



ROI

(Règlement d'Ordre Intérieur)

# 1 Sois à l'heure

Chaque minute de cours est précieuse et on aime les vivre tous ensemble. Si jamais tu arrives en retard, pas de souci : rejoins le groupe en douceur et suis simplement le mouvement pour t'intégrer sans déranger.

## 2 Viens avec l'esprit ouvert

Ici, on progresse ensemble. Parfois tu seras premier au tableau, parfois dernier – et c'est normal. Les coachs pourront alléger ta barre... ou au contraire t'encourager à charger un peu plus. Notre priorité, c'est la qualité de tes mouvements autant que ta performance. Fais-nous confiance : on est là pour t'aider à progresser, aujourd'hui et sur le long terme.

## 3 Fais connaissance

Si tu croises un nouveau ou quelqu'un que tu ne connais pas encore, prend un instant pour te présenter. On a tous été « le petit nouveau » un jour, et un sourire ou un mot sympa peut vraiment faire la différence. Ici, chaque accueil chaleureux renforce l'esprit de la communauté.

## 4 Attend la fin de tous avant de ranger

Chez nous, personne ne range son matériel tant que tout le monde n'a pas terminé l'entraînement. C'est une question de respect et de solidarité : parfois on est celui qui attend, parfois celui qu'on attend – et c'est ce qui fait la force du groupe. Alors profite-en pour encourager les autres, souffler un peu ou prendre un foam roller... mais laisse le matériel en place jusqu'à la fin.

## 5 Pas de “lancer fantôme” de la barre – jamais

Oui, on sait que ça peut donner une sensation de puissance de laisser tomber la barre depuis au-dessus de la tête. Mais ce qui n'est pas puissant du tout, c'est quand la barre rebondit et vient heurter le tibia de quelqu'un... et l'empêche de s'entraîner pendant des semaines. Alors on garde toujours le contrôle de sa barre, jusqu'au sol. Si tu n'es pas sûr de ce qu'on entend par “lancer fantôme”, demande au coach : il sera ravi de te montrer la bonne façon de faire.

## 6

### Traite une barre vide comme si c'était ton bébé

Est-ce que tu laisserais tomber ton bébé de presque un mètre de haut ? On espère bien que non. En cours, on utilise souvent la barre vide pour travailler la technique et la posture. Alors quand tu la reposes, fais-le doucement, avec soin et respect pour ce bel outil qu'est la barre.

## 7

### Respecte ton espace et ton matériel

La salle est partagée par tout le monde. Si tu t'es installé sur une barre de traction, elle reste la tienne, inutile d'aller piquer celle d'un autre juste parce qu'elle est libre à ce moment-là. Pareil pour les medballs, kettlebells ou autres : si ton matériel est un peu plus loin, profite-en pour courir jusqu'à lui, plutôt que d'utiliser celui de ton voisin.

## 8

### Le bon sens, toujours

Range ton matériel, nettoie ta barre, prend tes mouchoirs et ton essuie, compte tes reps : bref, sois responsable de toi et de ton espace. Veille à laisser la salle et les sanitaires propres et prêts pour les autres. Et puis, avouons-le... transporter ces grosses boxes Rogue d'un bout à l'autre de la salle, ça fait aussi partie de l'entraînement !

## 9

### Nettoie ton matériel

Après ton WOD, prends quelques instants pour nettoyer le matériel que tu as utilisé : barres, dumbbells, kettlebells, box, erg, ... Bref, tout ce qui a profité de ta sueur (ou plus). C'est une simple habitude d'hygiène et de respect qui permet à chacun de s'entraîner dans les meilleures conditions.

## 10

### Les enfants à la salle

Les enfants qui peuvent patienter tranquillement dans l'espace d'accueil pendant que papa ou maman s'entraîne sont les bienvenus.

En revanche, ils ne sont jamais autorisés à aller sur l'aire d'entraînement.

On adore les enfants (nous en avons aussi 😊), mais leur sécurité et la qualité des entraînements passent avant tout.

## 11

### Donne le meilleur de toi-même

Chacun pousse ses limites à sa manière : certains crient, d'autres rient, certains ralentissent, d'autres se recentrent... tout est permis, sauf abandonner.

Si tu sens que tu es à bout ou découragé, parles-en aux coachs : nous sommes là pour t'accompagner et t'aider à franchir ce cap.

Ton corps est capable de bien plus que ce que tu imagines — ose le défier.

**12**

## **Viens prêt pour le cours**

Nos coachs s'engagent à arriver pleins d'énergie et préparés pour chaque séance : un plan clair, des options adaptées à tous les niveaux et un encadrement professionnel et organisé. Nous te demandons, en tant qu'athlète, de venir toi aussi prêt : te rappeler tes anciens benchmarks ou tes 1RM si nécessaire, et avoir ton matériel personnel à disposition. Va plus loin : prend des notes détaillées de tes séances pour que chaque entraînement nourrisse ta progression et ta préparation pour la prochaine fois.

**13**

## **Les animaux restent à la maison**

Pour la sécurité et le confort de tous, les animaux ne sont pas autorisés dans la salle, même tenus en laisse. Nous aimons nos compagnons à quatre pattes, mais ils doivent patienter à la maison pendant que tu t'entraînes.

**14**

## **Pas de dopage ni de substances interdites**

L'apport ou la consommation de produits dopants ou de substances illicites dans la salle n'est pas toléré. Tout manquement à cette règle entraînera une expulsion immédiate et définitive.

**15**

## **Air pur pour tous**

Pour préserver un environnement sain et agréable, il est demandé de ne pas fumer ni vapoter, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du site. Merci de ta coopération !