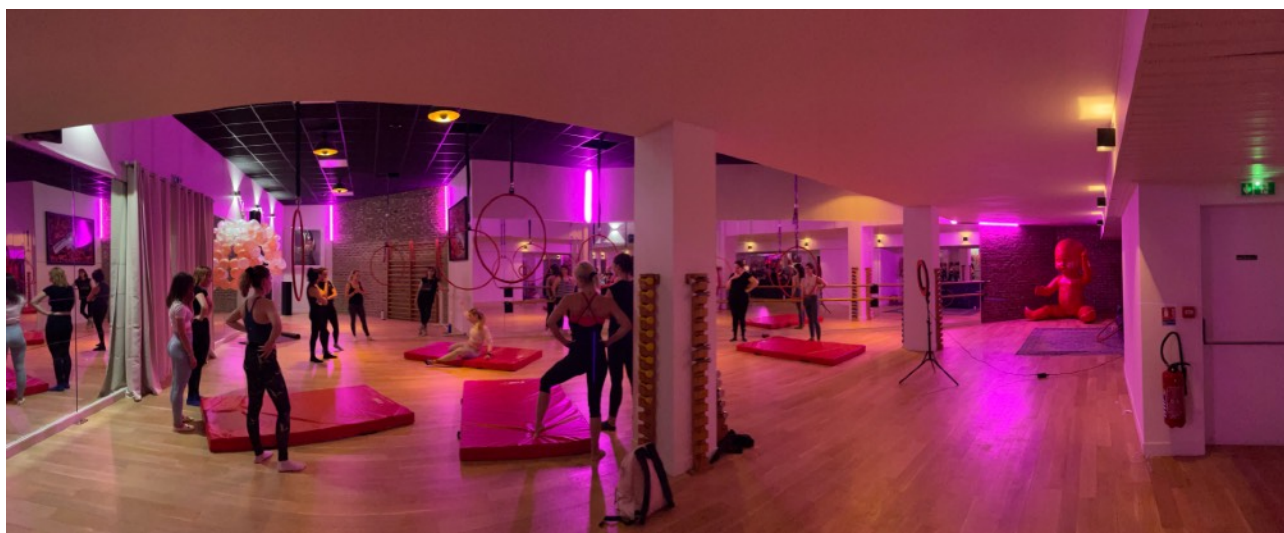


NOTICE DE L'AIR CLUB

L'AERIAL 16



AU 33 AVENUE FOCH

75016 PARIS

Version du 26 Septembre 2024

PRÉAMBULE

Chère partenaire, vous allez collaborer avec nous pour les séances que l'on organise dans notre Air Club « L'AERIAL 16 » ou « A16 » vous avez dans ce document les informations utiles pour mener à bien votre mission.

A16 est une « antenne » que nous avons dans le centre LE 33 FOCH, une grande enseigne proposant plusieurs activités sportives comme la boxe, le pilates etc... Nous avons une mise à disposition de la grande salle au bébé rouge pour faire nos activités. Nous partageons donc cette salle avec l'enseigne LE 33 FOCH.

Cette antenne va nous servir pour propulser l'ensemble des activités Aerial que l'on propose dans le concept Air Club.

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	2
SOMMAIRE	2
1. Comment s'y rendre	3
1.1 Transport	3
1.2 L'immeuble	3
1.3 Accès	4
1.4 L'entrée	6
2. Les vestiaires	7
2.1 Affaires personnelles	7
2.2 Les casiers	7
3. Le Matériel	8
3.1 Le petit Matériel	8
3.2 Les tissus et hammockS	9
3.3 Les échelles	10
3.4 Le matériel de Pole	11
3.5 La Tablette	13
4. Contribuer à l'ordre du club	14
5. Sécurité des participants	14

1. COMMENT S'Y RENDRE

1.1 TRANSPORT

- 🍂 Bus 82 → Foch (180m, 2 minutes)
- 🍂 Bus 52 → Victor Hugo - Paul Valéry (260m, 3 minutes)
- 🍂 Métro 2 → Victor Hugo (400m, 4 minutes)
- 🍂 RER A, Métro 1, Bus 31, 92, 341 → Charles de Gaulle étoile (450m, 5 minutes)
- 🍂 Bus 73 → Argentine (650m, 9 minutes)
- 🍂 Métro 6 → Kléber (750m, 9 minutes)
- 🍂 RER C → Avenue Foch (850m, 11 minutes)
- 🍂 Bus PC → Marabeau (850m, 11 minutes)
- 🍂 Bus 22 et 30 → Kleber - Paul Valery (1km, 12 minutes)

1.2 L'IMMEUBLE

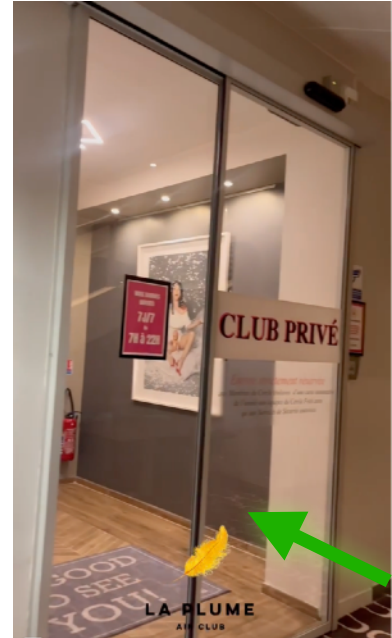
Au 33 avenue Foch 75015 , vous verrez un immeuble résidentiel, nous vous invitons à rentrer dans l'immeuble.

Il est interdit de se garer dans la contre-allée.



Les portes en verre peuvent être fermées le soir, il faudra sonner sur l'interrupteur sur votre droite.

En rentrant vous verrez une réception sur votre droite, vous pourrez dire que vous enseignez pour LA PLUME AIR CLUB dans le centre LE 33 FOCH, puis vous irez devant vous au niveau des grands escaliers après les ascenseurs.



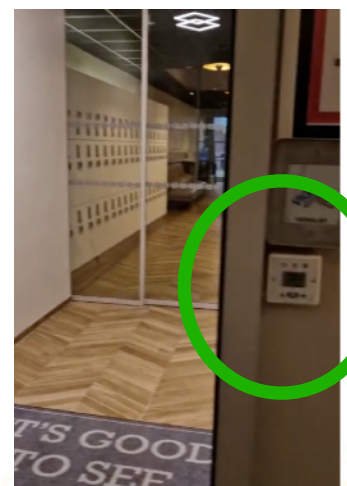
En bas des escaliers, il faudra aller sur votre droite au niveau des portes vitrées.

1.3 ACCÈS

La zone après les portes vitrées est une partie réservée pour les membres « VIP » du 33 FOCH et pour nous. Par défauts les portes seront fermés il faudra les ouvrir avec le petit boîtier blanc sur votre droite au milieu a droite de la porte.



Le mode défaut de la porte est “Vérouillé” avec cet image a l’écran . Afin de déverrouiller la porte (ce qui permettra aux Fées de rentrer dans la salle sans badge) il faut faire une manipulation suivante. Si vous n’arrivez pas à faire la manipulation (ci-après), il y a un bip de secours à la réception au RDC quand on rentre dans l’immeuble.



OUVERTURE			
1	2	3	4
			
Cliquer sur le bouton bleu en bas au milieu	Cliquer sur le bouton * en haut au milieu	Cliquer sur le bouton avec le cadenas , en bas a gauche	Cliquer sur le bouton ← → en bas a droite.

Lorsque la porte est déverrouillée (en mode automatique) vous verrez un ← → sur l'écran du milieu.

! Le dernier prestataire qui travaille dans la salle devra impérativement remettre verrouiller les portes !

FERMETURE			
1	2	3	4
			
Cliquer sur le bouton ⛔ en haut a droite,	Cliquer sur le bouton bleu en bas au milieu	Cliquer sur le bouton * en haut au milieu	Cliquer sur le bouton avec le cadenas , en bas a gauche

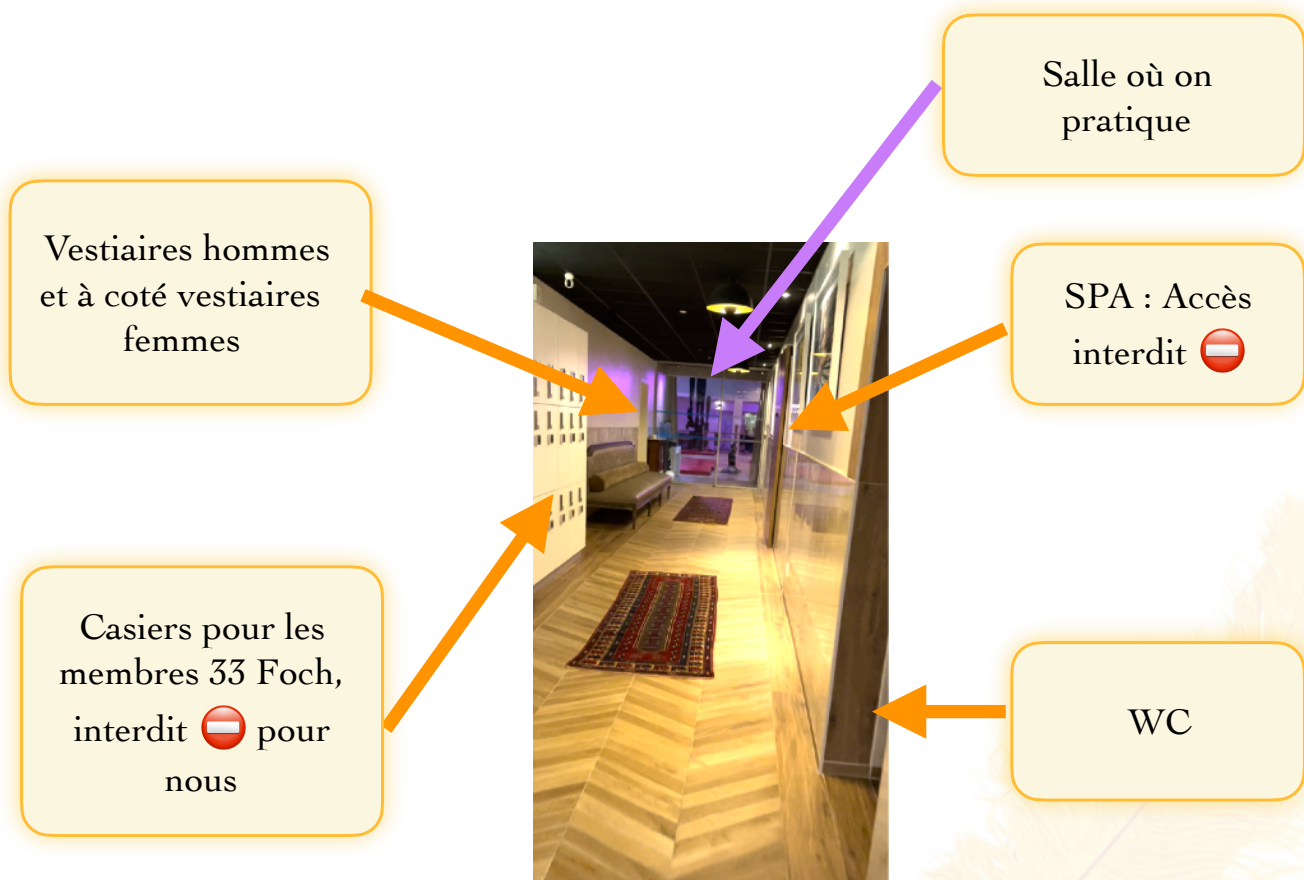


Une fois la manipulation faite, vous devriez voir un  avec à gauche un cercle avec une croix, si vous cliquez sur les boutons, il ne devrait pas voir de réponse du du boitier.

Les portes vitrées seront bien fermées.

Attention si nous ne faisons pas la fermeture, nous serons sanctionner par le 33 Foch qui nous obligeront à avoir des bip et ça sera contraignant.

1.4 L'ENTRÉE



2. LES VESTIAIRES

2.1 AFFAIRES PERSONNELLES

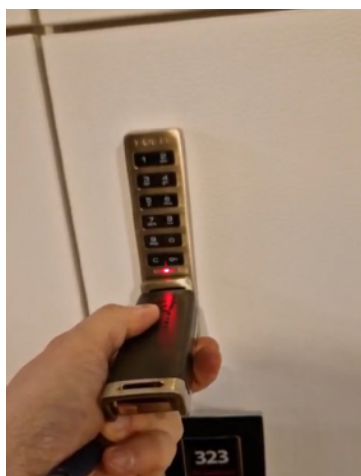
Les affaires personnelles seront à mettre dans les vestiaires.

Dans notre contrat que l'on a avec l'organisme « LE 33 FOCH », nous devons respecter un certain « standing », ils nous demandent que les vêtements et chaussures soit dans les vestiaires et non dans la salle de pratique. Il ne faut pas entreposer ces vêtements sur le meuble à gauche de la tablette.

2.2 LES CASIERS

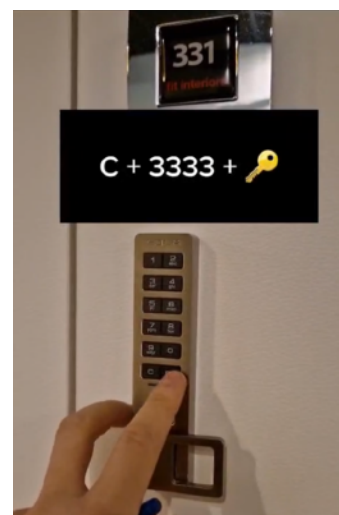
Nous avons deux vestiaires, un vestiaire homme et un vestiaire femme. Les casiers du couloirs sont pour les membres du club et ne sont pas utilisables. Seuls les casiers dans les vestiaires hommes ou femmes sont utilisables. Il existe une notice dans les vestiaires pour ouvrir et fermer son casier.

Très rarement, il peut arriver qu'une personne oublie son code de son casier. Dans cette situation, il existe un passe-partout. Il ne faut pas donner le passe-partout à la Fée mais l'accompagner à son casier pour ouvrir avec le demandeur. Le passe-partout est dans le casier 331, le code de ce casier est 3333.



La passepartout est très simple d'utilisation pour ouvrir le casier il faut juste poser le passepartout sur le 3 petits capteurs.

Attention avant d'ouvrir il faut poser quelques questions pour être sûr que les affaires du casier sont bien à la Fée exemple « qu'est ce qu'il y a dans le casier », la Fée va répondre un sac ou un manteau par exemple puis deuxième question « quel est la couleur du sac ou du manteau »



Après utilisation, il faudra remettre le passe-partout dans le casier 331.

3. LE MATÉRIEL

3.1 LE PETIT MATÉRIEL

Les prestataires sont responsables du matériel que nous mettons à disposition, chacun doit pouvoir, les installer, désinstaller, et les ranger convenablement.

Nous demandons un respect des normes de sécurité et notamment :

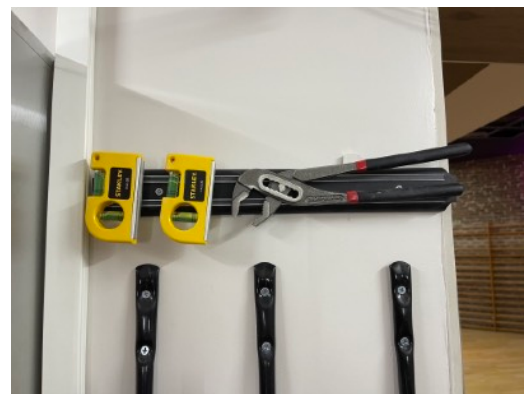


Viser les mousquetons.



Mettre les crashmats rouge par exemple.

! Si on serre trop fort les mousquetons, ils peuvent rester coincés quand il faut les enlever. Si cela est le cas, nous avons une pince accrochée au mur pour aider à retirer les mousquetons.



Les Daisy chain doivent être doublés par mesure de sécurité

Les élastiques sont à droite dans la réserve à droite quand on rentre.

Les tapis de yoga sont à droite des canapés et du bébé rouge et les briques aussi.

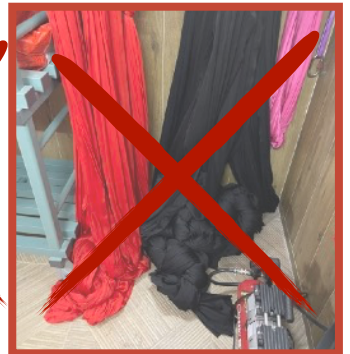
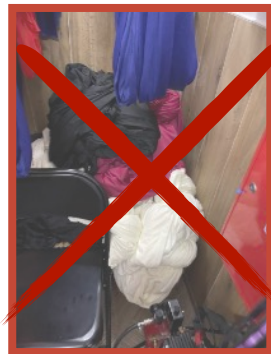


3.2 LES TISSUS ET HAMMOCKS

Les tissus doivent ranger correctement. Les Fées peuvent aider à faire des tresses sur les tissus après la pratique.



Il ne faut pas les laisser trainer par terre ce n'est pas hygiénique :



- Les tresses des tissus sont placées dans les paniers.
- Les boucles des hammocks sont sur les supports murales

! Il faut mettre les tissus sur les support mural et uniquement les boucles de hammock au plafond. Il ne faut surtout pas accrocher tous les tissus sur le support plafond sinon le plafond (qui est creux) risquent de s'effondrer !



Soyons ordonnés en triant les séries de couleurs c'est mieux.

- Les hammocks à gauche la boucle de tissu en suspension
- Les tissus à droite



3.3 LES ÉCHELLES

Les échelles doivent être rangées comme contre le mur dès qu'on ne les utilise pas, pendant les cours et après les cours.

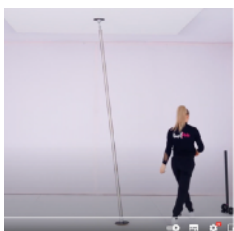


LES ÉCHELLES		
1	2	3
		
Elles doivent reposer au sol.	La partie qui dépasse contre le mur.	Un barreau accroché sur les crochets.

⚠ Elles doivent être rangés **pendant la séance** pour ne pas apparaître dans les photos et vidéos diffusés sur les réseaux, car il faut que ça soit beau pour donner aux autres l'envie de venir et réussir à maintenir nos cours.

3.4 LE MATÉRIEL DE POLE

Pour installer les barres de pole dance, nous procédons de cette manière :

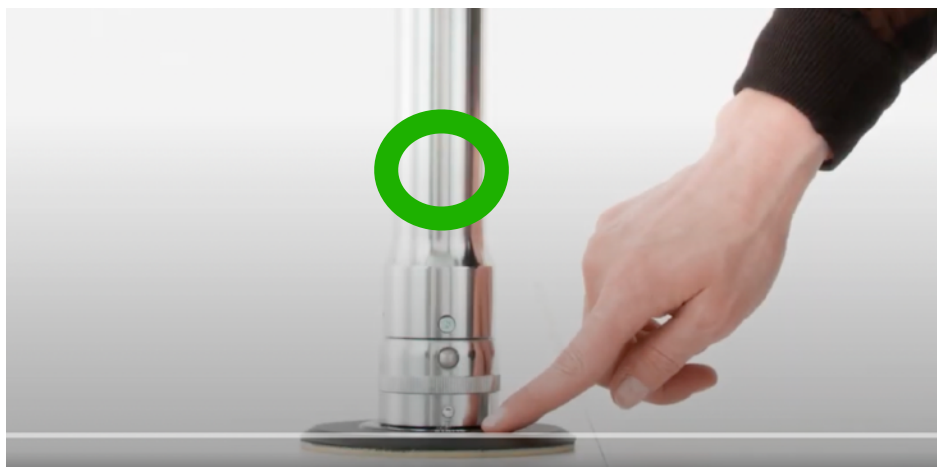
1	2	3	4	5
				
On met la partie du haut dans le disque. En laissant la barre en diagonal, le prêt possible du centre.	On enfle le chariot dans les fentes <u>en levant les roues à quelques centimètre du sol.</u>	On pose les roues sur le sol.	On pousse vers le bas, ça fera un effet levier qui montera la barre	On roule jusqu'à l'emplacement et on monte le levier du chariot pour faire baisser la Pole

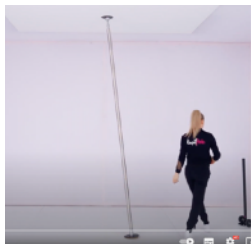
Pour enlever les barres, on fait le chemin inverse.

Pour voir la vidéo, [cliquez ici pour la version digital de ce document.](#)

Pour passer du mode statique en mode spinning et inversement, il faut appuyer sur les deux petites boules à droite et à gauche puis tourner.

Pour désinstaller les barres de pole dance, nous procédons de cette manière :



1	2	3
		
On enfle le chariot dans les fentes de la barre de Pole Dance en soulevant les roues à quelques centimètre du sol.	On fait un effet levier sur la barre du chariot pour soulever la barre et on déplace la barre sur le coté	Quand la barre est incliné, on peut la prendre pour la ranger dans son emplacement

Pour nettoyer les barres de pole dance, nous avons les micro fibres noirs dans ce panier, sous les flacons d'alcool



Les Barres de Flying Pole doivent être rangés sur leur support à droite du mur en brique (une barre par support)

Les Barres de Pole Dance sont à ranger devant les Flying Pole

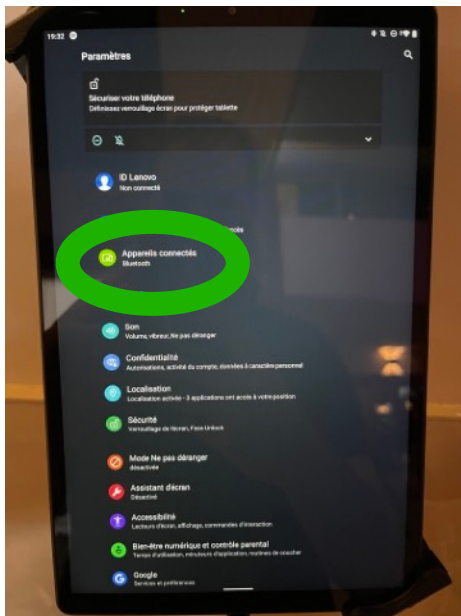
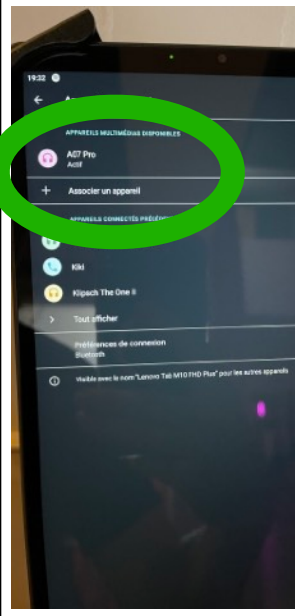


3.5 LA TABLETTE

LE 33 FOCH nous met à disposition une tablette pour la musique avec un compte Spotify.

Si vous voulez déconnecter la tablette pour mettre un autre appareil, vous le pouvez il va falloir pour cela déconnecter le bluetooth de la tablette pour se connecter sur le Bluetooth qui se somme A07 Pro.

Pour reconnecter la tablette il faut faire cela :

1	2	3
		
1. Cliquer sur paramètre	2. Cliquer sur Appareils connectés.	3. Cliquer sur A07 Pro

4. CONTRIBUER À L'ORDRE DU CLUB

Nos locaux sont des espaces de travail collectif, plusieurs prestataires s'enchaînent. Nous demandons que chacun y mette du sien pour laisser un espace ordonné pour le cours d'après, nous invitons à

-  Ranger les tapis et les briques.
-  Ne pas laisser trainer de choses par terre dans l'ensemble du local. On demande aux Fées de jeter leurs déchets dans l'ensemble du local.
-  Jeter les déchets si les Fées oublient de le faire ou leur demander. Il ne faut pas que des bouteilles d'eau ou des papiers traînent par terre après le cours.
-  Mettre les chiffons micro fibre de pole doit être dans le panier.
-  Mettre les affaires perdus dans la caisse à objet perdu dans le vestiaire.
-  Jeter un coup d'oeil après son cours pour voir si ça va.

5. SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS

Nous demandons de bien vouloir mettre les crashmats rouge sous le matériel en cas de chutes.

Nous avons une armoire à pharmacie dans la réserve.

En cas d'attaque cardiaque le défibrilateur est dans le bureau à gauche des escaliers (à droite dès qu'on rentre dans cette partie du 33 Foch)