



La retraite sportive du Val d'Oise
aux portes du Vexin français



CLUB SPORT SENIOR SANTÉ DE COURDIMANCHE



REGLEMENT SPECIFIQUE A LA PRATIQUE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Article 1 - Organisation

L'activité est encadrée par un(e) ou plusieurs animateurs (trices) sportifs (ves) bénévoles formé(e)s par la FFRS.

Le programme des sorties est choisi par l'animateur (trice) tant au niveau des lieux que des distances. Un e-mail informe des modalités des sorties avant les rendez-vous.

Seul (e) l'animateur (trice) est habilité(e) à prendre toutes les décisions relatives à la sortie :

- Annulation de la sortie pour quelque motif que ce soit,
- refus d'un participant mal équipé,
- modification de parcours,
- organisation des secours en cas de malaises ou accident, etc...

L'animateur (trice) et le référent de l'activité sont à la disposition des participants pour les tenir informés et répondre à leurs questions.

L'activité fonctionne suivant les périodes du calendrier scolaire de la zone C. A l'initiative et selon ses disponibilités, l'animateur (trice) peut organiser des sorties durant les congés scolaires.

Les sorties ont lieu en plein air, dans l'espace public.

Article 2 - Responsabilité

La responsabilité du club commence à partir de l'heure et du lieu de départ de l'activité et se termine au même point.

Les participants ne doivent pas quitter le groupe avant la fin du circuit. En cas d'insistance d'une personne, l'animateur devra l'informer en présence de deux témoins, qu'il n'est plus sous sa responsabilité ni celle du club.

Article 3 - Conditions météorologiques

Les participants sont invités avant chaque sortie à s'informer personnellement des conditions climatiques du jour. Prévoir dans le sac, suivant la saison et la météo, une cape ou vêtement de pluie, vêtement chaud, couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, protection anti-moustique, etc. En cas d'alerte météo la sortie du jour peut être annulée sans préavis.

Article 4 - Sécurité

Chacun(e) doit respecter les instructions et consignes de sécurité données par l'animateur (trice). En cas d'arrêt « intempestif » d'un (e) participant (te) c'est-à-dire hors des pauses prévues par l'animateur (trice), le serre-file doit en être informé. Le (la) participant (te) laissera son sac en vue sur le bord du chemin afin de signaler sa présence.



La retraite sportive du Val d'Oise
aux portes du Vexin français



CLUB SPORT SENIOR SANTÉ DE COURDIMANCHE

La traversée d'une route ne s'effectue qu'au signal de l'animateur (trice). S'il existe une signalisation, elle doit être impérativement respectée (passage piétons, feux tricolores, etc.). De même, l'animateur (trice) indique le sens de déplacement sur les routes en fonction de la taille du groupe et de la conformation du terrain.

Article 5 - Santé

Si un participant éprouve une gêne ou se blesse, il doit prévenir impérativement l'animateur (trice) qui prendra les mesures adéquates à la situation.

L'animateur (trice) est équipé d'une trousse de 1^{er} secours (sans médicaments pas même du paracétamol) pour intervenir sur de la bobologie.

Article 6 – Hydratation et alimentation

Une ou plusieurs pauses sont prévues lors de la sortie. Chacun(e) doit emporter de quoi boire ainsi qu'un petit en-cas (fruits secs ou frais, barre énergétique).

Article 7 - Matériel et équipement

Les participants (tes) devront porter impérativement des chaussures adaptées à la marche nordique. Ils (elles) devront prévoir une paire de chaussures de ville pour le trajet de retour en voiture (*pour le confort et le respect du véhicule du chauffeur bénévole*).

L'animateur (trice) peut refuser un(e) participant(e) **chaussé(e) de façon inadéquate** et sans ses **bâtons de marche spécifiques à l'activité**.

Le non-respect de ces consignes exclut le (la) participant (te) de la séance.

Article 8 – Administration

Les participants, durant les activités, doivent être en possession de leur licence, d'une pièce d'identité à jour, de leur carte Vitale et du passeport santé dûment renseigné.

Article 9 – Transport et covoiturage

Les participants (tes) qui utilisent leur véhicule pour se rendre au point de départ de la sortie en proposant du covoiturage pourront réclamer en fin d'année, auprès du Comité Directeur, un reçu de perception de dons en dédommagement de leurs frais de transport. Ce document leur permettra de solliciter auprès des services fiscaux un crédit d'impôt sur leur déclaration de revenus. De ce fait, il ne pourra pas être réclamé aux passagers de participation aux frais de transport.

En aucun cas, le club sera tenu pour responsable des infractions au code de la route faites par le ou les chauffeurs (refus de priorité, excès de vitesse, stationnement non autorisé, etc.).

Les chauffeurs du covoiturage doivent vérifier auprès de leur assureur respectif la couverture pour le transport de passagers.