



Marche Nordique Allonnes

Règlement intérieur



FSGT 

MARCHE NORDIQUE

02/43/80/41/04

06/51/86/72/60

mna72700@gmail.com

www.fsgtallonnes.e-monsite.com



Règlement intérieur Marche Nordique Allonnes

Article 1 : Bénévolat :

Tous les responsables sont bénévoles, donc non rémunérés
Seuls font l'objet de remboursement les frais de formation et éventuellement de déplacement.

Article 2 : Fonctionnement :

Les activités de l'association sont ouvertes à toute personne majeure qui en fait la demande, qui accepte les règles de fonctionnement présentées dans ce document

Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué la marche nordique et veulent découvrir cette activité, sont offertes trois séances d'essai gratuites.

Les animateurs assurent une initiation pour les débutants et encadrent les autres personnes du groupe

Modalités d'inscription :

- Remplir un bulletin d'adhésion
- Fournir un certificat médical, et datant de moins de trois mois au jour de l'adhésion, attestant de la non contre indication à la pratique de marche nordique et en compétition
- Acquitter la cotisation annuelle au tarif en vigueur (janvier à décembre)

Trois sorties par semaine sont proposées

Les horaires sont déterminés par le responsable d'activité

Les séances sont variées et tout terrain

Les séances se déroulent soit sur Allonnes soit l'extérieur

les adhérents peuvent proposer des sorties sur tout types de terrain (chemin,voies vertes forêt ect.)

Article 3 : Équipement :

Tenue de sport suivant la saison avec des chaussures tige basse de préférence et à semelles antidérapantes

Vêtements adaptés à la météo

Paire de bâtons de marche nordique + pads en fonction des chemins empruntés et des jeux

Les responsables de randonnées ont le pouvoir de refuser l'accès à la randonnée, s'ils considèrent que certains participants ne répondent pas aux consignes de sécurité.

Article 4 : Covoiturage :

Si un moyen de transport est nécessaire pour accéder aux différents lieux d'activités

Le recours aux véhicules particuliers est généralement le moyen le plus souple. L'association encourage les adhérents à s'organiser en covoiturage, mais dans ce cas la responsabilité de l'association ne pourra 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

Tous les lieux de destination partent du lieu de rassemblement habituel.

L'indemnisation de certains déplacements est alors calculée sur la base de Via Michelin.

Article 5 : Règles de sécurité :

la sécurité lors des marches est l'affaire de tous.

Pour des raisons évidentes de sécurité l'accompagnement d'animaux domestiques n'est pas conseillé.

Respecter la réglementation en vigueur du code de la route.

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 participants dépasse 2 marcheurs, sinon sur le côté gauche.

Les traversées de route se font en groupe compact, une personne de chaque côté du groupe pour prévenir et / ou arrêter les voitures

Il est conseillé d'avoir un téléphone mobile avec n° des secours (112 ; 15). et que chaque marcheur possède sur soit un N° de téléphone de la personne à prévenir en cas de problème urgent.

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 animateur qui accompagne la remontée afin de pas être distancé. De plus, les participants ne doivent pas changer d'itinéraire sans accord du groupe.

Les participants s'engagent à effectuer la sortie en totalité et à respecter les consignes de l'animateur.

Le randonneur qui quitte la randonnée doit en informer impérativement l'animateur.

Deux cas peuvent se présenter :

(1) les randonneurs qui le font volontairement, ne présentant pas de problèmes physiques et rejoignant seuls le point de départ : ils se mettent en faute en ne respectant pas leur part du contrat. L'animateur ne peut pas s'opposer à leur décision et ces randonneurs ne sont plus sous la responsabilité de l'association.

- les randonneurs rencontrant des difficultés physiques (incapacité à poursuivre, petit accident, suivi médical particulier, problème cardiaque, diabète, etc.....). L'animateur désigne un responsable apte à raccompagner le randonneur concerné au point de départ. De tels cas, selon leur importance, peuvent amener l'animateur à interrompre la randonnée et provoquer le retour de l'ensemble des randonneurs.

En cas de problème grave l'animateur peut être dans l'obligation d'appeler les secours.

En cas de suivi médical ou de suivi de prescriptions médicamenteuses particulières il est fortement conseillé à la personne concernée de prévenir le ou les animateurs et d'avoir dans son sac à dos une fiche détaillée plastifiée du problème.

Article 11: Recommandations Particulières.

Les randonneurs sont encadrés par un animateur de tête et un animateur "serre-file". Il est interdit de quitter la colonne, de précéder l'animateur de tête, de succéder au serre file. Au cas où un randonneur serait amené à quitter la colonne pour satisfaire un besoin physiologique, il doit en informer l'animateur ou le serre-file et laisser son sac à dos bien visible au milieu de la piste afin de signifier son absence. Enfin les onze devoirs du randonneur:

1. Respecter le tracé des sentiers, éviter les raccourcis,
2. Ne laisser aucune trace de son passage (emportez les déchets),
3. Toujours refermer derrière soi clôtures et barrières,
4. Ne dégrader ni cultures ni plantations, ne pas déranger les animaux,
5. En aucun cas allumer du feu,
6. Être discrets, (pensons aux autres et à la sérénité de la nature),
7. Se renseigner en période de chasse auprès des communes (certains itinéraires peuvent être dangereux),
8. S'informer des règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves (intégrales, biologiques, naturelles), aux parcs nationaux (cueillette proscrite), à certains territoires,
9. Connaître la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles,
10. Respecter et faire respecter l'environnement,

11. Il est fortement recommandé d'éviter tout sujet Politique ou Religieux.

Article 12 : Litiges et sanctions

Le club est une association promouvant la marche nordique dans un esprit sportif et de respect de l'adversaire. tout propos antisportif, injurieux, sexiste ou raciste se verra sanctionné par une exclusion immédiate et définitive, sans possibilité de remboursement de la cotisation.

De même, tout matériel détérioré, vol et non-respect du règlement intérieur sera signalé à l'association qui prendra les mesures nécessaires(suspension d'une ou plusieurs séances,exclusion...) Tous les adhérents sont habilités à faire respecter ce règlement. Les responsables de l'activité sont habilités à exclure toute personne ayant contrevenu délibérément à ce règlement.

La délivrance d'une licence de marche nordique implique à son titulaire la connaissance et l'acceptation du présent règlement.

**La Présidente FSGT
Marie Ange GILET**

**Le Responsable MNA
Claude DROUET**

Fait à Allonnes le : 27 Avril 2016

