

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

de l'association de Marche Nordique

« A BATONS ROMPUS »

UN SPORT ACCESSIBLE A TOUS

INITIATEURS diplômés par la fédération de NORDIC WALKING
par la Fédération Française de Randonnée

Alain LÉBOUCHER

Michel BRIAND

Bernard BUNOUST

- 1- LA CHARTE
- 2- Accès au club
- 3- Admission
- 4- Affiliation
- 5- Cotisations
- 6- Vie associative
- 7- Règle et modalités pratiques de la randonnée et de la marche nordique
- 8- Dépenses
- 9- Divers
- 10 - CONSEIL D'ADMINISTRATION ET BUREAU**

A BATONS ROMPUS MAIRIE 15 PLACE DE L'ÉGLISE MADAME 44760 LES MOUTIERS EN RETZ	RÈGLEMENT INTÉRIEUR	Version : 4 Mise à jour le : 02/12/2018
--	----------------------------	--

1/ LA CHARTE

Marcher, courir dans la nature sont des moyens privilégiés d'évasion, de découverte et de rencontre.

Sous la forme de promenade, de randonnée pédestre ou de course nature, ces activités sportives ou de loisir sont accessibles à tous dans la nature comme en milieu urbain.

Individuelles, familiales ou collectives, ces activités sont source de santé, d'équilibre et de plaisir.

Nous croyons que pour permettre cette pratique et faciliter la découverte du patrimoine naturel et culturel, il faut disposer d'un réseau d'itinéraires et préserver la qualité des milieux traversés.

Y travailler ensemble c'est mieux. Nous croyons que seule une démarche concertée et citoyenne permet d'y parvenir.

C'est le rôle du mouvement associatif.

La Fédération Française de la randonnée pédestre, la fédération de Nordic Walking (Marche Nordique) leurs comités et leurs associations ont vocation à rassembler et à soutenir tous ceux qui, pratiquants et militants adhèrent à ces valeurs.

Tous partagent la même passion et le même sentiment d'appartenance à un grand mouvement d'intérêt public. Le terrain est le lieu privilégié de leurs actions. Pour défendre cette éthique, nous croyons qu'il convient de disposer de structures décentralisées fortes.

A tous niveaux, doivent être recherchés, renforcés et mis en œuvre les moyens et les compétences nécessaires à l'accomplissement des projets fédéraux.

2/ ACCÈS AU CLUB

2.1 L'accès aux randonnées organisées par l'association est réservé aux membres de l'association étant à jour de leur cotisation. Les marcheurs en phase d'initiation obéissent à des règles particulières (voir 2-3)

**2.2 Tout adulte, membre de l'association ne peut recevoir d'invités dans le cadre des activités.
Toute dérogation sera soumise au moins trois jours avant la randonnée au responsable de la sortie.**

2.3 L'accès aux séances d'initiation est réservé aux personnes majeures, les mineurs désirant participer à ces séances sera sous la responsabilité de la personne majeure accompagnante.

Pour ces séances d'initiation, le stagiaire devra obligatoirement avoir les bâtons de marche nordique et des chaussures de sport à tiges basses (running). Une location de bâtons pourra se faire au prix de 2 Euros la séance dans le cadre de l'initiation.

Ces séances ne pourront être dispensées que par un initiateur ou un BE.

2.4 Toutes les randonnées doivent se faire avec du matériel préconisé par la marche nordique (voir location de bâtons) et avec des chaussures à tiges basses (running).

2.5 Toute personne qui ne serait pas en règle pourra, par mesure de sécurité, être invitée à quitter la randonnée par le responsable de marche.

3/ ADMISSION

3.1 Pour être membre de l'association, il faut :

- Avoir remis le bulletin d'adhésion avec les pièces obligatoires :

Un certificat médical avec la mention « apte à pratiquer la marche nordique »

Avoir acquitté la cotisation de membre au tarif en vigueur.

4/ AFFILIATION

4.1 L'association sera affiliée à la Fédération Française de marche nordique.

4.2 L'association s'engage également à respecter la charte de déontologie du sport définie par le Comité National Olympique et Sportif Français.

5/ COTISATIONS

5.1 Le montant des cotisations est déterminé par le conseil d'administration.

5.2 Les cotisations sont exigibles le premier jour du nouvel exercice, défini par les statuts et les inscriptions se terminent deux mois après.

5.3 Il n'y a pas d'inscriptions en cours d'année après les deux mois évoqués au 5.2

6/ VIE ASSOCIATIVE

6.1 Les statuts et le règlement intérieur de l'association : « A BATONS ROMPUS » visent à organiser le fonctionnement du club dans l'esprit suivant :

Respect mutuel, courtoisie, convivialité, détente, loisirs, pratique de la randonnée pédestre et de la marche nordique.

6.2 Pour toutes organisations sportives, aussi bien pédestre que marche nordique ou participation à des compétitions sportives correspondantes aux activités du club, les décisions seront prises par le bureau. En fonction de la trésorerie, une participation aux compétitions pourra être accordée à condition de représenter le club. Si le club organise une manifestation, tous les membres de l'association devront participer à l'organisation, sauf cas de cas de force majeure.

6.3 Une tenue et un comportement corrects sont exigés en toutes circonstances.

6.4 Le respect de l'environnement est l'œuvre de chacun « voir la charte signée »

6.5 Les chiens même tenus en laisse sont strictement interdits lors des activités du club.

6.6 L'association n'est pas responsable, quelles que soient les circonstances, des vols ou disparitions de valeurs, espèces, bijoux, cartes de crédit, carnet de chèques, vêtements, sacs personnels etc. .

6.7 Toutes manifestations ou discussions d'ordre politiques ou religieuses sont interdites dans le cadres des activités du club.

7/ RÈGLES ET MODALITÉS PRATIQUES DE LA RANDONNÉE PEDESTRE ET DE LA MARCHÉ NORDIQUE

7.1 Déroutement des activités :

- **Randonnée pédestre :**

L'organisation de toutes les randonnées (destination, responsables de sorties) sera programmée par le bureau.

- **Marche nordique :**

- *Déroutement d'une séance type de 1h30 à 2 heures :*

- Séance d'échauffement de 10 à 15 minutes
- Marche tonique et dynamique de 1 heure 30 à 2 heures suivant le niveau des participants répartis en deux, trois ou quatre groupes.
- Séances d'étirement de 15 minutes.

- 2 allures de marche seront proposées :

- Marche nordique de débutants* = 4 à 5 km/h
- Marche nordique normale* = supérieure à 5 km/h

Chaque participant à une marche doit avoir suivi une initiation à la marche nordique avec un initiateur diplômé par une fédération.

7.2 Les règles de sécurité :

La randonnée en marche nordique est une activité de nature, comme la randonnée pédestre, et se pratique sur toutes sortes de terrains.

Important, le marcheur nordique doit faire très attention aux autres marcheurs, car il peut créer un danger à cause de ses bâtons, il doit donc laisser un espace suffisant pour une bonne utilisation de ses bâtons.

7.3 Engagement des participants

- Respecter les consignes du responsable de marche
- Être convenablement équipé (chaussures, habillement)
- Respecter toutes les règles des randonneurs
- Les bâtons nordiques homologués sont obligatoires (taux de carbone = ou > 50%) (gantelet de marche nordique trapézoïdal ou à pouce et **non une simple dragonne**).

Pas de Bâtons rétractables.

Pas de bâtons Aluminium.

A BATONS ROMPUS MAIRIE 15 PLACE DE L'ÉGLISE MADAME 44760 LES MOUTIERS EN RETZ	RÈGLEMENT INTÉRIEUR	Version : 4 Mise à jour le : 02/12/2018
--	----------------------------	--

8/

DÉPENSES

Les dépenses et les recettes autorisées doivent rester à l'intérieur du budget prévisionnel approuvé par l'assemblée générale.

Dans ce cadre, les dépenses ne peuvent être engagées qu'en respectant strictement les règles suivantes :

- Les dépenses inférieures à 4 fois le montant de la cotisation annuelle : autorisation donnée par le Président ou le Trésorier, les suppléants en cas d'absence, le Vice Président ou le Secrétaire.
- Les dépenses supérieures à 4 fois le montant de la cotisation annuelle, par le conseil d'administration.
- Les frais engagés par le bureau (frais de fonctionnement, déplacements.....) seront remboursés sur justificatifs.
- Dédommagement kilométrique pour les organisateurs de randonnée : chaque responsable de journée pourra prétendre à une participation des frais engagés pour la reconnaissance des parcours : déplacements pour une voiture de 4 ou 5 personnes, distance supérieur à 40 Km aller/retour à 0.15 Euros du Km, sous réserve des possibilités de trésorerie.

Exemple : déplacement de 100 Km : $100 \text{ Km} - 40 \text{ Km} = 60 \text{ Km} \times 0.15 = 9 \text{ Euros}$

Les déplacements pour représentation du club à des compétitions officielles seront remboursés au même tarif et dans les mêmes conditions.

9/

DIVERS

Pour tous les autres points (composition du conseil d'administration, réunion du conseil, Assemblée Générale, siège social, représentation aux instances départementale ou nationale, commissions, modification des statuts, comptabilité, publicité, durée de l'exercice.....
Se rapporter au statut disponible sur demande au Président .

10 /

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET BUREAU

Président

Michel BRIAND

Trésorière

Paule JARRIER VALIN

Secrétaire

Philippe PAPET

Membres actifs

DECHARRIERE Jean-Pierre

BUNOUST Bernard

Vice président

Alain LÉBOUCHER

Trésorière adjointe

Thérèse HERVE

Secrétaire adjoint

Michel SORIN