



# RÈGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION VERRUYES AQUA NORDIC

Chaque adhérent s'engage à prendre connaissance et à respecter le **présent** règlement intérieur.

## **A. Règlement intérieur général**

### **1-Adhésion:**

La pratique des activités de l'association est conditionnée par :

- La détention d'une licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, qui est valable du 1<sup>er</sup> septembre de chaque année jusqu'au 31 Août de l'année suivante. La licence couvre une assurance valable jusqu'au 31 Décembre de l'année en cours.
- Le paiement d'une cotisation club dont le montant est voté chaque année en Assemblée Générale.

Les enfants sont admis en accompagnement d'un parent selon les règles définies par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. De 16 à 18 ans, une autorisation parentale est nécessaire.

### **2-Inscription :**

#### **Pièces à fournir**

- Un bulletin d'inscription complété, daté et signé.
- Pour une première licence : un certificat médical de non-contre-indication datant de moins de 1 an. Ce certificat peut préciser certaines limites médicales (pratique de la compétition, Température eau minimum, rythme cardiaque maximum, etc...) Sa durée de validité est de 3ans sous les conditions suivantes :
- Pour chaque renouvellement pendant la période de validité de 3 ans fournir une attestation de réponse au questionnaire de santé à la pratique : de la randonnée pédestre et de la marche nordique et/ou du longe côte/marche aquatique, ou du longe côte/marche aquatique en compétition.
- Un chèque du montant de la cotisation (licence + association) à l'ordre de Verruyes Aqua Nordic.
- En préalable à l'adhésion, il est possible de bénéficier de 1 à 3 séances de découverte et d'essai. Le port d'une tenue adaptée est imposé. L'équipement nécessaire peut être mis à disposition aux conditions tarifaires en vigueur.

### **3-Respect des consignes :**

L'animateur vérifie que les modalités d'inscription sont remplies, que la tenue et le comportement de chacun soient corrects et se réserve le droit de refuser la présence d'un adhérent lors d'une sortie. Les encadrants s'engagent à respecter les règles de sécurité de la FFRP contenues dans le document « pratiquer, encadrer, organiser » des activités de marche et de randonnée pédestre ».

#### **4-Sport et santé :**

En cas de traitement particulier, le pratiquant devra informer l'animateur et au besoin emporter les médicaments et la prescription avec lui à chaque sortie.

#### **5-Déplacements :**

Certains déplacements s'effectuent en covoiturage. Le conducteur est responsable des personnes transportées, et vérifie qu'il est **correctement** couvert par son assurance.

Les bénévoles peuvent, sous certaines conditions, bénéficier de la réduction d'impôts prévue par l'article 200 du CGI sur les dons aux associations, pour les frais de déplacement qu'ils engagent personnellement dans le cadre de leur activité associative. Le détail des frais de déplacement est inscrit sur le formulaire « état des frais engagés » où le bénévole « certifie renoncer au remboursement des frais engagés et les laisser à l'association en tant que don ». Un reçu don aux oeuvres » sera alors établi et émargé après accord par le trésorier ou le président de l'association. En outre, les frais concernant les déplacements lors d'assemblées générales de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, seront remboursés après accord par le trésorier ou le président de l'association, sur la base du barème kilométrique défini par l'instruction fiscale du 2 mars 2012 publié au bulletin officiel des impôts sous la référence 5 B -11-12.

#### **6-Nature et environnement**

Veillez respecter la nature :

- Ne jetez pas vos papiers, mouchoirs..., ou autres détritiques dans la nature.
  - Respectez la flore et ne dérangez pas la faune sauvage. -
- Chacun est tenu de respecter autrui.

#### **7 -Composition des membres du bureau**

- Le Conseil d'Administration est composé d'un nombre de membres dans la fourchette définie dans les statuts de l'association. Le nombre exact est validé en Assemblée Générale.
- Le Conseil d'Administration se réunit quatre fois par an en principe. Les décisions prises sont applicables immédiatement après diffusion du compte-rendu.
- L'ordre du jour des réunions du Conseil d'Administration est proposé par le Président. Chaque membre du Conseil d'Administration peut demander au Président, un sujet à mettre à l'ordre du jour de la prochaine réunion. Chaque adhérent peut suggérer à un membre du Conseil d'Administration un sujet en rapport avec l'activité.

#### **8 -Règlement section marche nordique**

##### 1- Fonctionnement et sécurité

##### Organisation :

- L'association propose des séances de marche nordique hebdomadaires dont les jours sont communiqués lors des inscriptions.
- Ces sorties peuvent être différées, voire annulées par les organisateurs (météo...).
- Certaines sorties peuvent exiger une préinscription ou une participation financière (sortie particulière, séjour etc...).
- Les adhérents acceptent que leur image (photos, vidéo...) soit utilisée par l'association.
- Les personnes non adhérentes à l'association Verruyes Aqua Nordic peuvent bénéficier d'une à trois séances à l'essai.

##### Sécurité :

- Nous ne pouvons pas accepter nos amis les chiens
- Code de la route :  
Chaque participant est tenu de respecter le code de la route. A rappeler notamment :
- Les groupes d'une longueur inférieure à 20m marchent du côté droit, et doivent être distants d'au moins 50m.
- Les groupes organisés en colonne par un marchent du côté gauche sauf si cela est de nature à compromettre la sécurité ou sauf circonstances particulières.
- Dans tous les cas suivez les consignes de sécurité et d'organisation données par votre accompagnateur bénévole.

## 2- Équipement :

Les pratiquants non équipés de bâtons de marche nordique préviennent l'animateur de leur participation avant chaque sortie. Le matériel leur sera prêté pendant les séances d'initiation, et pour une durée de 1 mois. Passé ce délai, la paire de bâton sera louée 2 euros à chaque sortie et un chèque de 100 euros de caution sera demandé.

Les bâtons de marche nordique sont spécifiques. L'animateur peut refuser l'emploi de bâtons personnels inadaptés.

Une bonne paire de chaussures tige basse tenant le pied est indispensable (risque de foulure), la semelle doit être épaisse et crantée (risque de glissade).

Prendre suffisamment d'eau et un vêtement de pluie dans un petit sac à dos.

Lunettes de soleil, casquette, bonnet, écharpe etc. Consultez la météo.

## **9. Règlement longe côte/marche aquatique**

### 1- Fonctionnement et sécurité:

#### Organisation :

- L'association propose des séances de longe côte/marche aquatique dont les modalités sont communiquées lors des inscriptions.
- Tout pratiquant devra fournir le dossier complet d'inscription dès la séance qui suit la séance découverte. Concernant les séances marche aquatique côtière soutenues, le certificat médical devra indiquer obligatoirement la mention « en compétition »
- Ces sorties peuvent être interrompues, différées ou annulées par les organisateurs (météo, état de la mer ou des plans d'eau...).
- 
- Les adhérents acceptent que leur image (photos, vidéos...) soit utilisée par l'association.
- 
- Les personnes non adhérentes à l'association Verruyes Aqua Nordic peuvent bénéficier d'une séance découverte et sont couvertes par leur assurance personnelle.
- 
- Dans tous les cas les pratiquants devront appliquer les mesures de sécurité et de fonctionnement définies pour l'activité.

#### Sécurité :

- Chaque participant doit s'équiper au minimum de bottillons (ou de chaussons) et d'un vêtement néoprène (shorty ou combinaison) afin de se protéger du froid et d'obtenir une flottabilité positive.
- Les pratiquants ne se mettent pas à l'eau avant l'animateur et sortent de l'eau avant ce dernier.
- Les pratiquants restent groupés lors de la séance, s'immergent jusque sous les aisselles au maximum et doivent avoir pied. Chacun doit marcher en binôme et ne doit jamais s'éloigner du groupe.
- Dans tous les cas suivez les consignes de sécurité de votre animateur et de votre assistant bénévoles.
- Les encadrants se réserve le droit de refuser la présence d'un participant à la séance.

Équipement:

- En plus de la combinaison ou shorty et des bottillons ou chaussons en néoprène, le pratiquant pourra se munir de gants néoprène et d'un bonnet ou casquette **en fonction de la**

***Bienvenue au « VERRUYES AQUA NORDIC » bonnes marches nordiques et aquatiques.***

Le présent règlement a été approuvé par le conseil d'administration du 21 avril 2023.

Il est applicable à partir de ce jour.

Le Président



Éric COUTURIER

Le Secrétaire



Jean-Marie ROUVREAU