



## **ASSOCIATION LA ROCHELLE NORDIQUE**

Maison des associations de Laleu 24 Rue de la Muse 17000 La Rochelle  
Association n°W173004940 – Préfecture Charente-Maritime – SIRET : 890 291 990 00012

### **Règlement intérieur**

Conformément aux statuts de l'association (article 15), le présent règlement intérieur est établi et voté par le Bureau. Adopté à l'unanimité lors de l'AG constitutive du 10.10.15, modifié et adopté par le bureau le 26.05.23. Tout adhérent s'engage au vu des statuts et du règlement intérieur de l'association.

#### **Conditions d'adhésion**

La participation aux sorties de marche nordique ou autres activités organisées par l'association, implique de respecter les conditions suivantes :

- Règlement de la cotisation annuelle et de la licence-assurance de la Fédération Française Randonnée Pédestre. Si la personne est adhérente à la FFRP par l'intermédiaire d'un autre club, il est obligatoire de présenter sa licence en cours.
- Remise chaque année d'un certificat médical d'aptitude à la marche nordique et randonnée pédestre datant de moins d'un mois. Il doit être fourni dans les 30 jours suivant l'adhésion. Ou bien, ce certificat médical étant valable durant 3 ans, il est obligatoire de remplir le questionnaire de santé fourni par l'association. L'association respecte et suit toutes les obligations demandées par la FFRP.
- Equipement : chaussures de marche (pour la marche nordique : tige basse ou semi-basse, non glissantes), tenue ample de sport, vêtements adaptés aux conditions climatiques, médicaments personnels, bouteille d'eau ou jus de fruit et collation en fonction de l'activité.

#### **Règles essentielles** Il convient de

- Choisir sa randonnée ou marche nordique en fonction de ses capacités
- Emporter avec soi sa licence et sa carte vitale à chaque sortie
- Respecter les consignes de l'animateur
- Respecter l'environnement (faune, flore) : cueillette interdite, garder ses détritres, ne pas troubler la tranquillité des animaux sauvages
- Avertir l'animateur en cas de problème
- L'animateur est seul juge pour refuser la participation d'une personne insuffisamment préparée ou équipée
- Les enfants de moins de 18 ans sont admis sous la responsabilité d'un adulte
- Contribuer à la convivialité et à la solidarité du groupe
- Les animaux sont interdits
- L'activité de la marche nordique dure environ 2h1/2. Elle débute par des échauffements, puis deux heures de pratique et se termine par des étirements. La randonnée a lieu à la journée ou ½ journée.

#### **Rôle de l'animateur**

Il veille au bon déroulement de l'activité. Il dispose des recommandations et règles techniques pour pratiquer, encadrer, organiser des activités de marche nordique et de randonnée, et les fait appliquer en tenant compte des aptitudes de chacun.

Il peut être amené à modifier l'itinéraire pour tenir compte de l'évolution de la météo ou de tout autre problème qui risque de compromettre le bon déroulement de la pratique sportive. Il peut également prendre la décision d'annuler la sortie ou bien la remplacer après en avoir avisé le président. Il avertit tous les adhérents de l'annulation de la sortie au plus tard la veille de la sortie.

Ses décisions doivent être respectées par tous.

#### **Horaires des sorties**

La marche nordique se déroule chaque matin des mardis et samedis de 9h15 à 11h45 environ au point de départ prévu sur le programme fourni aux adhérents. Les retardataires éventuels, départ et arrivée, ne sont pas attendus et ne sont plus sous la responsabilité de l'association.

#### **Consignes**

Si un adhérent souhaite inviter un ami, à titre exceptionnel, à une sortie organisée par l'association, il devra solliciter préalablement l'accord de l'animateur.

\*\*\*\*\*

