

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION

Nous souhaitons la bienvenue à tous nos adhérents en espérant partager des moments de convivialité, de détente et de partage dans la pratique de nos activités. Être adhérent signifie appartenir à un groupe pour partager des activités dans un esprit de solidarité et de tolérance face à des personnes qui viennent d'horizons très divers. Votre venue parmi nous est le gage d'une plus grande richesse du groupe et nous vous en remercions.

Conformément aux statuts de l'Association (article 13), il est institué un règlement intérieur approuvé par l'assemblée Générale constitutive du 31 décembre 2020.

1 – Présentation de l'association

Notre association « Les Escapades de Marie » a été fondée le 31 décembre 2020, déclarée à la sous-préfecture de Briançon sous le numéro W052007778, annonce N°34 enregistrée au Journal Officiel sous le N°20210003 du 19 janvier 2021. Son siège social se situe 11, Chemin de Verdun -05200- Baratier.

Conformément aux statuts de l'association Les Escapades de Marie, toute personne qui adhère à l'association, s'engage à respecter le présent règlement intérieur.

L'association a été créée le 31 décembre 2020 par des passionnés de marche nordique dans le but de pratiquer du « sport santé » et de développer en groupe la marche nordique tant pour sa pratique sportive que de loisirs.

L'objectif n'est pas la performance individuelle pendant les sorties mais bien la pratique collective de la marche nordique, bénéfique pour la santé, tout en essayant d'avoir une belle gestuelle ample et en respectant une allure dynamique dans le but de conserver l'esprit sportif de cette discipline. Cette activité de marche nordique est proposée essentiellement en milieu naturel, empruntant des pistes et sentiers avec dénivelé.

Les sorties impliquent des relations simples et amicales entre tous les participants, un respect de chacun et une attention particulière envers les autres.

2 - L'ORGANISATION DE L'ASSOCIATION

2.1 : Administration

Chaque membre de l'association, à jour de son adhésion, peut faire acte de candidature au conseil d'administration conformément aux statuts. Lors de l'assemblée générale constitutive du 31 décembre ont été désignées :

-Marc TAPIA, Président 11, Chemin de Verdun – 05200- BARATIER

-Laurence MONDON, Trésorière– A01 Les Airelles, route de Chadenas -05200- EMBRUN

-Marie TAPIA, Secrétaire– 11, Chemin de Verdun -05200- BARATIER

L'assemblée générale a lieu tous les ans. A cette occasion, sont présentés le compte rendu d'activités ainsi que le rapport financier à chaque membre adhérent présent.

W A Mof

2.2 : Encadrement

Les activités de l'association sont encadrées par des animateurs bénévoles ; tous validés « initiateur de marche nordique ou coach Athlé Forme ».

L'association s'engage à animer et encadrer des séances de Septembre à Juin, hors vacances scolaires.

Néanmoins, chaque animateur peut proposer d'organiser d'autres sorties, notamment pendant les vacances scolaires en fonction de ses disponibilités. Toutes les sorties sont répertoriées dans le calendrier disponible sur le site de l'association.

Les initiateurs bénévoles sont :

- Marie TAPIA, Baratier – Coach Athlé Forme, spécialisée en marche nordique (FFA)
- Laurence MONDON, Embrun- Diplômée entraîneur 1er degré marche nordique (FFA)

2.3 : Bénévolat

Tous les responsables de l'association et animateurs sont bénévoles, donc non rémunérés. Seuls font l'objet de remboursements les frais de formation, certains déplacements hors activités et les achats de documents ou matériels utiles à l'animateur et/ou à l'association (bâtons, matériel d'animation de séance,...)

3- FONCTIONNEMENT

Les activités de l'association sont ouvertes à toute personne majeure qui en fait la demande, qui acceptent les règles de fonctionnement présentées dans ce document, et qui présentent au moment de l'adhésion ou de son renouvellement un certificat médical (de moins de 3 mois) de non-contre-indication à la pratique de la marche nordique.

Toutefois, les personnes mineures d'au moins 16 ans sont acceptées à condition d'être accompagnées d'un parent.

3.1 : Séance d'essai

Pour ceux qui souhaitent découvrir la marche nordique et notre association, il est proposé une séance d'essai gratuite. La personne assure être médicalement apte à pratiquer la marche nordique. Le Prêt de bâtons est prévu pour la séance d'essai.

3.2 : Adhésion

L'adhésion à l'association est obligatoire. Elle comprend une adhésion à l'association et d'un montant propre à l'activité.

Pour être membre de l'association, il faut :

- Avoir rempli un bulletin d'adhésion
- Avoir acquitté la cotisation annuelle au tarif en vigueur et le montant propre à l'activité
- Avoir fourni un certificat médical, datant de moins de trois mois au jour de l'adhésion et de son renouvellement, attestant de la non-contre-indication à la pratique de la marche nordique.
- Certifié être assuré (responsabilité civile)

La remise du dossier complet d'adhésion et/ou de renouvellement (bulletin d'adhésion, certificat médical, paiement) implique de la part du futur adhérent la pleine acceptation du présent règlement intérieur.

3.3 : Rythme des sorties

L'association s'engage à animer 6 séances par semaine .A titre indicatif, il est prévu, 2 séances d'initiation, 3 séances de marche nordique loisir et 1 séance de marche nordique active avec renforcement musculaire Toutefois, les initiateurs bénévoles se réservent la possibilité de modifier le jour et l'horaire des séances. Les adhérents sont informés du programme sur le site de « Les Escapades de Marie » et éventuellement par SMS ou mail. De même, les annulations de séance en raison de la météo se font également par sms auprès des personnes inscrites la veille de la séance.

Si vous comptez participer à l'une ou plusieurs des sorties proposées, il vous est demandé d'informer, **à l'avance la veille à midi au plus tard (de la sortie) par mail ou SMS**, l'initiateur qui encadrera la sortie de manière à assurer une bonne organisation des sorties.

Toutes sorties est effective à partir de **3 personnes minimum** sauf pour les séances d'initiation.

3.4 : Co-voiturage

Un moyen de transport est nécessaire pour accéder aux différents lieux d'activité. Le recours aux véhicules particuliers est généralement le moyen le plus souple. L'association encourage les adhérents à s'organiser en covoiturage mais l'association ne peut en aucun cas être engagée.

Les conducteurs doivent être en possession de leur permis de conduire et d'une assurance incluant la garantie des personnes transportées ; il est conseillé aux conducteurs d'informer leur compagnie d'assurance qu'ils peuvent faire du covoiturage dans le cadre de leur activité association.

3.5 : Déroulement des séances et types de terrain

A/ : L'animateur rappelle au début de la randonnée les consignes de sécurité incluant notamment les règles de circulation piétonnes en groupe et de traversée de chaussée. Il vérifie l'équipement des membres du groupe (chaussures, vêtements, eau, alimentation...) et peut refuser toute personne mal équipée ou ne présentant pas les conditions physiques suffisantes pour participer à l'activité.

Une séance de marche nordique dure en moyenne 2 heures à 2h30 et est précédée d'exercices d'échauffement et est suivie d'exercices d'étirement qui font partie intégrante de l'activité ; une pause peut être prévue à la demande pour se désaltérer et/ou prendre un coupe-faim.

Le temps de marche étant donné à titre indicatif et ne tient pas compte des arrêts que le groupe peut être amené à faire pour diverses raisons (commentaires, pauses, problème survenu à un participant, etc.). Aussi, il est conseillé de ne pas avoir un planning trop serré (stress de ne pas arriver à l'heure et perturbation des autres participants en cas de dépassement de la durée prévue).

B/ Les bénévoles peuvent proposer des sorties sur tout type de terrain (chemin, voies vertes, forêt, route, piste, etc...).

3.6 : Equipement :

- Tenue de sport confortable type cuissard court, mi-long, long suivant la saison avec des chaussures à semelles anti-dérapantes
- Petit sac à dos avec boisson et en-cas énergétique.
- Vêtements adaptés à la météo
- paire de bâtons de marche nordique (prêt possible les 1^{ère} séances)
- une lampe frontale en état de fonctionnement obligatoire dans le cadre des sorties nocturnes et un gilet/tenue fluorescente fortement recommandée notamment si un peu de route dans le circuit prévu ou en période de chasse.

3.7 : Règles de sécurité : la sécurité lors des marches étant l'affaire de tous

Sur les routes, la marche doit se faire de préférence sur les trottoirs ou bordures herbeuses ; si cela est impossible, le groupe doit marcher en file indienne sur le côté droit de la route quand le nombre de participant dépassent 2 marcheurs sinon sur le côté gauche. Les traversées de route se font en groupe compact, avec une personne de chaque côté du groupe pour prévenir et/ou arrêter les voitures.

Si un participant souhaite quitter le groupe lors d'une randonnée, il doit impérativement en informer l'animateur devant témoin. Il est dès lors sous sa seule responsabilité.

Il est conseillé d'avoir un téléphone mobile avec les n° des secours (112 ; 15) + les différentes personnes responsables de l'association.

Téléphone des animateurs bénévoles principaux :

- Marie TAPIA: 06.37.56.16.27
- Laurence MONDON : 06.87.93.48.81

Les marcheurs ne doivent pas se suivre ni se côtoyer de trop près afin de ne pas se gêner avec les bâtons. Si un marcheur doit faire un arrêt en cours de marche, il doit prévenir un membre du groupe afin de pas être distancé. De plus, les participants ne doivent pas changer d'itinéraire sans accord du groupe.

Si les chemins stabilisés favorisent la marche rapide, voire la pratique du Nordic-running en revanche sur les sentiers pentus ou techniques, la priorité doit être donnée à la sécurité, les bâtons servant alors qu'à l'équilibre.

Sauf avis contraire, chaque adhérent autorise l'association à diffuser des photographies ou vidéos le concernant prises lors des activités organisées..

Bien que la marche se pratique en plein air, nous sommes tenus de respecter les règles sanitaires, notamment les gestes barrières.

Les règles de distanciation physique (avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

- il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact de 4 m² minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique.

Les mesures barrières doivent être maintenues :

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro alcoolique ;

- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
 - Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

3.8: Les Bonnes Pratiques (La Charte du randonneur).

Chacun s'évertuera à respecter les principes de base permettant de préserver les lieux de pratique de la randonnée (respectons les espaces protégés, restons sur les sentiers, refermons les clôtures et barrières, récupérons nos déchets, partageons les espaces naturels, laissons les fleurs pousser, soyons discrets pour les animaux, évitons de faire des feux, soyons vigilants ensemble, partageons nos transports, ...).

4.1 : Dispositions non reprises

Dans le cas où une disposition ne serait pas reprise dans le présent règlement, le Conseil d'Administration est habilité à prendre la décision qui s'impose jusqu'à la prochaine Assemblée Générale qui tranchera.

5.1 : Modification du Règlement intérieur

Le règlement intérieur pourra être modifié par l'assemblée générale, sur proposition du Conseil d'administration.

Marc TAPIA
Président



Laurence MONDON
Trésorière



Marie TAPIA
Secrétaire

