

## REGLEMENT INTERIEUR SPECIFIQUE

### I – 1 DISPOSITIONS GENERALES

Le présent règlement intérieur a pour objet de fixer les modalités spécifiques à la pratique de la randonnée et de la marche nordique au sein de la section Randonnée et Marche nordique de l'Union Sportive Fontenaysienne.

Il ne prévaut pas et ne déroge nullement aux Statuts et au Règlement Intérieur de l'U.S.F.

### I- 2 MODALITES D'ADHESION A LA SECTION

L'adhésion à la section Randonnée et Marche nordique est ouverte aux personnes majeures.

Elle s'effectue par paiement d'une cotisation donnant accès aux activités de la section du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante.

Le prix de cette adhésion comprend :

- le montant de la licence délivrée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre, qui donne droit à une assurance "responsabilité civile et accidents corporels" (l'assurance est valable du 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre de l'année suivante)
- une part réservée au fonctionnement de la section.

Les inscriptions sont reçues jusqu'au 30 juin pour l'année en cours. Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août de la même année, la participation de nouveaux randonneurs est acceptée dans le cadre de la "randonnée d'essai".

En règle générale, tout nouveau randonneur, quelle que soit la date à laquelle il s'inscrit, est invité à effectuer une "randonnée d'essai" lui permettant, sans engagement de sa part, de choisir de s'inscrire ou non à la section.

### I-3 CERTIFICATS MEDICAUX

- **Nouvelle adhésion** : la présentation d'un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique de la randonnée pédestre et/ou de la marche nordique est exigée par le club. Ce certificat médical a une validité de 3 ans sous conditions. En cas de non présentation de ce certificat, la licence ne sera pas délivrée au nouvel adhérent et les animateurs sont tenus de refuser la participation de celui-ci à toute randonnée.
- **Renouvellement de licence** : durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives (1er septembre/31 août) du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le

pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé (mis en ligne en même temps que le nouveau bulletin d'adhésion).

- S'il répond "NON" à toutes les questions et qu'il l'atteste, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond "OUI" à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

## **II - Activité Randonnée pédestre**

### II -1 PROGRAMME DES RANDONNEES

- Chaque trimestre, le bureau de la section Randonnée se réunit avec les animateurs afin d'élaborer le programme des randonnées du trimestre suivant.
- Sur ce programme, apparaissent les randonnées s'effectuant sur la journée, ainsi que sur des week-ends et/ou des semaines proposés tout au long de l'année.

### II- 2 INSCRIPTION A UNE RANDONNEE

- La plupart des randonnées sont ouvertes à tous les adhérents ou futurs adhérents pour la randonnée d'essai (prévenir 2 jours avant dans ce dernier cas). Elles font l'objet d'une publication dans la presse locale.
- Les randonnées exceptionnelles, effectuées après inscription, sont réservées aux adhérents de la section.
- Par respect pour le travail et l'implication des dirigeants, des animateurs, des prestataires et l'intérêt des autres membres de la section, l'adhérent, qui s'inscrit à ces dernières, s'engage à y participer ou à prévenir l'animateur au plus tôt en cas de désistement. Pour les sorties avec participation financière, celle-ci reste acquise à la section, sauf cas de force majeure ou de remplacement par une personne en liste d'attente.
- Même si la plupart des déplacements pour se rendre sur le lieu de la randonnée se font en transport en commun, par souci de préserver l'environnement, certains déplacements pourront se faire en co-voiturage, pour des raisons pratiques. Dans ce cas-là les frais de déplacement seront équitablement répartis entre tous les passagers à raison de 0,25 € du km pour le véhicule. Il appartient au propriétaire du véhicule de se renseigner auprès de son assurance s'il est bien couvert pour le transport de passagers en co-voiturage.
- Pour participer aux randonnées en semaine, il est demandé d'appeler l'animateur sur son téléphone mobile ou par SMS la veille au plus tard.

### II-3 DEROULEMENT D'UNE RANDONNEE

- Afin d'éviter de perturber la faune sauvage, les animaux, même tenus en laisse, sont interdits dans les randonnées.
- Les randonneurs, mis sous la responsabilité de l'animateur du jour, sont tenus de respecter les consignes de celui-ci, et notamment :
  - les consignes de sécurité qu'il rappelle avant chaque randonnée
  - l'allure de la randonnée, adaptée en fonction du nombre et de la qualité des participants et la difficulté du parcours.

- L'animateur, responsable de la sécurité du groupe, est habilité à refuser la participation de toute personne qu'il jugera inapte à suivre le reste du groupe, notamment :
  - les personnes dont le comportement serait de nature à porter atteinte à la sécurité du groupe,
  - les personnes ne présentant pas une condition physique permettant d'effectuer le parcours prévu
  - les personnes étant équipées de manière insuffisante (ex : chaussures inadaptées, manque d'eau, ...).
- Les participants aux randonnées sont tenus de respecter le code de la route appliqué aux piétons.

### III - **Activité marche nordique**

#### III-1 Spécificités de l'activité

La marche nordique est un sport très dynamique, réservé aux adultes et qui n'a rien à voir avec la randonnée.

Elle requiert une forme physique indispensable pour suivre le rythme, les séances d'échauffement, renforcement musculaire, étirements et surtout, pour progresser, **une assiduité avérée.**

#### III-2 Inscriptions

La section s'est investie dans une logique de progression sur l'année, individuellement et collectivement, ce qui l'oblige à limiter le nombre d'adhérents MN (30 maximum, ce nombre pouvant être reconsidéré en fonction du nombre d'animateurs)

Premier inscrit, premier servi. L'inscription est reçue à compter du 1er septembre. L'inscription est valide si le dossier est complet : fiche d'adhésion renseignée, signée qui vaut acceptation du règlement marche nordique, certificat médical valide de moins de 3 mois pour les nouveaux adhérents, attestation pour les anciens adhérents, moyen de paiement (chèque ou espèces, montant validé durant l'AG).

- **Anciens adhérents** : réinscription avec l'assiduité validée fin mai, dans la limite des places disponibles et de l'envoi du dossier d'inscription complet.
- **Nouveaux adhérents** : adhésion possible après participation obligatoire à une séance d'initiation, suivie d'une séance d'essai. Réception ensuite d'un dossier complet, dans la limite des places disponibles et par ordre d'inscription (cf. premier inscrit, premier servi).

#### III-3 Assiduité

Deux critères seront retenus :

- Participation à un minimum de **50% des séances du samedi.**  
Sauf absences clairement justifiées, le Club se réserve la possibilité de ne pas accepter la réadhésion d'un(e) adhérent(e) pour manque d'assiduité au cours de la saison précédente. Un

décompte sera effectué pour chaque adhérent à la MN et communiqué fin mai avec une décision de renouvellement ou pas.

- Participation à toute la séance, en particulier échauffements et étirements, avec obligation de ponctualité.

Le samedi matin reste **la** séance de référence, celle du jeudi soir n'a pas vocation à la remplacer. En effet, cette séance, se déroulant sur un mode rapide et de nuit l'hiver, est plutôt réservée aux adhérents ayant une bonne pratique.

### III-4 Équipement

- Tenue vestimentaire adaptée à la météo et au terrain.
- Chaussures souples, à tige basse. Pas de chaussures à tige haute (car ne permettant pas le bon déroulé du pied),
- Petit sac à dos: avec eau et en-cas.
- Des bâtons peuvent être prêtés par le club aux nouveaux adhérents jusqu'à mi-décembre

### III-5- Déroulement des séances

L'animateur a toute latitude d'annuler une séance en fonction des prévisions météo. Dans ce cas un email est adressé aux adhérents la veille.

La participation aux séances du jeudi se faisant par inscription par sms auprès des animateurs **au plus tard le mercredi midi**, les annulations de séance en raison de la météo se font également par sms auprès des **personnes inscrites**.

### III-6-Accès à l'animation

Afin de pérenniser et développer l'activité marche nordique, l'intégration de nouveaux animateurs est encouragée.

Tout adhérent souhaitant accéder à l'animation pourra exprimer sa motivation auprès d'un des animateurs marche nordique.

Afin de reprendre en détail les recommandations et règles de sécurité à appliquer en randonnée, la "charte du randonneur Fontenaysien" est jointe en annexe au présent règlement intérieur spécifique.

La demande d'adhésion à la section randonnée et marche nordique implique l'acceptation intégrale de ce règlement intérieur, **approuvé en Assemblée Générale du 15 janvier 2011,**

**Modifié par l' AG 2014 du 16 janvier 2015.**

**Modifié par l'AG 2016 du 21 janvier 2017**

**Modifié par l'AG 2017 du 20 janvier 2018 (articles marche nordique rajoutés)**

**Modifié par l'AG 2019 du 25 janvier 2020**