

RÈGLEMENT D'ORDRE INTÉRIEUR.

Chez CORE, on veut que chacun puisse progresser en toute sécurité, dans un lieu propre, respectueux et bienveillant. En entrant, tu t'engages à suivre les règles ci-dessous. Elles ne sont pas là pour contraindre, elles protègent l'expérience de tous et l'esprit du lieu. En cas de non-respect de ce règlement ou de nos conditions générales, l'équipe peut te demander de quitter les lieux et ton contrat peut être résilié.

Ce règlement s'applique à tous les espaces de CORE : le Bilan AURA, Fit CORE, Physical CORE, le pôle Martial, Street CORE, Recovery CORE et Coffee CORE.

1 Ensemble, on garde un lieu propre et sain

- Des chaussures de sport propres et une tenue adaptée sont obligatoires dans les espaces d'entraînement. Les chaussures qui viennent de l'extérieur restent au vestiaire.
- Pendant ta séance, utilise une serviette et nettoie le matériel après usage avec le produit mis à ta disposition. C'est une question d'hygiène pour celui qui passe après toi.
- Utilise chaque appareil pour ce à quoi il sert. Après l'effort, éteins-le et range les charges et le petit matériel à leur place.
- La nourriture et les contenants ouverts n'ont pas leur place dans les zones d'entraînement. Une gourde refermable, oui.
- Fumer, vapoter, consommer, détenir ou distribuer de l'alcool ou des substances illégales est interdit dans l'ensemble du centre.
- Pour la sécurité de tous, l'accès aux installations sous l'influence d'alcool, de drogues ou de toute autre substance est strictement interdit.
- Après la douche, essuie-toi dans la zone prévue des vestiaires pour éviter les glissades. Le rasage n'est pas autorisé dans les vestiaires, pour des raisons d'hygiène.
- La magnésie en poudre et les produits d'accroche liquides ou en poudre sont interdits, ils encrassent le matériel et les surfaces. La magnésie liquide reste tolérée dans les zones où l'équipe l'autorise.
- Signale à l'équipe tout matériel abîmé, toute tache ou tout dégât. On préserve ce lieu ensemble.

2 Le respect des autres

- Le téléphone reste discret. Pas d'appels dans les zones d'entraînement. Aucune photo ni vidéo qui capte une autre personne sans son accord, nulle part, vestiaires compris.
- Ne lâche pas les charges bruyamment, garde le volume de ta musique pour toi et limite les bruits forts pendant l'effort.
- Laisse le matériel libre pour les autres dès que tu ne l'utilises plus activement. On ne monopolise pas une machine et on ne s'installe pas à plusieurs autour d'un même poste.
- Toute violence, verbale ou physique, est exclue. Les gestes déplacés, le harcèlement et les avances à caractère sexuel ne sont jamais tolérés. Tout comportement qui rabaisse ou intimide une autre personne, ou qui crée un climat discriminatoire ou offensant, entraîne une exclusion.
- On se traite avec respect, quel que soit son niveau, son âge ou son parcours. C'est la base de la communauté CORE.

3 Les tapis et le ring (pôle Martial)

Les sports de combat demandent des règles d'hygiène et de sécurité renforcées. Elles sont non négociables, pour toi comme pour ton partenaire.

- L'accès aux cours Martial CORE est conditionné à une attestation médicale d'aptitude et à la souscription de l'assurance sportive obligatoire auprès de la fédération BMMAF. Nous pouvons te demander la preuve de l'une comme de l'autre à tout moment.
- Corps et tenue propres à chaque cours. La tenue de combat se lave après chaque entraînement. Ongles des mains et des pieds coupés courts.
- On ne marche jamais pieds nus en dehors des tapis, et on ne monte jamais sur les tapis avec des chaussures. Des sandales pour circuler vers les vestiaires.
- Toute plaie, coupure ou lésion de peau doit être couverte. En cas de problème de peau contagieux (mycose, herpès, impétigo), on ne monte pas sur le tapis tant que ce n'est pas soigné. On protège le groupe.
- Pas de bijoux, montres, piercings apparents ni objets qui peuvent blesser. Protections obligatoires selon la discipline (protège-dents, coquille, protège-tibias, gants adaptés).
- On respecte le partenaire et le coach. Le contrôle prime sur la puissance, l'intensité s'adapte au niveau de l'autre. Quand ton partenaire tape ou dit stop, tu relâches immédiatement.
- L'accès au tapis et au ring se fait uniquement pendant les cours encadrés ou les créneaux autorisés par un coach. On ne s'entraîne pas seul sur le ring sans encadrement.

4 Sécurité, santé et responsabilité

- Le Bilan AURA est un outil de notre méthode, le Triangle de la Longévité. Quand ta pratique le demande, une validation médicale précède le protocole. On ne pousse aucun protocole sans ce feu vert, c'est ce qui rend l'entraînement sûr.
- Assure-toi de savoir utiliser le matériel et d'exécuter les mouvements correctement. Dans le doute, demande à un coach avant de charger.
- Connais et respecte tes limites. Un certificat médical peut t'être demandé pour certaines pratiques. Tu restes responsable de ton propre bien-être.
- Le pôle Recovery fait partie de ton suivi. Les soins ponctuels, eux, sont indépendants du suivi et se règlent à part.
- En cas de malaise, de blessure ou de danger, préviens immédiatement un membre de l'équipe. Les consignes de sécurité et les issues de secours doivent rester dégagées et respectées.

5 Règles générales

- Les consignes de l'équipe CORE sont là pour la sécurité et le confort de tous. Merci de les suivre.
- L'accès est personnel. Ton badge ou ton QR ne se prête pas et ne se partage pas. Chaque personne qui s'entraîne doit être en règle d'accès.
- Respecte les horaires. On ne reste pas dans le centre après la fermeture et on n'y laisse pas d'effets personnels une fois parti.
- Dormir ou utiliser le lieu pour autre chose que la pratique sportive et la vie du centre n'est pas autorisé.
- Le coaching personnel rémunéré et toute activité commerciale ou promotionnelle sont interdits sans accord écrit de CORE. Le coaching, c'est le rôle de nos coaches.
- Les objets personnels non utiles à l'entraînement restent au vestiaire ou dans les casiers, pas dans les zones sportives. CORE n'est pas responsable des objets perdus ou volés, pense à sécuriser tes affaires.
- Les mineurs sont accueillis dans le cadre des cours et créneaux qui leur sont dédiés, sous encadrement. La responsabilité parentale reste engagée en dehors de ces créneaux.
- Les animaux ne sont pas admis, à l'exception des chiens d'assistance.
- Ne débranche pas les équipements pour utiliser les prises. Signale plutôt ton besoin à l'équipe.

6 Coffee CORE et vie du lieu

- Coffee CORE est le cœur social du centre. On y vient pour souffler, échanger et prolonger le moment. On y garde le même respect et la même propreté que partout ailleurs.
- On débarrasse sa table et on laisse l'espace agréable pour ceux qui suivent.

Ces règles portent nos quatre valeurs : cohérence, expérience, résilience, accomplissement. Les suivre, c'est protéger un lieu où chacun progresse en confiance. Merci d'en faire partie.

CORE. Créer un lieu où l'entraînement devient un levier de progression globale.

SRL CORE REBORN · Chaussée de Marche 636, 5100 Jambes · BCE 1039.891.666. Ce règlement complète les conditions générales d'abonnement, que chaque membre accepte à la signature.