

# SENIORS SPORTIFS CLUB VENAISSIN

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur précise et complète les statuts de l'association sur ses modalités de fonctionnement. Il ne peut être en contradiction avec les statuts. L'association a pour objet de pratiquer différentes activités sportives et culturelles dans la convivialité et sans esprit de compétition.

L'association est affiliée à la FEDERATION FRANCAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports et reconnue d'utilité publique.

La saison d'activité s'étend du 1 Septembre au 31 Août de l'année suivante

### TITRE 1 : MEMBRES

**Adhésion** : il est possible de participer à une séance de découverte **de l'activité** qui sera couverte par l'assurance du club,

**L'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur ainsi que les statuts** consultables sur le site <https://sscv84.jimdofree.com>. Il doit avoir au moins 50 ans et doit fournir :

- Un bulletin d'adhésion,
- Il n'est plus exigé de certificat médical d'aptitude mais vous pouvez vous tester en utilisant le document « Auto-questionnaire « Q-AAP+ » » disponible dans les annexes du site ci-dessus.
- S'acquitter de la cotisation annuelle fixée en assemblée générale couvrant la période du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante. Cette cotisation comprend l'adhésion au club SSCV et la licence FFRS incluant l'assurance. Les personnes déjà adhérentes doivent renouveler leur adhésion avant le 30 septembre (après cette date, elles ne sont plus adhérentes)
- La licence vous parviendra sur votre boîte mail après le délai de rétractation de 15 jours.
- Toute cotisation versée à l'Association est définitivement acquise.

Pour toute nouvelle adhésion à partir du 1<sup>er</sup> janvier la cotisation comprendra la partie licence FFRS +2/3 de la cotisation club. A partir du 1<sup>er</sup> avril => carte découverte.

### **La réinscription et l'inscription ne sont pas un droit :**

Le bureau se réserve le droit de refuser une réinscription en fonction de :

- Comportements antérieurs inappropriés,
- Incapacités / difficultés constatées lors des activités par les animateurs, etc...

### **– Exclusions**

En cas de comportement ne correspondant pas à l'esprit du club (incivilités – comportements agressifs – non-respect du présent règlement) ou incapacités / difficultés constatées par les animateurs dans la pratique de l'activité, le conseil d'administration se réserve le droit de prononcer une exclusion....

### **Assurances :**

L'Association et ses membres, tous licenciés FFRS, sont assurés par **GRAS SAVOYE MONTAGNE**

Les adhérents sont informés qu'ils peuvent également souscrire des assurances complémentaires auprès de **GRAS SAVOYE MONTAGNE** lors de leur adhésion.

Le détail des conditions d'assurance sera envoyé en même temps que la licence. Ces informations sont consultables sur le site du club.

Dans le cadre de la participation exceptionnelle à une activité, les personnes non adhérentes (conjoint, amis, enfants...) ne bénéficient pas des garanties de l'assurance.

## **TITRE 2 : FONCTIONNEMENT**

**Communication** L'usage du carnet d'adresses de l'association est strictement réservé aux membres du bureau et aux animateurs.

Tout courriel collectif doit s'effectuer « en copie cachée » (cci).

Tout adhérent désirant faire passer un message à caractère général (information spectacles, manifestation....) devra l'envoyer sur la messagerie du club ([ffrssscv@gmail.com](mailto:ffrssscv@gmail.com)) qui se réserve le droit de diffusion.

**Assemblée générale** : La convocation sera envoyée 3 semaines avant la date fixée, par courriel ou par courrier postal pour les adhérents ne disposant pas d'internet, à cette convocation sera joint un formulaire de procuration.

**Fonctionnement des activités** : Chaque animateur est responsable de son activité et il lui appartient d'informer les adhérents de toute modification (annulation, heure, lieu....) en temps voulu.

Les mineurs participant exceptionnellement à une activité sont sous la responsabilité exclusive de la personne qui les accompagne.

Les activités sont organisées par des animateurs diplômés par la FFRS. Ils peuvent être secondés par des membres actifs reconnus pour leurs compétences dans le club. Ces derniers peuvent également être amenés à animer des activités validées par les animateurs diplômés lors de la préparation des programmes.

De même, il peut être fait appel à un animateur extérieur disposant de compétences reconnues (animateur FFRP, accompagnateur professionnel ...).

Il est demandé à tous les adhérents de respecter rigoureusement les horaires de début des activités – Le cas échéant l'animateur pourra exclure l'adhérent de l'activité

**Il est rappelé que toutes les activités sont 'non fumeur' .**

## **1- Les randonnées :**

Trois niveaux de randonnées sont déterminés en fonction des dénivelés, de la durée et de la distance parcourue :

**Les 3 niveaux : ( valeurs indicatives )**

**Niveau 1 : Dénivelé moins de 200 m ; distance moins de 8 km - ½ journée**

**Niveau 2 : Dénivelé de 200 m à 350 m ; distance 8 à 12 km – ½ journée**

**Niveau 3 : Dénivelé de 350 m à 1000 m ; distance jusqu'à 20 km - journée**

Les programmes sont établis sous forme de tableaux en ligne accessibles aux seuls adhérents, donnant les informations nécessaires pour que chacun puisse juger de sa participation en toute connaissance de cause.

Tous les membres sont tenus de lire avec attention ces programmes et, en fonction des difficultés, de décider de participer ou non à la sortie prévue.

Les valeurs chiffrées sont données à titre indicatif et sont aussi précises que possible mais il peut y avoir des écarts liés aux méthodes d'estimation utilisées. **En aucun cas elles ne constituent un engagement ferme.**

### **La sécurité :**

La plupart de nos randonnées se déroulant en terrain accidenté, il est indispensable de respecter quelques règles de bon sens concernant l'équipement et le comportement.

L'animateur a des obligations de sécurité envers les adhérents et les tiers.

Un équipement adapté pour la randonnée est un des éléments de la sécurité des adhérents.

Il est donc en droit de refuser une personne qui ne serait pas équipée de façon adéquate pour la randonnée prévue (chaussures, vêtements, boisson, pique-nique ...).

### **L'équipement :**

Il est exigé une tenue correcte (haut du corps couvert ....),

- chaussures : les sentiers du Vaucluse étant particulièrement caillouteux, il est nécessaire d'être chaussé en conséquence soit avec des « chaussures de randonnée » à tige haute et semelles de type « Vibram », soit avec des chaussures de type « marche d'approche » à semelles rigides en torsion.
- un sac à dos confortable de 30 à 40 litres de capacité.
- une gourde d'au moins 1 litre ou un « camelbak »
- des vêtements adaptés aux conditions climatiques.
- une paire de bâtons de randonnée (facultative, mais recommandée).
- des aliments en fonction de la durée de la sortie.
- mettre dans la poche supérieure de son sac, bien en évidence, une enveloppe à n'ouvrir que par un médecin en cas d'urgence, enveloppe contenant les caractéristiques et motivation des traitements. Ceci pour faciliter le travail des secours éventuels et éviter toute erreur liée à la méconnaissance de la personne.
- toute personne devra mettre comme ci-dessus, les coordonnées des personnes à prévenir en cas d'accident.
- avoir dans son sac la « fiche personnelle de santé » à télécharger sur le site du club.
- ne pas partir sans une pièce d'identité et sa Carte Vitale

### **Le comportement :**

Avant de commencer la randonnée, l'animateur désigne un serre-file qui marche en dernière position et qui régule la marche par l'arrière, son rôle est capital. Il doit être en mesure de communiquer avec l'animateur.

L'animateur marche en tête du groupe et aucun participant ne doit le dépasser.

L'animateur détermine le rythme de la randonnée en fonction des participants de façon à ne laisser personne à la traîne. Des haltes régulières seront respectées pour se regrouper, boire, s'alimenter.

Les consignes de l'animateur en matière de sécurité et d'itinéraire sont impératives et s'appliquent à tout le monde.

Quand la file n'est pas continue, le dernier membre de chaque petit groupe doit attendre à chaque croisement ou bifurcation le petit groupe suivant pour éviter qu'il ne s'engage dans une mauvaise direction ; cette directive est valable pour l'ensemble des petits groupes jusqu'à l'arrivée du serre-file.

Tout membre qui s'éloigne momentanément de la colonne, pour quelque raison que ce soit, doit impérativement prévenir un membre du groupe et poser son sac à terre visible en bordure de chemin.

Toute personne qui quitte volontairement le groupe ou qui s'en éloigne sans en avertir l'animateur de la sortie, dégage la responsabilité de l'association et de l'animateur.

En cas de non faisabilité d'une randonnée pour une raison quelconque, il pourra être choisi une randonnée différente de celles prévues dans le programme en cours et plus adaptée aux conditions.

En aucune façon la personne chargée de l'itinéraire ne pourra être tenue pour responsable des incidents qui pourraient intervenir au cours de la randonnée, autres que ceux qu'elle aurait elle-même provoqués.

Chacun devra être attentif à ne pas déranger la faune ou dégrader les sols ou la flore des secteurs traversés. De même, il conviendra de ne pas perturber la quiétude des habitants dont nous traversons l'environnement et de respecter les propriétés traversées (chapardage de fruits et autres).

**Tous les déchets doivent être scrupuleusement ramenés.**

**Les chiens sont ne sont pas admis.**

**2- Qi-Gong** : Équipement conseillé chaussures plates, tapis, couverture et coussin.

**3- Gymnastique** : Tenue adaptée, vêtements souples, chaussures de sport obligatoires et tapis de gymnastique. Prévoir une bouteille d'eau.

**4- Danse en ligne** : Tenue adaptée, vêtements souples

**5- Pétanque** - tenue adaptée selon saison- Respect des règles de base de l'activité

**6 -Marche Nordique** – tenue de marche, chaussures multi activités souples (pas de chaussure de rando montante) – bâtons fournis par le club pour les nouveaux adhérents, puis à acquérir par les participants

**Pour toutes les activités précitées, les règles de comportement sont applicables**

## **DISPOSITIONS DIVERSES :**

### **Formation :**

La fédération a mis en place un cursus de formation dans le but de permettre au club d'avoir le plus possible d'animateurs formés. La liste et le contenu des formations sont consultables sur le site : <https://www.ffrs-retraite-sportive.org>.

Les coûts de formation, d'hébergement et de déplacements sont pris en charge en totalité. En contrepartie, l'animateur prend l'engagement moral de participer pendant 3 ans à l'animation dans le cadre des modalités définies par l'équipe des animateurs concernés.

### **Modification du règlement intérieur**

Le règlement intérieur est établi par le conseil d'administration. Il peut être modifié par le conseil d'administration Il peut être consulté sur le site de l'association,

Le règlement intérieur a la même force que les statuts. Les membres sont donc tenus de le respecter.

Mise à jour du : 01/09/2024

Le Président                      Robert ASCHERI

Le secrétaire

Christian COSTE