



Règles de fonctionnement interne

Spécificités Activité Marche Nordique

Saison 2023- 2024

1 -- INTRODUCTION :

Le fait d'adhérer à l'association est un acte volontaire et sans contrainte qui sous-entend, pour tout adhérent, l'acceptation des règles de fonctionnement.

L'assemblée générale (A.G.) ASPTT Pays Catalan est l'instance souveraine.

Le conseil d'administration (C.A.) est l'instance dirigeante de l'Association.

Les membres sont délégués par l'A.G. pour gérer les affaires courantes et le fonctionnement de l'Association.

Le Bureau Directeur est l'organe permanent de l'Association.

Le Bureau de la Section Marche Nordique s'inscrit hiérarchiquement dans cette organisation.

Une réunion d'information est organisée en début de saison pour élire les membres du bureau et informer les adhérents et les personnes intéressées par l'activité marche nordique

Une Commission « Activités – Evènement » est chargée d'organiser les « Evènements MN »

2 -- ADHÉSIONS * : - Avant leur admission :

* Les nouveaux adhérents effectuent 1 ou 2 séances planifiées et encadrées par un Coach / Animateur. Au cours de ces sorties, Ils testeront leurs capacités à la marche et apprécieront l'esprit du groupe. Une location de bâtons est possible à raison de 2 € la séance.

A noter que pour ces « séances découverte », le club et le Coach / Animateur sont couverts par Licence Premium incluant l'assurance du Club mais que les candidats dépendent de leur propre assurance individuelle.

A l'issue de la séance, les futurs adhérents remplissent un dossier comprenant un bulletin d'adhésion.

Pour être licencié ASPTT* il faut :

- Remplir un bulletin d'adhésion (Cocher Licence ASPTT PREMIUM ; Type d'adhésion)
- Fournir une copie de la carte d'identité ou du passeport pour la 1ère inscription.
- Régler une cotisation annuelle fixée chaque année par l'A.G de la section MN. (*La cotisation annuelle couvre la période du 1 septembre au 30 juin- Dégressivité à mi- saison*). Le coût de l'adhésion est calculé sur la base d'une séance de 1h30 par semaine.
- présenter au moment de l'inscription ou du renouvellement un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la marche nordique en compétition » Validité du certificat médical : 3 ans
- compléter le questionnaire de santé « QS-SPORT » Cerfa N°15699*01 pour savoir si vous devez produire un nouveau certificat médical.
- d'adhérer à la Charte Section Marche nordique (voir en annexe)
- de prendre connaissance, de signer et de respecter les règles de fonctionnement internes

Pour être Licenciés et remplir les fonctions de « Encadrant – Dirigeant- Juge / Arbitre » veuillez compléter le chapitre « Contrôle de l'Honorabilité » du bulletin d'inscription.

Les inscriptions sont prises à partir de 16 ans (renseigner le chapitre « Contrôle parental » du Bulletin d'inscription).

Paiement : par chèque uniquement.

1 chèque pour le montant de la Licence premium

1 chèque pour le montant de l'adhésion

Facilité de paiement en 3 fois.

Parrainage : chaque adhérent favorisant une nouvelle adhésion se verra gratifié d'une réduction sur le montant de l'adhésion de la prochaine saison. (hors membres du bureau)

3 – ASSURANCES :

La Marche Nordique est une activité sportive. A ce titre la pratique comporte des risques qui doivent être couverts par une assurance. L'association, s'engage à assurer tous ses membres au travers de leurs cotisations.

Il appartient aux adhérents de s'informer sur les différentes catégories d'assurances en se renseignant auprès du bureau, principalement à l'occasion de leur inscription ou renouvellement. (Se référer au Bulletin d'adhésion chapitre « Assurances et Refus d'Assurance Dommages corporels et/ou Assistance)

4 – EQUIPEMENTS :

Tout Marcheur doit avoir un équipement adapté la pratique de la Marche Nordique et doit se munir au minimum d'une quantité d'eau en rapport avec les conditions climatiques.

Des chaussures de sport souples type running ou trail sont fortement recommandées.

Les bâtons spécifiques Marche nordique doivent être impérativement utilisés à chaque séance

Des avantages « Sponsor et Partenaire » peuvent permettre la réduction des prix d'achats.

L'accompagnement par des enfants et/ou des animaux (ex : chiens) n'est pas autorisé.

Les animateurs ont le pouvoir de refuser l'accès à la séance s'ils considèrent que certains participants n'ont pas l'équipement minimum recommandé et s'ils ne répondent pas aux consignes de sécurité.

La participation à des événements organisés par l'Activité MN oblige le participant à porter le maillot de la Section MN ASPTT.

5 – DÉROULEMENT DES SORTIES MN :

La saison régulière commence début septembre et se termine fin juin

Toutefois, les Coach / Animateurs MN peuvent proposer des séances de remise en forme en juillet et août qui sont couvertes par l'assurance de la Licence (inclus dans votre adhésion)

Les sites potentiels, jours et horaires sont fixés par la Commission MN et sont consultables sur le site <https://payscatalan.asptt.com/activity/marche-nordique/>

Le Coach / Animateur qui a, vis-à-vis des participants, l'obligation de moyens, doit tout mettre en œuvre pour assurer leur sécurité. Il assure une séance découverte pour les débutants.

L'organisation de la Section Marche Nordique se décline en 3 activités majeures et activités annexes :

- Marche Nordique (Allure entre 4,5km/h et 6km/h)
- Marche Nordique Technique Renfo (Allure entre 4,5km/h et 6km/h)
- Marche Nordique Performance (Allure : + 6km/h)

- Biathlon : Marche Nordique – Scrabble Duplicat
- FitNordic ; AquaNordic ; MN longue distance agrémentée de Yoga – QI Gong et dérivés)
- Séance technique ; Renforcement musculaire

Les sites d'entraînement proposés sont à l'initiative des Coachs / Animateurs

La durée de la séance est notifiée sur le planning hebdomadaire

Des tests (Cooper où ½ Cooper et VMA) sont proposés par groupe en début de saison, à mi saison et en fin de saison pour mesurer l'évolution physique de l'athlète. Ce qui permet de l'orienter vers un groupe de son niveau.

Des plans d'entraînement sont mis en œuvre pour toute la saison

Des sessions et programmes spécifiques sont proposés dans un cadre Social particulier (Cancer du sein, Handicap adultes)

Un planning « Evènements » est élaboré pour permettre des sorties hors du contexte habituel (sportif, culturel, social)

La participation à des événements départementaux ou régionaux implique le financement par l'adhérent à hauteur de 100% des coûts induits ou estimés avant le départ. Inscription individuelle sur site internet de l'évènement.

Des véhicules ASPTT sont disponibles (Location / km) pour transporter les athlètes sur les sites où se déroulent l'évènement MN.

L'animateur MN peut, selon les circonstances, modifier le circuit ou annuler la séance pour des raisons météorologiques.

En cas de Vigilance Orange ou Rouge la séance est automatiquement annulée. L'animateur MN ne sera pas présent sur le site.

L'animateur MN se réserve le droit d'annuler une séance si le nombre de marcheurs est insuffisant.

L'animateur MN s'assure d'emporter une petite trousse « premiers secours ».

En fonction des circonstances, l'animateur MN peut à tout moment déléguer une partie de ses prérogatives à un animateur bénévole pour assurer que la séance se déroule dans des conditions optimales.

Les participants qui prennent part à la séance MN s'engagent :

- à respecter la réglementation en vigueur du code de la route et du piéton.
- à respecter les consignes et / ou le plan d'entraînement de l'animateur MN
- à effectuer la sortie en totalité.
- le Marcheur qui quitte la séance doit informer impérativement l'animateur MN **

Deux cas peuvent se présenter : - Les marcheurs MN qui le font volontairement, ne présentant pas de problèmes physiques et rejoignant seuls le point de départ le fait sous leur propre responsabilité. L'animateur MN ne peut pas s'opposer à leur décision. Les marcheurs ne sont plus sous la responsabilité de l'association.

- les Marcheurs MN rencontrant des difficultés physiques (incapacité à poursuivre, petit accident...). L'animateur désigne un responsable apte à raccompagner le Marcheur concerné au point de départ.

De tels cas, selon leur importance, peuvent amener l'animateur MN à interrompre la séance et provoquer le retour de l'ensemble des Marcheurs MN. En cas de problème grave l'animateur MN peut être dans l'obligation d'appeler les secours.

Tout incident ou accident sera notifié sur un registre. L'adhérent a 72h pour transmettre la déclaration d'accident.

**Les adhérents concernés par une pathologie entraînant une difficulté potentielle à pratiquer la Marche Nordique doivent impérativement informer l'animateur en charge de la séance.

6 - COMMUNICATION :

Le Club s'autorise à communiquer au travers des médias, supports papier et réseaux sociaux dans le respect de la loi Informatique et Libertés. <https://www.editions-legislatives.fr>

Les données personnelles sont traitées dans le respect de la loi (Compléter le chapitre « protection des données personnelles » du bulletin d'adhésion

La Section MN utilise régulièrement les moyens de communication suivants :

- Application WhatsApp :

- Groupe « Communication Encadrants ASPTT » affecté aux Coachs / Animateurs seulement.
- Groupe « Communication MN ASPTT » à disposition de tous les adhérents licenciés (respect des règles définies)
- Groupe « Commission MN ASPTT » affecté aux membres du groupe
- Groupe « Bureau MN ASPTT » affecté aux membres du groupe
- Groupe « Coachs ASPTT » affecté aux membres du groupe

- Mail (information générale, fichiers attachés, etc)

- Journaux (promotion Activités Marche nordique)

- - Facebook : [ASPTT pays catalan marche nordique](#)

- Site Internet :

- Site <https://payscatalan.asptt.com/activity/marche-nordique/>
- Site : <https://myasptt>

7- COVOITURAGE :

Le covoiturage ne fait l'objet d'aucune définition officielle ou législative spécifique. Le principe est simple : il s'agit du partage d'un véhicule par plusieurs occupants se déplaçant volontairement dans la même direction.

Dans l'association le fait d'emmener des marcheurs sur les lieux de Marche Nordique et d'en revenir est un acte spontané de la part des conducteurs et, si possible, réciproque. L'association ne peut en aucun cas être engagée.

Les conducteurs doivent être en possession de leur permis de conduire et d'une assurance incluant la garantie des personnes transportées et se conformer aux prescriptions du code de la route.

Il est conseillé aux conducteurs d'informer leur compagnie d'assurance qu'ils peuvent faire du covoiturage dans le cadre de leur activité associative.

8- INVITES

Chaque Animateur a la possibilité d'inviter exceptionnellement un ou deux amis pour une séance. Ces invités seront les bienvenus (+ 16ans). Ils devront toutefois respecter intégralement le présent règlement. Si ces Marcheurs Nordiques ne sont pas adhérents au club, seule leur assurance privée sera sollicitée.

Le Bureau Marche Nordique

Le 04/09/2023

Certifie avoir pris connaissance du document :

« Règles de fonctionnement interne ; Spécificités Activités Marche Nordique »

Nom – Prénom :

Signature

