



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Ce règlement intérieur vient compléter les statuts de votre club USMA. 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 la section Marche Nordique (MN) du Club USMA c'est la raison pour laquelle, chaque adhérent doit en prendre connaissance sur le site Internet ou sur l'affichage du tableau du club.

ARTICLE 1 - LES ADHÉRENTS

RESPECT DES RÈGLES ET DES CONSIGNES

- Pour participer à une sortie, l'adhérent doit être à jour de ses cotisations, avoir retiré sa licence, l'avoir signée et être en forme physique.
- 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 (en termes de sécurité et de techniques de marche nordique).
- Le lieu de la sortie est précisé sur le calendrier que vous pouvez trouver sur le site de l'USMA : <http://usmasport.free.fr/spip.php?rubrique73>. Il peut être annulé ou remplacé en fonction d'événements imprévus (météo, mesures sanitaires,).
- Si un marcheur ou marcheuse 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 à un rythme supérieur à celui de la randonnée.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

Chaussures et chaussettes :

Le marcheur doit être équipé d'une paire de chaussures de marche nordique, trail ou running de préférence imperméables et adaptées à la marche tout terrain. Les chaussettes sont choisies en conséquence. Elles ne sont pas trop fines (risque d'ampoules ou d'échauffement).

Vêtements :

- Des pantalons de sport de préférence longs pour se protéger des orties, des tiques, des ronces.
- Un T-shirt de matière respirant, qu'il fasse froid ou chaud, le vêtement doit permettre d'évacuer la transpiration et de rester au sec.
- Une veste chaude et un coupe-vent imperméable. Éviter les doudounes trop épaisses pour ce sport.

Sac à dos :

Il est recommandé d'avoir un sac à dos contenant :

- un vêtement de pluie, un vêtement chaud, de l'eau, et un en-cas,
- licence et pièce d'identité, photocopie de la carte vitale,
- les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident,
- un document donnant les informations médicales utiles en cas de pathologie particulière (photocopie de l'ordonnance). Ces informations ne seront utilisées qu'en cas de nécessité absolue et pourront être remises aux secours (pompiers, médecin), et dans tous les cas demeurent confidentielles ou la carte vitale avec son logo DMP.
- ses médicaments personnels, en cas de besoin, au cours de la marche.

ARTICLE 2 - MARCHER EN GROUPE

RÈGLES DE SÉCURITÉ DE LA MARCHE EN GROUPE

Sur route :

Se déplacer en colonne par 2 à droite.

Utiliser l'accotement, s'il est praticable (art. R412-34) 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)

Si plus de 20 personnes, il est nécessaire de scinder en plusieurs groupes avec un intervalle de 50 m entre 2 groupes,

Chaque groupe, en colonne par 2, ne doit pas occuper plus de 20 m de long.

Sur Chemin :

Laisser un intervalle de sécurité suffisant pour le maniement des bâtons.

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)

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) et de respecter les feux de signalisation (Art. R412-38).

ARTICLE 3 - INFORMATION ET COMMUNICATION

COMMUNICATION INTERNE

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

- communication verbale lors des sorties hebdomadaires,
- courrier électronique,
- le groupe WhatsApp MN,
- 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.

DROIT À L'IMAGE

La section USMA MN est amenée à effectuer des prises de vue au cours de ses activités communes. Elles sont publiées sur le groupe WhatsApp MN ou sur nos publications et nos bilans de fin d'année. L'intérêt principal est de constituer des albums souvenir.

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 le Club USMA et la section USMA MN.

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 la section. 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 MÉTEO, VIGILANCE ORANGE

1. La section veille à la sécurité des sorties par la gestion de l'alerte Orange diffusée par Météo France.
2. 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.
3. Avant de se rendre au lieu de rendez-vous, l'adhérent doit vérifier sa boîte mail ou le groupe WhatsApp MN pour s'assurer que la sortie est maintenue.

ARTICLE 5 - LES ANIMATEURS BÉNÉVOLES

1. Tous les animateurs sont bénévoles. Ils accueillent les nouveaux, les encouragent et leur inculquent les bases techniques de la Marche Nordique.
2. Ils s'assurent que les participants ne se perdent pas et assistent les adhérents en mauvaise posture.
3. Ils proposent des projets (sortie etc..).
4. Ils prennent en compte les spécificités de chacun.
5. Ils sont responsables de l'encadrement de la sortie.
6. Respect naturel entre animateurs.
7. Comportement citoyen et respectueux dans le cadre de la pratique des activités.
8. Ils possèdent une trousse de secours premiers soins et un moyen de communication permettant l'intervention rapide des secours.
9. Ils décident des pauses et des regroupements nécessités par un étirement excessif de la file.
10. Ils maintiennent le contact avec l'animateur serre-fil.
11. Ils dirigent les passages routiers et les traversées.