

Section Cross Training

Edition du : 27.01.2026

- **Préambule**

Le présent règlement est complémentaire aux statuts et au règlement intérieur général de l'Entente Sportive Renault Group et ne saurait se substituer à ceux-ci.

- **Objectifs de la section**

L'objectif de la section Cross Training de l'ESRG est la découverte et le perfectionnement de la pratique d'une activité de type « Crossfit » dans un esprit de loisir, de remise en forme et pour ceux qui le désirent, de recherche de performances.

- **Article 1 – Adhésion**

L'inscription s'effectue uniquement depuis le site internet de l'ESRG : www.esrenaultgroup.fr

L'adhérent est invité à fournir un Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) établi par tout médecin.

2 séances d'essai maximum sont autorisées avant de souscrire son adhésion.

Article 2 – Adhésions de personnes « non Renault »

La section peut solliciter l'ESRG pour soumettre l'acceptation de pratiquants « non Renault ».

Cette procédure est justifiable par la volonté de la section de vouloir contenir ses coûts de fonctionnement si le niveau d'adhésion de bénéficiaires « Renault » devait être insuffisant pour respecter l'équilibre économique défini dans le budget de fonctionnement accordé.

Principe et procédure :

- Le Bureau de la section doit définir en concertation avec le Bureau de l'ESRG le montant à imputer à un adhérent « non Renault », ceci afin de garantir la non attribution d'un subventionnement direct
- Le Bureau de la section doit présenter et justifier au cas par cas chaque demande d'adhésion auprès du Bureau de l'ESRG pour acceptation de principe. L'adhésion se réalise ensuite selon la procédure habituelle depuis le fichier informatique, l'ESRG conservant le contrôle de la validation ou non de l'adhésion
- L'adhésion d'un « non Renault » est non prioritaire par rapport à l'adhésion d'un bénéficiaire « Renault ». Le Bureau de la section ne pourra soumettre une demande d'adhésion au Bureau de l'ESRG uniquement s'il peut garantir que les adhésions des bénéficiaires « Renault » ont été réalisées
- Un accord d'adhésion consenti par l'ESRG l'est pour une saison donnée et aucune reconduction automatique n'est possible.

- **Article 3 – Administration**

La section est composée d'un Bureau comprenant au moins un Président, un Trésorier et un Secrétaire.

Est éligible au Bureau tout membre de la section adhérent depuis plus de 6 mois et âgé de plus de 16 ans le jour de l'élection et à jour de sa cotisation. Un mineur de plus de 16 ans ne peut être élu Président ou Trésorier.

Est électeur tout membre de la section âgé de 16 ans au moins le jour de l'élection, à jour de sa cotisation.

Les membres sortants sont rééligibles.

Le Bureau est élu pour une saison sportive au cours d'une Assemblée Générale. Les délibérations sont prises à la majorité des voix des membres présents.

Le Bureau prend toutes les décisions relatives au fonctionnement de la section.

Une Assemblée Générale, est programmée durant la saison sportive. L'ordre du jour prévoit un rapport d'activité de la saison écoulée et de délibérer sur les orientations à venir avec les membres de la section.

Les entraîneurs sont invités aux différentes réunions du Bureau.

- **Article 4 – Activité sportive**

Les séances s'articulent autour d'un ou plusieurs « WOD » (« Workout Of the Day », série d'exercices et de mouvement spécifiques) réalisées après échauffement et « skill » (apprentissage des techniques).

Les WOD sont composés d'un ou plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats. Les exercices utilisés sont regroupés en trois catégories :

- | | |
|--------------------------------------|---|
| - Gymnastique : | - pompes, tractions, flexions, pompes poiriers, muscle-ups... |
| - Cardio : | - course à pied, rameur, corde à sauter... |
| - Haltérophilie / force athlétique : | - arraché, épaulé-jeté, squat, soulevé de terre... |

Une séance type est constituée idéalement des éléments suivants :

- | | |
|------------------|--------|
| - Echauffement : | ~5 mn |
| - 1 ou 2 WOD : | ~30 mn |

- Atelier technique : 10 – 20 mn
- Renforcements musculaires, étirements : 10 mn.

Certaines séances sont parfois plus axées sur un travail physique, et d'autres plus sur un travail métabolique.

Les « WOD » sont conçus et encadrés par un coach diplômé (à minima un brevet d'état ou coach level 1 Crossfit).

- **Article 5 – Fonctionnement et matériel**

Les adhérents s'engagent à respecter les locaux mis à disposition (salle Guadeloupe et Dôme du bâtiment Rocate à Guyancourt et agrès du parcours sportif sur pelouse jouxtant le parking du Breuil) ainsi que le matériel (barre d'haltères, Kettlebell, cordes à sauter, steppers...) mis à la disposition de la section.

Seul le matériel nécessaire aux WOD de la séance doit être sorti. Les utilisateurs doivent participer à la mise en place et au rangement du matériel lors de chaque séance

Il est strictement interdit aux adhérents d'accéder et d'utiliser au matériel et à la salle en dehors des séances et sans présence d'un coach ou d'un membre du Bureau.

La salle Guadeloupe et le Dôme étant utilisés par d'autres sections, un accès doit être maintenu possible durant les séances de la section.

Les zones de pratique de l'exercice Wall Ball (squat + lancé de ballon sur mur) sont soumises à restriction. La pratique de cet exercice ne peut se faire que dans les zones autorisées par les coaches et les membres du Bureau.

Les locaux mis à disposition peuvent l'objet de réservations exceptionnelles et prioritaires du CSE mais le maintien d'un fonctionnement adapté sera alors recherché (accès au matériel pour pratique sur d'autres espaces...).

- **Article 6 – Séances**

Les séances ont lieu :

- Lundi de 12h à 13h et jeudi de 12h à 12h45 et de 12h45 à 13h30

Le choix des séances est réalisé à l'inscription en début de saison dans la limite de 30 places par séances pour garantir la qualité de la pratique et la sécurité des pratiquants.

Les changements de groupe de manière définitive ou ponctuel sont possibles et doivent faire l'objet d'une demande ou d'une information auprès du Bureau de la section.

Après dérogation, en accord avec l'ESRG, le Bureau peut organiser exceptionnellement des WOD sur d'autres créneaux horaires.

- **Article 7 – Exclusion**

La section Cross Training complète l'article 7 des statuts de l'ESRG relatifs aux conditions de radiation d'un membre avec les motifs suivants :

- Matériel détérioré
- Comportement dangereux pour soi-même ou les autres
- Propos désobligeants envers les autres membres et / ou l'entraîneur
- Comportement non respectueux de l'éthique de la section.

Une éventuelle demande de radiation devra être transmise par le Bureau de la section au Conseil d'Administration de l'ESRG pour traitement dans le respect des statuts ESRG.

Règlement validé par :

Présidente de l'Entente Sportive Renault Group
Brigitte CORBEL

Président de la section Cross Training
Olivier CAMPANO