

# Règlement intérieur de l'ASL

Soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale du 27.11.2024

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 :**

Il est rappelé que, conformément au décret 2021 1947 du 31 décembre 2021, l'ASL a souscrit au Contrat d'Engagement Républicain dont le texte est disponible à la rubrique « documents de référence » du site de l'ASL. Les dispositions de ce texte s'imposent donc aux adhérents de l'ASL.

L'adhésion à l'ASL implique l'engagement de ses membres de respecter le présent règlement, à défaut de quoi leur 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'étirements et de gymnastique proposées en juillet et août aux adhérents souhaitant en bénéficier.

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, datant de moins de 6 mois, Il appartient aux adhérents de se conformer à ces dispositions règlementaires, la responsabilité de l'ASL ne pourra être engagée en cas de non-respect de celles-ci par l'adhérent.

Pour l'accès au gymnase et le stationnement à proximité de celui-ci, comme rappelé à différentes reprises par la Mairie, ce stationnement ne peut avoir lieu que dans les places prévues à cet effet devant ou juste sur le côté du gymnase et à défaut, sur le parking du cimetière et en aucun cas sur les trottoirs et le long des voies de circulation.

## **2) Dispositions concernant la gymnastique, les étirements, le yoga et le renforcement musculaire:**

- Tenue vestimentaire : Le gymnase étant peu chauffé et non 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 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 country**

Les dispositions relatives à la gymnastique (ponctualité, conversations particulières, tenue vestimentaire, téléphones portables) s'appliquent également à cette activité.

Le port de chaussures à talons hauts est proscrit et 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 8 kms 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 inadaptés 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).

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, 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 le mercredi, ou, sur un rythme plus lent, de 20 à 25 kms le vendredi 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 et celui de gants vivement recommandé, à défaut de casque, 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-groupes 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 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.

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 avvertir 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.

### **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 rang sur une liste d'attente.

Les dispositions du présent règlement intérieur sont applicables à compter du 28 novembre 2024.

La Présidente

Mme Monique MERCIER

Le Secrétaire

M. Didier SCUBART