

## **REGLEMENT INTERIEUR MARCHE NORD'ILLE**

Validé en CA le 071025



### **1 – INTRODUCTION**

Le fait d'adhérer à l'association est un acte volontaire qui sous-entend, pour l'adhérent, l'acceptation des règles de fonctionnement écrrites ci-dessous.

Le conseil d'administration (CA) est l'instance dirigeante. Les membres sont délégués par l'assemblée générale, pour gérer les affaires courantes et le fonctionnement de l'association.

Le bureau est l'organe permanent de l'association (président, secrétaire, trésorier, vice-président)

L'assemblée générale (AG) est l'instance souveraine.

### **2 – ADHÉSIONS**

Avant son adhésion, le candidat a la possibilité de faire 2 à 3 séances d'essai avec couverture de « l'assurance club » par affiliation à la Fédération Française de Randonnée (FFR).

Il testera ainsi sa capacité à la Marche Nordique. A l'issue de ces essais, il remplira un dossier d'inscription,

Il versera une cotisation annuelle fixée chaque année en AG.

#### Aptitude médicale

Pour une première demande d'adhésion ou s'il s'agit d'un renouvellement d'adhésion après 2 ans consécutifs d'interruption, le candidat joint un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de la marche nordique, daté de moins d'1 an au jour de prise de licence.

Pour un renouvellement d'adhésion avec moins de 2 ans consécutifs d'interruption, le candidat atteste sur le bulletin d'adhésion, avoir rempli l'auto-questionnaire de santé et avoir consulté si besoin (une réponse oui à une rubrique) un médecin. Le questionnaire de santé complété doit être conservé par l'adhérent.

#### Débutants

Durant tout le premier trimestre, ils constitueront un groupe spécifique accompagné de formateurs diplômés qui leur apprendront la technique et le geste. Un prêt gratuit de bâtons leur sera proposé pendant un mois environ.

L'adhésion ne sera pas remboursée, sauf cas de force majeure validée par le CA et uniquement tout ou partie de la part association (en tout état de cause, pas de remboursement de la part licence versée à la FFR).

#### Règlement intérieur

Le candidat atteste sur le bulletin d'adhésion avoir pris connaissance du règlement intérieur.

### **3 - ASSURANCES**

La Marche Nordique est une activité sportive. A ce titre, sa pratique comporte des risques qui doivent être couverts par une assurance. L'association s'engage à s'assurer auprès de la FFR, et pour chaque adhérent, à souscrire une assurance IRA (Individuelle avec Responsabilité civile et Accident corporel).

## **4 – CALENDRIER DES RANDONNÉES**

Seul le calendrier officiel fourni en début d'année engage la responsabilité de l'association ; y sont mentionnés les jours et lieux des sorties hebdomadaires, ordinaires, et extérieures. Peuvent s'y ajouter les sorties à la journée.

## **5 – DÉPLACEMENTS TRANSPORT**

Pour les sorties ordinaires, le déplacement se fait individuellement ou en covoiturage.

Pour les sorties extérieures, le covoiturage est organisé sur volontariat des conducteurs qui doivent être en possession de leur permis. Un partage des frais est proposé sur une base indiquée sur le programme.

Si déplacement en car, une participation financière sera demandée.

## **6 -FORMATION**

Marche Nord'Ille encourage la formation continue des animateurs, au travers des stages de la FFR. Cependant le remboursement de frais de formation ne sera effectué que si le CA a auparavant validé l'inscription à la formation.

## **7- DÉROULEMENT DES SÉANCES**

Échauffements : La préparation du corps à l'effort est importante afin d'éviter les blessures ; chacun exécute les exercices proposés par l'animateur (sauf s'ils lui causent une gêne ou une douleur).

La marche se fait en groupe ; elle peut être interrompue pour des temps de repos et d'hydratation, mais aussi pour des exercices de technique, de renforcement musculaire, d'assouplissement, de respiration...

Étirements : Bien qu'il serait souhaitable d'attendre le refroidissement des muscles, il sera toujours proposé une série d'exercices d'étirements.

## **8- MARCHE NORDIQUE SANTE**

Les essais seront primordiaux et permettront à l'animateur de conseiller ou non la pratique de la marche nordique.

Il est indispensable que pour tout traitement et convalescence inachevés, le randonneur obtienne de nouveau un avis médical favorable.

Il est souhaitable que la marche puisse se faire sur 500 m sans essoufflement excessif.

Le mouvement des épaules doit être possible en avant et en arrière, (l'amplitude du mouvement peut être limitée).

La compréhension des consignes doit être essentielle.

## **9 - CONSTITUTION DES GROUPES DE NIVEAU**

Les marcheurs sont invités à se répartir en 3 groupes :

A : marcheurs confirmés maîtrisant la technique et capables de faire 8 à 9 Kms à 6km/heure

B : marcheurs maîtrisant la technique et souhaitant faire 7 à 8 Kms à 5 Km/heure

C : marcheurs maîtrisant la technique et souhaitant faire 6 à 7 Kms à 4 km/heure

Santé : marcheurs ayant un problème de santé et souhaitant une séance plus courte et adaptée.

En cas de déséquilibre numérique des groupes, les animateurs peuvent suggérer un rééquilibrage.

## **10 – RÔLE DE L'ANIMATEUR**

Il observe les équipements des marcheurs. Il peut refuser la séance à une personne mal chaussée par exemple.

Il gère la séance : les exercices, le circuit, la cadence, les temps de repos, selon les objectifs de la séance et la réponse technique à apporter.

Il est le garant de la sécurité : fait respecter les distances de sécurité, gère les incidents et accidents.

Il s'assure d'emporter sa trousse de secours, son gilet fluo, et son téléphone portable.

Il fait respecter le code de la route par les marcheurs.

Il fait une ou deux photos des marcheurs (qui acceptent d'être pris en photo et de voir leur photo diffusée), en vue d'une publication sur le site de Marche Nord'Ille ([www.marche-nordille.com](http://www.marche-nordille.com)), page « adhérents ».

Lors des pics de pollution atmosphérique, l'activité de marche est maintenue en évitant la proximité des voieries qui entourent le parc des Gayeulles.

## **11 – ENGAGEMENTS DU MARCHEUR**

Son équipement doit être conforme aux conditions climatiques et géographiques du lieu de randonnée proposé (chaussures bien crantées ; vêtement de pluie ; chaussures et vêtement de rechange si covoiturage).

Il porte sur lui ou dans le sac une fiche personnelle : état civil, numéros de téléphone à joindre, médicaments d'urgence si pathologie...

Dans le cas de rando longues (journée) il se munit de boissons et nourritures (barres de céréales, fruits secs).

Il respecte les consignes données par l'animateur.

Il ne quitte pas le groupe sans avertir l'animateur qui jugera s'il doit être ou non accompagné.

En cas d'accident, en France comme à l'étranger, le marcheur assuré peut :

- appeler les organismes de secours locaux (en France Samu, 15, Gendarmerie, 17, Pompiers, 18, dans l'Union Européenne, 112 (ce numéro met en contact avec un interlocuteur francophone))
- si un transport à l'hôpital est nécessaire, contacter directement un ambulancier si cela peut faire gagner du temps. Dans ce cas, les frais occasionnés sont remboursés par la garantie accidents corporels.

Au retour de randonnée, le marcheur doit effectuer une déclaration de sinistre dans les 10 jours ouvrés. La déclaration d'accident peut être faite en ligne : <http://www.ffrandonnee.fr> Mon Compte > Mon espace >> Déclarer un sinistre (ou directement sur [fr.ffrandonnee@wtwco.com](mailto:fr.ffrandonnee@wtwco.com)). Il est donc utile de créer un compte pour déclarer en ligne. »

## **12 – DROIT A L'IMAGE**

Lors des sorties extérieures, des séances aux Gayeulles ou des événements festifs, organisés par Marche Nord'Ille, les animateurs ou administrateurs peuvent prendre des photos de groupe pour les diffuser sur le site internet dans le but d'améliorer la communication de l'association. Les adhérents qui ne souhaitent pas figurer sur une photo doivent alors prévenir l'animateur et s'écartez du groupe.

Afin de faciliter la reconnaissance mutuelle entre marcheurs, animateurs et administrateurs, chaque adhérent est invité (mais ce n'est pas obligatoire) à fournir une photographie qui sera intégrée dans le trombinoscope de l'association.

## **13 – PUBLICATION DES DONNEES PERSONNELLES**

Les données personnelles recueillies lors de l'adhésion sont collectées dans un fichier propre à Marche Nord'Ille et sur le site de la Fédération Française de Randonnée.

Ces données sont collectées aux seules fins de gestion interne du club et de communication avec ses adhérents (invitations aux séances, sorties extérieures et autres événements, convocation à l'assemblée générale et transmission du procès-verbal, diffusion d'informations diverses).

Les données du fichier du secrétariat ne font pas l'objet de publication sur le site de l'association, mais sont diffusées aux administrateurs et animateurs. Conformément au Règlement Général de Protection des Données en vigueur depuis le 25 mai 2018, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations le concernant auprès du secrétariat.

Les données individuelles sur le site de la Fédération sont accessibles via un compte propre à chaque adhérent (avec son numéro de licence).

## **14 – RADIATION**

Comme le prévoient les statuts, en cas de non respect de ce règlement intérieur, après discussion avec l'intéressé et les administrateurs/animateurs concernés, le président peut par lettre recommandée notifier une exclusion provisoire ou définitive.