

Le présent règlement intérieur, soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale de l'ASL, a pour objet de définir les règles de fonctionnement applicables aux différentes activités de l'ASL.

Ces règles visent essentiellement à préciser les bonnes pratiques facilitant l'exercice des différentes activités et assurant la sécurité des participants.

1) Dispositions générales :

- L'adhésion à l'ASL implique l'engagement de ses membres de respecter ces règles, à défaut de quoi cette adhésion pourrait être remise en cause.
- La participation aux activités proposées est subordonnée au règlement préalable de la cotisation annuelle due à l'ASL. Une cotisation spécifique sera demandée pour les séances d'étirement et de gymnastique proposées en juillet et août aux adhérents souhaitant en bénéficier.
- Les activités seront suspendues pendant les congés des animatrices salariées
- Chaque année, les adhérents devront compléter un questionnaire médical, et en cas de réponse positive à l'une des questions posées, fournir un certificat médical d'aptitude aux activités physiques qu'ils souhaitent pratiquer. En tout état de cause, un tel certificat médical devra être fourni au moins une fois tous les 3 ans. Il appartient aux adhérents de se conformer à ces dispositions réglementaires, la responsabilité de l'ASL ne pourra être engagée en cas de non-respect de celles-ci par l'adhérent.

2) Dispositions concernant la gymnastique et les étirements :

- Tenue vestimentaire : Le gymnase n'est ni chauffé ni climatisé, Il appartient aux adhérents de se vêtir en conséquence selon les saisons.
- Pour des raisons de propreté des locaux, les participants aux activités doivent se munir de chaussures de sports exclusivement dédiées à ces activités et non portées à l'extérieur. Pour la gymnastique, ces chaussures (tennis ou baskets) doivent assurer un maintien suffisant afin d'éviter des blessures.
- Les participants doivent s'abstenir de mâcher des chewing-gums pendant les cours.
- Les téléphones portables doivent être éteints ou mis en mode silencieux pendant les cours.
- Des vestiaires mixtes sont à la disposition des adhérents. L'ASL n'est pas responsable d'éventuels vols pouvant s'y produire.
- Ponctualité : Par respect pour l'animateur et les autres participants, il est très important d'éviter tout retard toujours perturbant pour l'activité et exposant le retardataire à manquer les premiers mouvements d'échauffement. En cas d'arrivée tardive, celle-ci doit être la plus discrète possible.
- Conversations particulières : Celles-ci doivent cesser dès le début du cours afin de permettre une bonne attention aux consignes données par l'animatrice ou animateur.

3) Dispositions concernant la danse en ligne et la danse country

- Les dispositions relatives à la gymnastique (ponctualité, conversations particulières, tenue vestimentaires, téléphones portables) s'appliquent également à ces activités ;
- Le port de chaussures à talons est proscrit, les chaussures doivent assurer un maintien suffisant du pied pour des raisons de sécurité et être dédiées à cette activité.

4) Dispositions concernant la marche

- Des balades à pied de 6 à 9 km sont organisées en principe chaque semaine par des membres bénévoles de l'association sous réserve de leur disponibilité et des conditions climatiques.
- Les participants doivent être en bonne condition physique, s'équiper de chaussures de marche et d'une tenue adaptée. L'accompagnateur peut refuser toute personne dont l'équipement ou la condition physique serait manifestement inadapté au parcours proposé.
- Il est recommandé de se munir d'un téléphone portable (avec les numéros de téléphone des bénévoles encadrant la sortie) d'un en-cas et d'une boisson.
- Les participants doivent suivre les accompagnateurs et non les précéder et se conformer aux consignes de sécurité communiquées par ceux-ci.
- En cas de progression sur un axe routier, le groupe organisé se déplacera sur la droite (en file indienne) sans jamais dépasser l'axe central de la voie afin de permettre les dépassements par d'éventuels véhicules.
- Les participants ne doivent laisser ni trace de leur passage, ni déjections canines, ni déchet et plus généralement, faire preuve de respect pour le milieu naturel.
- Dans le cas où un participant souhaiterait quitter le groupe en cours de balade, il doit préalablement en avertir l'accompagnateur (en présence d'un témoin).
- Les participants sont informés par mail des sorties ainsi que des éventuelles annulations ; Ils doivent à cet effet consulter leur messagerie la veille au soir de chaque sortie.
- L'usage d'un véhicule est nécessaire pour rejoindre les points de départs des randonnées. Il est impératif de respecter les horaires de rendez-vous.
- Il appartient aux participants de s'organiser entre eux pour un éventuel co-voiturage.
- Les chiens sont tolérés dans la mesure où ils ne présentent aucun danger pour les participants, à défaut, ils doivent impérativement être tenus en laisse Leur maître doit se munir de sacs pour recueillir les déjections canines.

5) Disposition concernant les sorties vélo

- Des balades à vélo de 30 à 40 km sont organisées en principe chaque semaine par des membres bénévoles de l'association sous réserve de leur disponibilité et des conditions climatiques
- Les participants sont informés par mail des sorties ainsi que des éventuelles annulations ; Ils doivent à cet effet consulter leur messagerie la veille au soir de chaque sortie
- Les participants doivent être équipés de vélos en bon état de fonctionnement, ce dont ils doivent s'assurer avant chaque sortie.
- Le port d'un casque est obligatoire, à défaut de celui-ci, la personne concernée ne pourra participer à l'activité.
- Il est recommandé de se munir d'un téléphone portable (avec les numéros de téléphone des accompagnateurs encadrant la sortie) d'un en-cas et d'une boisson.
- Sur les axes routiers, les participants devront respecter impérativement le code de la route et se conformer aux préconisations suivantes :
 - Séparer le groupe en sous-groupe de 4 à 8 cyclistes, et laisser au minimum la place pour 3 voitures entre chaque sous-groupe.
 - Ne jamais stationner sur la chaussée mais, toujours sur toujours sur le bas-côté de la route.
 - Rouler à deux de front est autorisé dans le code de la route, mais le passage en simple file s'impose obligatoirement :
 - par manque de visibilité,
 - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
 - quand les conditions de circulation l'exigent.
- Les vélos à assistance électriques sont admis mais la vitesse moyenne du groupe sera réglée sur l'allure des vélos sans assistance électrique. En aucun cas les participants ne devront précéder l'accompagnateur chargé de les guider.
- Dans le cas où un participant souhaiterait quitter le groupe en cours de route, il devra en avertir l'accompagnateur en présence d'un témoin.
- Les participants devront respecter les consignes de sécurité indiquées par l'accompagnateur. A défaut, l'accompagnateur pourra refuser leur participation aux prochaines sorties.

Règlement intérieur de l'ASL

soumis à l'Assemblée Générale du 29 novembre 2018

6) Dispositions relatives aux sorties organisées par l'ASL

- Les inscriptions des adhérents aux sorties organisées par l'ASL sont subordonnées au règlement effectif et préalable du prix de ces sorties.
- En cas de désistement ultérieur de l'adhérent, le prix acquitté ne pourra lui être remboursé que s'il n'en résulte aucun coût pour l'ASL.
- En cas de limitation du nombre des inscriptions, priorité sera donnée aux adhérents à l'ASL et à leurs conjoints, puis aux demandes d'inscription en fonction de leur date de réception.

Les dispositions du présent règlement intérieur sont applicables à compter du 29 novembre 2018, date de l'Assemblée Générale qui l'a approuvé.

La Présidente

Mme Monique MERCIER

Le Secrétaire

M. Gilbert DEPAEPE