

REGLEMENT INTERIEUR

*Ce règlement intérieur vient compléter les statuts de votre association « Marche Nordique Cap Sizun ». Il permet d'approfondir ses règles de fonctionnement et de clarifier des éléments essentiels de son organisation. **Il fait force de loi à l'égard des membres de l'association c'est la raison pour laquelle, chaque adhérent doit en prendre connaissance.***

ARTICLE 1 - LES ADHERENTS

Respect des règles et des consignes :

Pour participer à une sortie, l'adhérent doit être à jour de ses cotisations¹, être en forme physique. Si un mineur souhaite participer à une sortie, il doit être impérativement accompagné d'une personne majeure qui en assume la responsabilité.

L'adhérent arrive à l'heure, après avoir salué les membres présents, il est prêt à s'échauffer.

Chaque adhérent au club accepte et respecte les règles de la marche en groupe, la nature et les consignes des animateurs pour la sortie du jour.

Le lieu de la sortie est précisé sur le calendrier du site, il peut être annulé ou remplacé en fonction d'événements imprévus (vigilance orange, chasse, danger...).

Si un randonneur doit s'écarter du groupe pour un besoin quelconque, il doit laisser ses bâtons au bord du chemin et prévenir l'animateur ou le serre file.

Chaque participant s'engage à ne pas se séparer du groupe sans en informer l'animateur.

Si un participant est en tête du groupe, à chaque intersection, il attend les directives de l'animateur responsable de la sortie.

Les sorties de marche nordique sont prévues dans un esprit de convivialité sportive sans notions de performance et de compétition. Cependant le rythme de déplacement est supérieur à celui de la randonnée.

Équipement :

Le marcheur est responsable de son équipement, toutefois en début de pratique il pourra être fourni des bâtons de marche le temps que l'adhérent puisse s'équiper. Le matériel prêté devra être restitué systématiquement à l'issue de chacune des sorties auxquelles le nouvel adhérent aura participé.

¹ Une exception sera faite notamment lors des périodes d'essai où trois séances d'essai gratuites seront proposées au nouvel adhérent.

ARTICLE 2 – MARCHER EN GROUPE

Règles de sécurité de la marche en groupe.

Il convient de laisser un intervalle de sécurité suffisant pour le maniement des bâtons quelle que soit la configuration et la nature du terrain traversé.

Sur route :

Se déplacer en colonne par 2 à droite.

Utiliser l'accotement, s'il est praticable (art. R412-34 du code de la route) sinon le bord droit de la chaussée en laissant libre toute la partie gauche de la chaussée pour permettre le dépassement des véhicules (art. R412-42 du code de la route).

Dans le cas où les sorties regrouperaient plus de 20 personnes, il sera nécessaire de scinder l'ensemble en plusieurs groupes qui devront garder un intervalle d'au moins 50 mètres entre eux. Chaque groupe, en colonne par 2, ne doit pas occuper plus de 20 m de long environ.

Lorsque la visibilité ne permet pas d'assurer la sécurité du groupe il conviendra de faire traverser le groupe pour le faire marcher du côté le plus approprié (droit ou gauche). Ainsi, lorsque la topographie ne permet pas une bonne visibilité il est important de se prémunir de tout danger en mettant en amont du groupe un « éclaireur » qui permettra d'avoir une vue dégagée et d'alerter le groupe sur l'arrivée d'un véhicule. Dans ces phases il conviendra d'adopter la configuration la plus appropriée en fonction de l'effectif du groupe. L'animateur et le serre file devront se coordonner pour garantir au mieux la sécurité sur ces tronçons délicats.

Sur Chemin :

Arrêt aux intersections pour attendre les consignes de l'animateur afin de respecter le bon tracé du parcours.

En ville :

Utiliser les trottoirs (Art. R412-34 du code de la route)

Les traversées :

Après regroupement à l'intersection, attendre les consignes et le signal de l'animateur tout en s'assurant de la visibilité.

Obligation d'utiliser les passages piétons, s'ils existent et à moins de 50 m, (Art. R412-37 du code de la route) et de respecter les feux de signalisation (Art. R412-38 du code de la route).

Dans tous les cas les traversées de routes ou axes passants doivent s'effectuer de façon coordonnée et si possible en une fois (groupée). Cela permet de sécuriser la traversée et de limiter la gêne éventuelle à la circulation.

L'animateur :

C'est celle ou celui qui organise la sortie du jour. Il doit définir le tracé (départ, circuit, arrivée). Il détermine également si la sortie est une activité loisir, tonique, ou sportive. Il en informe le webmaster pour que celle-ci apparaisse sur le site au moins une semaine avant sa tenue et que les adhérents puissent en avoir connaissance.

Le jour de la sortie, il est présent. Il va comptabiliser les participants, expliquer le parcours avec ses points particuliers (point de vue, zone difficile, etc...). Il désigne un serre file qui connaît le parcours. Il mène ou fait

mener un échauffement, puis donne le départ et le rythme de la sortie. Au cours de la sortie il détermine le nombre et la fréquence des pauses, s'assure que l'ensemble du groupe suit bien l'itinéraire.

Le meneur sera équipé à minima d'un brassard réfléchissant pour rendre visible et marquer la tête de la colonne.

Le serre file :

Le serre file est le deuxième membre essentiel de la sortie. Il s'assure qu'aucun membre du groupe ne sort de l'itinéraire prévu, attend les marcheurs qui auraient eu besoin de faire une pause. Il informe l'animateur des difficultés (rythme trop lent, trop rapide, blessure etc...). Le serre file est en mesure de rejoindre l'animateur en permanence (voix, radio, téléphone, autre ...), il est également porteur de la trousse de secours fournie par le club.

Lors des déplacements sur route c'est le serre file qui avertira le groupe de l'arrivée d'un véhicule et demandera le cas échéant aux marcheurs de se ranger sur le côté pour faciliter le passage d'un véhicule encombrant.

Le serre file sera équipé d'un gilet retro réfléchissant pour marquer la fin de la colonne et rendre visible cette dernière.

Le marcheur :

Les marcheurs doivent se conformer aux directives données par l'animateur et le serre file. Le marcheur doit participer activement à la sortie par sa bonne humeur et sa prise en compte de son environnement. La sortie étant l'occasion de se retrouver, il profite de l'occasion pour partager son savoir et ses connaissances sur l'environnement (architecture, anecdotes, histoire...) à l'ensemble du groupe.

ARTICLE 3 – INFORMATION ET COMMUNICATION

Communication interne

Les adhérents seront tenus informés des travaux du bureau, du programme des sorties, des manifestations festives ou culturelles, et toute autre information par :

- communication verbale lors des sorties hebdomadaires,
- publication sur le site Internet «<http://www.marche-nordique-cap-sizun.bzh/>», adresse définitive à venir.
- par courriel
- demande de renseignements auprès des membres du bureau.

Les personnes ne souhaitant pas que leur adresse courriel soit communiquée aux autres adhérents doivent le faire savoir aux responsables sur le formulaire de l'adhésion au club.

Droit à l'image

L'association est amenée à effectuer des prises de vue au cours de ses activités communes. Elles sont publiées sur le site internet de l'association, et ce, à titre, gratuit, afin de constituer des albums souvenirs consultables en ligne.

Afin de respecter le droit à l'image, chacun des adhérents indique sur son bulletin d'adhésion son accord ou son désaccord sur la diffusion de photos le concernant. Lors des activités, les personnes ne souhaitant pas figurer sur les photos, se feront connaître auprès des photographes afin d'être écartés des cadres des prises de vue.

Les adresses de messagerie électronique des adhérents, mentionnées sur les bulletins d'inscription, sont utilisées uniquement par l'association.

Loi informatique et Liberté

Les informations recueillies sont nécessaires pour l'adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui le concernent, pour cela demander la procédure au Président.

ARTICLE 4 – ALERTE METEO, VIGILANCE ORANGE

Le club veille à la sécurité des sorties par la gestion de l'alerte Orange diffusée par Météo France. Pour les sorties prévues dont la météo annonce tempête et vent violent, orage avec grêle ou après des intempéries qui ont été violentes dans la journée précédente, le club se réserve le droit d'annuler la sortie. Avant de se rendre au lieu de rendez-vous, l'adhérent doit vérifier sa boîte Mail pour s'assurer que la sortie est maintenue.

Le responsable de la sortie se rend sur le lieu de rendez-vous lors de l'annulation de celle-ci afin de prévenir ceux qui n'auraient pas lu le mail.

ARTICLE 5 – LES ANIMATEURS BÉNÉVOLES

Tous les animateurs sont bénévoles. Ils accueillent les nouveaux, les encouragent et leur inculquent les bases techniques de la Marche Nordique. Ils s'assurent que les participants ne se perdent pas et assistent les adhérents en mauvaise posture. Ils proposent des projets (sortie etc...). Ils prennent en compte les spécificités de chacun, à ce titre il revient au marcheur participant d'informer l'animateur d'un état de forme particulier pouvant ralentir le rythme de la sortie.

Ils sont responsables de l'encadrement de la sortie. Les marcheurs s'engagent à avoir un comportement citoyen et respectueux dans le cadre de la pratique des activités. Les marcheurs ne doivent pas, lors des pauses programmées et ou impromptues, dégrader l'environnement dans lequel ils évoluent. Le respect des terrains traversés et des propriétés privées ou publiques est une règle essentielle. Chaque marcheur doit ramasser ses déchets et ne laisser aucune trace de son passage.

Le serre file porte une trousse de secours premiers soins et un moyen de communication permettant l'intervention rapide des secours. L'animateur doit être en mesure de guider l'arrivée des secours sur le lieu de l'accident soit au moyen d'un GPS, d'une carte ou de tout autre moyen à sa disposition.

L'animateur gère la sortie il décide donc des pauses de leur fréquence en fonction du parcours et de l'état des participants. Il adapte la sortie en fonction de la situation et peut si besoin écourter, ou rallonger le parcours. Il décide des regroupements nécessités par un étirement excessif de la file.

L'animateur s'assure de rester en contact avec le serre file. L'animateur et le serre file organisent les traversées et s'assurent du respect des passages piétons lors des passages en ville.

ARTICLE 6 – LES SORTIES

Les sorties sont préparées et organisées par les animateurs. Ceux-ci prévoient leur tracé en fonction de leur connaissance du terrain, de la période de l'année etc.

Les sorties sont publiées avec un préavis d'une semaine sur le site internet du club. L'animateur envoie les éléments nécessaires au webmaster afin que ce dernier puisse mettre à jour l'agenda du club en ligne.

Nombre et niveaux :

Il est prévu de proposer aux adhérents trois niveaux de pratique différents afin de contenter le plus grand nombre et que chacun puisse pratiquer selon ses capacités ou possibilités.

Le niveau loisir : (référéncé verte sur le site internet)

Il consiste en un circuit de 10 à 12 km environ parcouru à un rythme moyen de 5km/h. Ces sorties ont lieu le dimanche matin.

Le niveau tonique : (référéncé bleu sur le site internet)

Il consiste en un circuit de 10 à 12 km environ parcouru à un rythme moyen de 5,5 km/h. Ces sorties ont lieu le mercredi matin.

Le niveau sportif : (référéncé rouge sur le site internet)

Il consiste en un circuit de 10 à 12 km environ parcouru à un rythme moyen de 6 km/h. Ces sorties ont lieu principalement le samedi matin mais peuvent être également combinées avec une sortie tonique le mercredi matin. Dans ce cas il sera fait mention sur le site de cette double pratique afin de permettre au plus grand nombre de participer selon ses envies.

Dans le cas d'une double pratique le mercredi matin l'animateur, devra s'assurer que les participants à la pratique tonique suivent l'itinéraire malgré une tête de groupe plus rapide.

Sorties à la journée :

Il est également possible de pratiquer la marche nordique sur des distances supérieures à 12 kilomètres et il est tout à fait envisageable qu'un animateur organise une ou des sorties de ce type dans le courant de l'année. Ces sorties seront alors annoncées avec un préavis supérieur afin que les marcheurs puissent s'organiser pour y prendre part. Les modalités d'inscription, dates et lieux seront définis par l'animateur en lien avec le bureau.