15 minutes avant la fermeture de l'espace.  
Les vestiaires et douches doivent être libérés à l'heure de fermeture d'Epicentre.
4. L'entrée au hammam et au sauna n'est plus possible 30 minutes avant la fermeture d'Epicentre.
- Art. 3 Titres d'entrée**
- L'accès aux vestiaires, cabines de change, douches, WVC, espace fitness et bien-être n'est autorisé qu'après paiement d'une finance d'entrée, dont le tarif est mentionné sur le site internet ou à l'entrée du complexe. Le badge d'entrée doit être porté de manière visible. Il est nominatif.
- Art. 4 Age**
- L'accès à l'espace Fitness et Bien-être est autorisé à partir de 16 ans.
- Art. 5 Utilisation des lieux**
- Les locaux ne peuvent être utilisés que dans le cadre d'un entraînement sportif. Aucune autre activité quelle qu'elle soit n'y sera tolérée, sous peine de sanction. Il est par exemple interdit de dormir ou de s'attarder dans la salle après la séance d'entraînement. La consommation d'alcool, de tabac ou de substances illégales est interdite. Il est interdit de s'entraîner en état d'ébriété au sein du club. Il est interdit d'exercer une activité commerciale ou de proposer des services rémunérés dans l'enceinte.
- Art. 6 Conditions d'accès et de sécurité**
- L'espace fitness et bien-être d'Epicentre est ouvert 7j/7 sauf fermeture annoncée. L'utilisateur s'engage à ne pas donner accès à l'espace à aucune autre personne.

- 
- Art. 7 Tenue et ordre**
1. L'ordre et la décence doivent observés à l'intérieur du périmètre d'Epicentre. Tout comportement ou tout acte contraire à la morale publique ou pouvant nuire au bon ordre, à la sécurité des usagers ou à la salubrité des eaux est passible des mesures prévues aux articles 23 et 25.
  2. Les dispositions du Code des Obligations s'appliquent également.
- Art. 8 Directives**
1. Le personnel de l'espace Fitness et bien-être est chargé de faire respecter le présent règlement à tous les usagers (y compris les écoles et les locataires).
  2. Tous les usagers sont tenus de se conformer aux directives dudit personnel, notamment celles concernant les règles d'hygiène, l'usage des installations et de respecter les indications et obligations figurant sur les panneaux de signalisation.
- Art. 9 Responsabilité**
1. Les usagers du fitness et de l'espace bien-être sont personnellement responsables des accidents qu'ils peuvent provoquer.
  2. Ils sont responsables de connaître leurs propres limites.
  3. L'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne n'assume aucune responsabilité en cas d'accident, en cas de déprédation, de perte ou de vol ou d'échange d'habits ou autres objets, même si ceux-ci ont été déposés, sous clef, dans les casiers, cabines de change ou vestiaires.
  4. Demeurent réservés les cas où la responsabilité de l'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne est engagée en vertu d'une disposition légale.
  5. L'utilisateur reconnaît être conscient des risques encourus par l'utilisation des installations auxquelles il a accès au sein de Epicentre. Il est de sa responsabilité de s'informer sur l'utilisation des installations mises à sa disposition.
  6. L'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne ne pourra être engagée en cas de dommages physiques ou matériels, suite à tout accident résultant de l'inobservation des règles de sécurité ou de l'utilisation inappropriée des appareils ou autres installations.
- Art. 10 Contre-indications médicales**
- Toute personne qui utilise les espaces et le matériel de l'espace fitness et bien-être engage sa responsabilité et doit s'être assurée auprès d'un médecin qu'elle n'a pas de contre-indication pour la pratique de ces activités. Le personnel ne pourra en aucun cas être rendu responsable de négligence active ou passive. Aucune indemnité ne sera versée en cas d'accident.
- Art. 11 Urgences**
- En cas d'urgence, les employés de l'espace fitness et bien-être ou de l'accueil d'Epicentre sont immédiatement avertis.

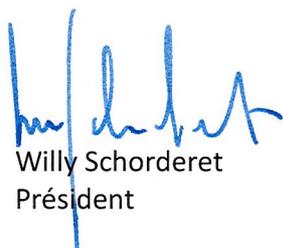
- 
- Art. 12 Règles de comportement générales**
1. Chaque usager s'engage à respecter les autres clients, le personnel ainsi que l'infrastructure et le matériel.
  2. Dans un souci d'hygiène et de sécurité, les utilisateurs :
    - porteront une tenue de sport et des chaussures dédiées à la pratique de l'activité concernée ;
    - utiliseront une serviette éponge pendant l'entraînement ;
    - installeront une serviette sur le dossier des bancs et des machines de musculation et les essuieront après utilisation
    - porteront une tenue correcte.
  3. De plus, il est interdit :
    - de pénétrer dans les salles de fitness, cardio ou de rythmique en chaussures de ville ou en tenue de ville. Ainsi, tout sportif devra se munir de chaussures de sport propres à semelles claires et ne les chausser qu'au moment de l'entraînement.
    - d'accéder à l'espace fitness et d'utiliser les machines en tenue de bain.
    - d'introduire des bouteilles en verre dans l'espace. Seuls les bidons en plastique contenant de l'eau font exception.
    - de manger ou boire dans l'espace fitness et bien-être. Les chewing-gum sont interdits.
  4. Après utilisation d'une machine, le matériel doit être remis à sa place. Les haltères, les disques et les barres doivent impérativement être déchargés. De plus, il est demandé à chaque utilisateur, de nettoyer les machines utilisées à l'aide du matériel à disposition.
  5. Les téléphones mobiles doivent être mis sous silence.
  6. Les photos, enregistrements audios et vidéos sont interdits dans l'espace fitness et bien-être.
- Art. 13 Salle de fitness et de cardio**
1. Les utilisateurs veilleront à disposer de vêtements de rechange pour remplacer notamment les t-shirts trempés de sueur.
  2. Une serviette est à disposer sur le coussin ou le dossier des machines.
  3. Une fois les exercices terminés, les appareils doivent être libérés.
- Art. 14 Salle de rythmique**
1. Les chaussures utilisées dans la salle de rythmique sont uniquement réservées à cet usage. Les semelles de chaussures de couleur qui marquent le sol, sont interdites.
  2. Une tenue correcte et adaptée à la pratique de l'activité effectuée est exigée.
  3. Les utilisateurs sont priés de respecter les horaires de réservation.
  4. La salle est réservée à l'usage exclusif d'activités adaptées à l'endroit.
  5. Le matériel est à disposition des utilisateurs. Il doit être remis à sa place après chaque utilisation.  
En cas de perte ou vol, l'association du COGI facturera le matériel manquant au locataire.
  6. En cas de déprédation du sol, l'association du COGI se réserve le droit de facturer un forfait de réparation d'une somme de CHF 400.–

- 
- Art. 15 Cours collectifs**
1. Par respect pour les personnes inscrites, les cours commencent à l'heure indiquée.
  2. Les chaussures de sport outdoor à semelle noire ne sont pas autorisées.
  3. Une serviette ou un tapis de yoga est à prévoir pour les exercices au sol.
  4. Seul un nombre limité de personnes, tel que prévu par l'organisateur, participent aux différents cours.
  5. Les inscriptions aux cours se font en principe via notre site internet.
  6. Tout désistement doit se faire au minimum 24h à l'avance. Dans le cas contraire, le prix du cours sera facturé.
- Art. 16 Sauna**
1. L'accès à l'espace sauna se fait en maillot de bain.
  2. La douche est obligatoire avant et après l'utilisation du sauna et l'accès aux bassins.
  3. L'utilisation du sauna n'est autorisée qu'avec une serviette suffisamment grande, afin d'éviter de salir les bancs avec la transpiration.
  4. Le rituel de dégagement de chaleur est assuré par le personnel du centre.
  5. L'espace sauna est un lieu de détente, les usagers sont priés de ne pas troubler le calme.
  6. Après la séance de sauna, il est conseillé de boire suffisamment d'eau.
  7. En cas de maladie cardio-vasculaire, de troubles circulatoires, de diabète, d'obésité, de maladies infectieuses ou de lésions cutanées, l'utilisation d'un sauna peut être dangereuse. L'utilisation n'est possible que sur accord médical.
  8. L'accès au sauna est mixte. L'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne se réserve le droit d'organiser des plages horaires unisexes.
- Art. 17 Hammam**
1. L'accès au hammam est autorisé uniquement aux personnes en tenue de bain.
  2. La douche est obligatoire avant et après l'utilisation du hammam et l'accès aux bassins.
  3. Après chaque passage, l'utilisateur est prié de rincer l'espace utilisé avec la douchette à disposition.
  4. L'espace hammam est un lieu de détente. Les usagers sont priés de respecter le silence.
  5. Il est strictement interdit de toucher les buses de vapeur ou de s'approcher trop près du puits de vapeur, au risque de se brûler.
  6. En cas de maladie cardio-vasculaire, de troubles circulatoires, de diabète, d'obésité, de maladies infectieuses ou de lésions cutanées, la pratique du hammam peut être dangereuse. L'utilisation n'est possible que sur accord médical.
  7. L'utilisation du hammam n'est pas toujours conseillée aux femmes enceintes ou venant d'accoucher. Il est conseillé de consulter son médecin pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication.
  8. Il est conseillé de s'hydrater régulièrement afin d'éviter la déshydratation par forte sudation.
  9. L'accès au hammam est mixte. L'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne se réserve le droit d'organiser des plages horaires unisexes.

- 
- Art. 18 Massages**
1. La durée du massage inclut également le temps de repos en salle de massage.
  2. En cas de retard, la durée du massage devra être écourtée.
  3. La tenue appropriée à l'exercice du massage est indiquée par le praticien.
  4. L'annulation d'un massage doit se faire au maximum 24 heures avant la séance. Ce délai dépassé, le massage sera facturé.
- Art. 19 Espace détente**
1. La réservation des chaises n'est pas autorisée.
  2. Les visiteurs sont priés de laisser les chaises détente dans l'état où ils les ont trouvées.
  3. L'espace détente est un lieu de calme. Les usagers sont priés de respecter le silence.
- Art. 20 Casiers, cabines et vestiaires**
1. Tous les vêtements, chaussures, sacs, clés etc. doivent être laissés au vestiaire, dans les casiers fermés à clé afin de se prémunir contre les risques de vol.
  2. Les cabines de change et casiers doivent être libérés de tout habit et/ou autres objets à la fin de la journée au plus tard.
  3. En cas de non-respect de l'alinéa 2, la direction d'Epicentre se réserve le droit d'ordonner à son personnel d'ouvrir les cabines de change et les casiers, d'en déposer le contenu à l'accueil du centre.
  4. Les vestiaires sont à disposition des usagers pour se changer avant et après l'entraînement ainsi que pour la douche. Les rasages, gommages du corps, soins des ongles et soins intimes ne sont pas admis dans les locaux.
- Art. 21 Contrôles**
- Le personnel du centre a le droit d'ouvrir en tout temps les casiers, cabines de change, douches et WVC lorsqu'un contrôle paraît nécessaire.
- Art. 22 Location matériel**
- Tout matériel loué ou emprunté rendu détérioré sera facturé au prix du neuf.
- Art. 23 Vol, déprédation, agression**
1. Toute personne victime de vol, d'actes contraires aux bonnes mœurs, de déprédation de ses biens, d'atteinte à son intégrité physique, d'injures ou de menaces verbales en informe immédiatement le personnel de surveillance ou le personnel de la réception.
  2. Toute personne prise en flagrant délit de vol, d'actes contraires aux bonnes mœurs ou de déprédations de toute nature sera, dans la mesure du possible, retenue et remise à la police.
  3. Toute personne qui porte atteinte à l'intégrité physique des usagers et/ou du personnel d'Epicentre, qui profère des injures ou des menaces verbales à l'encontre de ces mêmes personnes sera, dans la mesure du possible, retenue et remise à la police.

- Art. 24 Assurance** Chaque usager s'engage à disposer d'une police d'assurance le couvrant pour les dommages corporels dont il pourrait être victime en cas d'accident ou incident au cours de son entraînement. La responsabilité de Epicentre et de son personnel ne pourra être engagée en cas de mauvaise déclaration faite par l'utilisateur quant à sa condition physique ou en cas de blessure résultant d'une incapacité, d'une diminution ou de toute autre altération de son état physique.
- Art. 25 Mesures administratives**
1. Toute personne qui contrevient aux dispositions du présent règlement peut, après identification, faire l'objet d'une expulsion immédiate. Dans ce cas, elle se verra signifier une interdiction d'accès à l'établissement pour le reste de la journée, sous menace de la peine prévue à l'article 292 du CP.
  2. Lorsque la gravité du cas le justifie ou en cas de contraventions réitérées, l'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne dont dépend Epicentre peut prononcer une interdiction temporaire ou définitive de fréquenter Epicentre et, le cas échéant, lui retirer, sans indemnité, son abonnement.
  3. La décision d'interdiction de fréquentation d'Epicentre peut faire l'objet d'un recours, sous la forme écrite, dans les trente jours, auprès de l'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne.
- Art. 26 Dispositions finales** Le présent règlement entre en vigueur le 1<sup>er</sup> septembre 2020

Ainsi arrêté par le Comité de l'Association du Cycle d'Orientation de la Glâne en séance du 9 juillet 2020



Willy Schorderet  
Président



Benoit Chobaz  
Administrateur



cycle d'orientation  
de la Glâne  
Rte d'Arruffens 17  
CP 220  
1680 Romont