

Règlement Intérieur de l'Association

adopté par l'assemblée générale du 14 Octobre 2023

Mise à jour suite à l' AG du 22 Juin 2025

Vague à Sète W343031626 (enregistrée le 3/11/2023)

Ce règlement intérieur est destiné à compléter les statuts de l'Association, notamment sur les points qui ont trait aux modalités d'inscription, à la pratique des activités sportives au sein du club, à la vie de l'Association et aux mesures disciplinaires éventuelles.

Article 1 : Conditions d'adhésion

Admission au club

Le conseil d'administration (CA) est souverain quant à l'inscription de membres actifs qui pourront être acceptés ou refusés selon les possibilités d'accueil du club et ce sans aucune volonté de discrimination. Le critère essentiel sera celui de l'encadrement liée au nombre d'animateurs fédéraux brevetés par la FFRandonnée présents au club.

Conditions et documents à fournir pour toute adhésion.

L'adhésion est possible à toute personne majeure justifiant d'un certificat médical de moins de 6 mois présenté lors de sa 1^{ère} prise de licence à la FFRandonnée l'autorisant à la pratique d'activités sportives de type «marche» (ex. randonnée, marche nordique, longe-côte, ...). Dans le cas où l'adhérent souhaite faire des compétitions, le certificat médical doit le stipuler expressément (voir Annexes le modèle de certificat recommandé par la FFRandonnée et le Questionnaire de santé en cas de renouvellement de licence).

Avant toute adhésion, le postulant pourra assister à une séance sportive et participer s'il le souhaite à une séance de découverte. Il sera couvert en terme de responsabilités par l'assurance du Club.

Le coût de l'adhésion comprend:

- La licence individuelle FFRandonnée de la saison en cours et l'assurance IRA, avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels (coût indicatif 2025 de 31€)
- La part club, fixée chaque année en AG, selon l'activité pratiquée.

Trois niveaux d'adhésion sont possibles :

- a) cotisation membre actif Randonnée et/ou Marche nordique,
- b) cotisation membre actif Longe-côte, incluant aussi Randonnée et/ou Marche nordique,
- c) membre bienfaiteur (personne physique accompagnant, sans pratique sportive au Club): 35€
ou membre bienfaiteur (personne morale): donation libre

Les coûts sont communiqués lors de l' AG annuelle, en général vers fin juin.

Ils sont aussi publiés sur le site web du club et le paiement après validation de l'adhésion. Le règlement se fait en ligne via le site de paiement HelloAsso.

NB1 : Toute personne affiliée à la FFRandonnée via un autre club souhaitant rejoindre notre club devra fournir impérativement la copie de sa licence en cours de validité. De plus elle devra acquitter un droit d'entrée correspondant à la part Club soit : 100% de Septembre à fin Janvier, 50% à partir de Février.

NB2 : tout membre bienfaiteur (personne physique) bénéficiera de l'assurance Responsabilité Civile du Club.

L'adhésion est valable pour la période du 1er Septembre au 31 Août de l'année suivante. Lors de sa 1^{ère} adhésion au club, l'adhérent devra acheter le maillot du club (prix indicatif de 15€) qu'il devra porter durant les entraînements et s'il y a lieu pendant les compétitions.

La procédure d'adhésion se fera par le site WEB du Club qui fera le lien avec HelloAsso pour le paiement en ligne. L'adhésion sera définitive après :

- l'envoi du formulaire d'adhésion rempli en ligne, qui sera soumis au CA

- le certificat médical de non contre indication pour un nouvel adhérent, ou le téléchargement du formulaire daté et signé de son auto évaluation médicale (cf ci-dessous Annexes 1 et 2)
- le paiement en ligne via HelloAsso de sa cotisation (membre actif) ou du droit d'entrée (membre bienfaiteur)
- la communication d'une adresse email et d'un numéro de téléphone valables

NB : Toute cotisation versée est définitivement acquise à l'association. Aucun remboursement de cotisation ou de droit d'entrée ne pourra être demandé en cours d'année, qu'elle qu'en soit la raison.

Remise de cotisation

Les personnes bénévoles impliquées dans les activités sportives de l'Association (par exemple les animateurs sportifs) pourront bénéficier d'une remise sur leur cotisation annuelle selon la décision des membres du bureau. Cette décision devra être confirmée à la majorité des 2/3 des membres du CA. Elle sera votée chaque année par le CA.

Article 2 : Activités pratiquées

Activité de Longe-Côte (LC)

Cette activité, qui peut être pratiquée toute l'année, dépend néanmoins des conditions météorologiques (i.e. hauteurs de vague, courants, risques orageux, brume, ...). Le Club ne pourra être tenu pour responsable en cas d'annulation de séances et le nombre de séances encadrées pourra varier d'une semaine à l'autre.

Comme le niveau d'immersion requis pour le LC est entre le nombril et la poitrine, il est préférable que les pratiquants, à défaut de savoir nager, soient à l'aise dans l'eau y compris en cas de vague et d'immersion totale. En cas contraire il faut impérativement le signaler lors de son adhésion ainsi qu'aux encadrants lors des séances de LC.

L'encadrement des séances de longe-côte est réalisé par des animateurs bénévoles titulaires du brevet fédéral ou équivalent agréé par la FFRandonnée.

Cet animateur, responsable de la séance et de la sécurité des participants, pourra s'adjoindre l'aide d'un assistant de sécurité ayant une pratique en mer assumée depuis plusieurs années et diplômé du PSC1.

Les éléments de sécurité prévus sont : une bouée, un sifflet, un téléphone, une trousse de secours.

Compte tenu du milieu marin, le strict respect des consignes de sécurité données par l'animateur doit être observé. Chaque adhérent devra porter une tenue adaptée aux conditions météo comprenant des chaussons ou chaussures et des vêtements de protection contre le froid.

Activité de randonnée pédestre (Jeudi après midi ou Dimanche en journée) et de marche nordique (2h/semaine)

Selon les conditions météorologiques, ces activités seront proposées régulièrement via le site web.

Nota Bene :

Le Président ainsi que les membres du bureau déclinent toute responsabilité pour la pratique de ces mêmes activités en dehors des créneaux horaires prévus et encadrés par le club.

Article 3 - Comportement

Pour toute activité proposée par le club, un adhérent pourra participer aux séances après inscription la veille selon les modalités en vigueur qui lui seront spécifiées.

Lors des activités tout adhérent s'engage à :

- Respecter code déontologique et éthique rédigé par le Comité Olympique International¹
- Respecter les locaux et le matériel qui peuvent être mis à disposition
- Respecter les encadrants et consignes données

¹<https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-Conciliation/charte-de-deontologie.pdf>

- Porter le maillot obligatoirement pendant les séances dispensées dans le cadre de l'Association
- Se comporter avec respect et bienveillance vis-à-vis des autres pratiquants
- Faire preuve de tolérance

Tout membre ayant un minimum de 6 mois de pratique régulière de Longe-Côte pourra demander au bureau de l'Association à suivre une formation PSC1 pour pouvoir obtenir le titre d'assistant animateur et en assurer les fonctions. La décision sera prise en fonction des besoins du club et des ses ressources financières.

Article 4 – Mesures disciplinaires

Un membre de l'Association peut être exclu pour les motifs suivants, cette liste n'étant pas limitative:

- Non-paiement de la cotisation,
- Détérioration volontaire du matériel,
- Comportement dangereux ou irrespectueux,
- Comportement non conforme avec l'éthique et les valeurs de l'Association,
- Non-respect des statuts et du règlement intérieur de l'Association,
- Tout type de harcèlement
- Tout autres motifs graves tels que reconnus par le CA de l'Association (vote à l'unanimité).

Toute personne en cause pourra faire valoir sa défense devant le CA et se faire assister par un autre adhérent.

Article 5 – Modification du règlement intérieur

Le présent règlement intérieur pourra être modifié par le conseil d'administration ou par l'assemblée générale ordinaire à la majorité des membres présents et représentés.

Article 6 : Collecte et gestion des données personnelles

Une liste des membres de l'Association comportant le nom et le prénom est établie et est disponible à l'ensemble des adhérents.

Cette liste indiquera en outre, pour les adhérents l'ayant autorisé les coordonnées téléphoniques, courriels et adresses postales.

La liste de l'ensemble des membres de l'Association est strictement confidentielle.

Tout membre de l'association s'engage à ne pas divulguer à tout tiers les coordonnées et informations personnelles des autres membres qu'il a connues par le biais de son adhésion à l'association.

L'Association collectera également les informations personnelles suivantes pour les besoins de la gestion :

- des inscriptions à l'association, auprès de la fédération d'affiliation et des assurances
- des inscriptions aux compétitions
- de l'organisation des entraînements et de la vie du club
- des convocations aux assemblées générales
- l'organisation d'événements sportifs

Les informations collectées sont nécessaires à l'inscription de l'adhérent :

- nom, prénom, numéro de portable de l'adhérent, adresse postale, adresse courriel
- une photo d'identité de l'adhérent
- leur autoévaluation médicale autorisant la pratique sportive

Ces informations ne seront accessibles qu'aux personnes membres du comité de direction ainsi qu'à leur partenaire (la fédération, les assureurs etc.) qui auront besoin d'y avoir accès pour les finalités décrites ci-dessus.

Chaque personne aura accès à ses propres informations détenues par l'Association et pourra demander d'en obtenir copie ou de les modifier afin de les mettre à jour en s'adressant au secrétariat de l'Association par mail.

Ces données personnelles seront supprimées de la base active dans un délai maximum de trois ans après la dernière adhésion du membre et passeront dans une base archive dans laquelle elles seront conservées le temps des différentes prescription légales nécessitant une conservation des données (prescription fiscale etc...) et seront ensuite supprimées.

Droit à l'image : sauf avis contraire notifié par courriel au secrétariat du club, le club pourra utiliser pour des fins d'information non commerciales des images, photos, vidéos prises lors d'activités sportives ou conviviales où pourraient figurer des adhérents du club.

Fait à Sète le 20 Juillet 2025,

- mise à jour du 2 Décembre 2023 -

Nom	Prénom	Fonction	Signature
ROIZARD.....	Denis.....	Président....	
CAGIGOS.....	Claire.....	Secrétaire....	
PERES.....	Marie.....	Trésorière	
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Annexe1: Modèle de certificat médical de la FFRandonnée

Extrait du site web de la FFR (07/2025)

La FFRandonnée veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes pour le suivi de santé, dictées par la commission médicale en septembre 2025 pour la FFRandonnée :

1. **Un Certificat médical d’Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**
2. **Renouvellement annuel de la licence (+18 ans) :**
Attestation sur l’honneur d’avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé. Vous pouvez télécharger sur les liens suivants : [le questionnaire de santé](#) & [l'attestation majeur](#).
3. **Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés** comme tels par la FFRandonnée : Pas de CACI Compétition exigé pour participer à des compétitions/rencontres sportives. Les règles de santé sont les mêmes pour tous les pratiquants à savoir un CACI pour une création de licence et l’attestation sur l’honneur pour un renouvellement.
Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le SGVF.

Exemple de Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive

Je, soussigné(e), Docteur..... déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n’avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d’antécédent personnel contre-indiquant :

- La pratique des activités (1) :

- de marche et de randonnée,*
- de marche nordique*
- de marche aquatique (ou longe-côte)*

(1) RAYER LA/LES MENTION INUTILE

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d’ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Le à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

NB : le certificat doit être daté de moins de 6 mois lors de la prise de la 1^{ère} licence annuelle FFRandonnée.

Annexe 2: Questionnaire de santé à consulter lors d'un renouvellement de la licence à la FFRandonnée

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité dans le cadre d'un renouvellement de votre licence.

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ☐ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ☐ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ☐ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ☐ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- ☐ Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- ☐ Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- ☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ 2. Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à se former aux gestes qui sauvent.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique sportive.