

# Règlement intérieur de l'A.D.A.L.

Réactualisé en juin 2022

Toutes les informations ou convocations concernant l'Association (comptes-rendus des réunions de CA, des assemblées générales ordinaires ou extraordinaires, sorties et divers) seront envoyées par courriel à tous les adhérents qui ont donné leur adresse de messagerie.

Pour les adhérents qui n'ont pas d'adresse de messagerie, sur leur demande, ces informations seront envoyées par courrier postal.

## 1. CONDITIONS D'ADHÉSION A L'ASSOCIATION

1.1 Avoir réglé sa cotisation qui est **unique** quel que soit le nombre d'activités pratiquées (hormis la chorale ou il y a une cotisation complémentaire), **annuelle** et **non remboursable**.

**L'année « Adalienne » débute au forum des associations et se termine au forum de l'année suivante. Les adhésions sont closes au 31 mai.**

1.2 Être titulaire d'une licence pour toutes les activités sportives extérieures.

1.3 Avoir fourni un **certificat médical** (*sauf pour ceux qui ne pratiquent que la Couture, les Loisirs Créatifs, ou la Chorale*)

En application de la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016, les règles applicables, depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2017 pour la pratique sportive sont les suivantes, quel que soit l'âge :

- a. **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical de non-contre-indication à l'activité sportive pratiquée et daté de moins d'un an au jour de la prise de la licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- b. **Renouvellement de licence** : Durant la période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
  - S'il atteste répondre « **NON** » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical. Il doit l'attester par écrit annuellement.
  - S'il répond « **OUI** » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

## 2. RANDONNÉES PEDESTRES, MARCHES NORDIQUE ET RANDO-SANTÉ

### 2.1. CALENDRIERS des Randonnées, Rando- Santé, Marches Nordique et d'endurance AUDAX

Les activités de randonnée, rando-sante, marche nordique et entraînement marche d'endurance (AUDAX<sup>®</sup>) sont ouvertes exclusivement aux adhérents de l'ADAL. Les brevets AUDAX<sup>®</sup> organisés par l'ADAL sous couvert de l'Union des AUDAX<sup>®</sup> France, sont ouverts à tous les détenteurs d'une licence de la FFRandonnée ou d'un certificat médical de non-contre-indication à la marche d'endurance. Toutes les sorties sont organisées par au moins un adhérent animateur formé / breveté dans la discipline, agréé par le Président, et reconnu par décision du conseil d'administration. Un programme trimestriel prévisionnel est proposé par le conseil d'administration de l'Association.

Pour chacune des dates, afin de connaître tous les détails pratiques et savoir si l'activité prévue a bien lieu, il est indispensable d'écouter le répondeur de l'ADAL aux numéros suivants :

- Randonnées au 01.39.44.94.02
  - Marches Nordique au 01.30.57.90.49
  - Marches d'endurance (Audax<sup>®</sup>) au 09.72.96.90.49
- a. Les Randonnées sont organisées par un animateur.
  - b. Les Marches Nordique sont organisées par un animateur  
Elle est plus tonique ; elle demande une meilleure préparation physique et une aptitude à suivre un rythme plus soutenu que la Randonnée. C'est pourquoi, la participation aux séances d'initiation organisées dans les 2 mois suivant le Forum **est obligatoire. Il n'y aura pas d'inscription sans cette séance d'initiation.**
  - c. Les Randos-Santé sont organisées par un animateur. Les groupes étant limités à 15 personnes, la participation se fait par inscription préalable. Les participants doivent avoir dans leur sac une fiche individuelle (consultable en cas d'urgence) avec leur nom, prénom, personnes à contacter, nom des pathologies, ordonnance, médicaments, nom du médecin traitant, sachant que l'administration de ces médicaments ne peut s'effectuer que par le participant (éventuellement avec l'aide de l'animateur en fonction de l'état de la personne concernée mais avec son accord formel).

d. La Marche d'Endurance (Audax®) est organisée par un capitaine de route et consiste à partir ensemble, revenir ensemble et marcher à allure imposée de 6 km/h. Pour les brevets il faut faire des multiples de 25 km. Cela s'adresse à des marcheurs bien entraînés et endurants.

La licence FFRandonnée, avec assurance de type Responsabilité Civile et Accidents corporels (IRA, FRA, FRAMP, IMPN ou FMPN) est obligatoire pour les, Randonnées, Marches Nordique, Marche d'Endurance (Audax®) et Rando-Santé.

## 2.2. RESPONSABILITÉ DE L'ASSOCIATION

Elle n'est engagée que sur le parcours défini et dans la mesure où l'adhérent respecte les consignes de sécurité écrites et orales. L'animateur qui a la responsabilité de l'activité prévue est le seul habilité à prendre les décisions qui s'imposent. Il peut refuser tout participant dont il juge l'équipement, voire les capacités physiques, inadaptées au parcours proposé, tant pour la sécurité du groupe qu'il anime, que pour la personne elle-même. Il est responsable du bon déroulement de l'activité (circuit, allure, pause) et de la sécurité. A ce titre, il est habilité à donner toute consigne adaptée à la situation. Des arrêts sont effectués régulièrement pour permettre le regroupement, le repos ou encore la contemplation d'un paysage. Un serre-file au moins, est désigné par l'animateur et se positionne à l'arrière du groupe pour s'assurer de l'avancement des retardataires, et signaler à l'animateur tout problème (incident, chute, allure). En fonction du nombre de participants, l'animateur peut désigner une personne pour l'assister dans la conduite du groupe.

## 2.3. RESPONSABILITÉ DES PRATIQUANTS

- ▶ Connaître ses limites afin de ne pas embarquer le groupe dans sa fatigue physique.
- ▶ Signaler à l'animateur tout problème de santé qui pourrait se révéler un handicap pendant l'activité.
- ▶ En ville, et à chaque fois qu'ils existent, emprunter les trottoirs, les passages piétons.
- ▶ Sur route, marcher du côté indiqué par l'animateur ou sur le côté gauche de la chaussée en file indienne.
- ▶ Sur les chemins, serrer du côté indiqué par l'animateur en cas de croisement (cavalier, vélo, jogger...).
- ▶ Attendre les instructions de l'encadrement pour traverser les chaussées.
- ▶ Respecter l'environnement en ne laissant pas de débris de quelque nature que ce soit et plus généralement respecter la charte du randonneur consultable sur le site de la FFRandonnée.
- ▶ Signaler en laissant son sac à dos en évidence tout arrêt nécessité par un besoin physiologique.

**Dans tous les cas, écouter et appliquer les consignes de l'animateur.**

*Tout participant devant l'animateur, ou derrière le serre-file, est en dehors du groupe et engage sa responsabilité.*

## 2.4. RESPECT DES PRINCIPES REPUBLICAINS

En application de la loi no 2000-321 du 12 avril 2000 et de ses textes d'applications, tous les adhérents doivent respecter les 7 principes républicains. Ces principes sont mentionnés sur le site internet de l'association au paragraphe texte réglementaires.

## 2.5. LIEUX DE PRATIQUE ET ORGANISATION DES PROMENADES, RANDONNÉES, MARCHES D'ENDURANCE (Audax®), MARCHES NORDIQUE ET RANDO-SANTÉ

Le lieu et l'heure de rendez-vous ainsi que le point de départ des Promenades, Randonnées, Marches d'Endurance (Audax®) et Marches Nordique, sont donnés (quand c'est possible) 48 heures avant sur les répondeurs de l'ADAL. En cas d'aléas météorologiques (verglas, neige, tempête), ce point de départ peut être changé à la dernière minute par l'organisateur. Il est conseillé d'appeler l'animateur.

L'inscription aux Randos-Santé est obligatoire. Le planning et le lieu de départ sont communiqués au préalable par mail.

### 2.5.1 Covoiturage

Dans un souci écologique et afin de limiter le nombre de véhicules au point de départ, on devra privilégier le covoiturage. Chaque adhérent promeneur ou randonneur accepte sous sa responsabilité de pratiquer le covoiturage, c'est-à-dire d'être transporté ou de transporter des passagers. Le transport des participants est effectué par des chauffeurs volontaires, **qui ne doivent pas être toujours les mêmes**. Pour respecter le véhicule emprunté, le passager doit se munir de chaussures de rechange. La participation aux frais de transport est de 2€ pour les Promenades et 3€ pour les Randonnées. Le chauffeur aura pris soin de se renseigner auprès de l'animateur du lieu de départ de la Randonnée, et d'être capable d'y arriver de manière autonome.

### 2.5.2 Annulation des activités

En cas d'information météorologique (alerte orange) ou de toute autre nature, et estimant qu'il y a un risque avéré vis-à-vis des participants, le Président, ses représentants, ou l'animateur désigné peuvent annuler la sortie prévue, avec l'obligation de prévenir le ou les animateurs désignés (respectivement le Président), la décision étant exécutoire. Les participants ayant opté pour se rendre directement sur le lieu du départ doivent contacter l'animateur pour savoir si l'activité est maintenue ou pas.

### 2.5.3 Participation à titre d'essai

Les personnes venant à titre d'essai (une seule fois) seront soumises aux règles de sécurité du présent règlement et devront présenter un certificat médical d'aptitude à l'activité.

Pour la Marche Nordique, une séance d'initiation à sa pratique est obligatoire avec les mêmes règles.

Pour les Randos-Santé les participants doivent remplir les conditions décrites au § 2.1

#### 2.5.4 Enfants mineurs

Les enfants mineurs restent sous la surveillance et la responsabilité de leurs parents.

#### 2.5.5 Équipement et alimentation

Pour les Randonnées : chaussures de randonnée (à tige haute recommandée), un sac à dos, contenant au minimum de quoi boire et se restaurer.

Pour les Marches d'Endurance (Audax®) : chaussures de randonnée (tige basse recommandée), obligatoirement sans bâtons et avec casaque fluorescente ; un petit sac à dos contenant de quoi boire et lors des entraînements de quoi grignoter.

Pour la Marche Nordique : chaussures de randonnée (tige basse recommandée), une paire de bâtons spécifique marche nordique, un petit sac à dos contenant de quoi grignoter et boire.

Pour la Rando-Santé : chaussures de randonnée, une paire de bâton de marche si besoin, un petit sac à dos contenant de quoi grignoter et boire.

Commun aux sections : avoir un nécessaire de secours personnel contenant d'éventuel médicaments à signaler à l'animateur ou à toute personne de l'encadrement de l'activité, être en possession de sa carte Vitale, sa carte ADAL et FFRandonnée et un équipement adapté à la météo (vêtement de pluie, vêtement chaud, chapeau...).

#### 2.5.6 Stage de formation d'animateur

L'Association s'est engagée dans une démarche de formation en envoyant des adhérents volontaires suivre des stages organisés par la FFRandonnée. Ces stages sont réservés exclusivement aux futurs animateurs qui s'engagent sur plusieurs années à participer à l'organisation et à l'encadrement des Promenades, des Randonnées, des Marches Nordique, des Marches d'Endurance (Audax®) et des Randos-Santé de l'ADAL. L'Association se porte garant de ses animateurs.

Les frais de formation sont pris en charge en totalité ou partiellement par l'Association. Les volontaires peuvent se faire connaître auprès d'un membre du conseil d'administration et doivent être titulaire d'une licence FFRandonnée. La demande de stage reste sous l'accord d'acceptation du conseil d'administration.

#### 2.5.7 Utilisation des bâtons en Randonnée

L'utilisation des bâtons de marche est permise sous certaines conditions lors des activités extérieures :

- Lors de la marche, l'utilisateur doit veiller à ne pas entraver la marche des autres,
- Lors des pauses, des arrêts ou de leur non-utilisation, la pointe doit toujours être dirigée vers le bas,
- Lors du port, sur ou dans le sac, les pointes doivent être protégées et non saillantes.

#### 2.5.8 Animaux de compagnie

Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.

### **3. SORTIES telles que : TREK, SÉJOUR, WEEK-END, RANDOCAR**

Tous les membres de l'Association peuvent proposer l'organisation d'une sortie au conseil d'administration, qui en étudiera la faisabilité.

- Les Séjours (en semaine) et Week-Ends sont des sorties comportant des nuitées, et sont réservés aux adhérents, capables de randonner à allure modérée ou soutenue pendant plusieurs jours,
- Les Treks sont des itinérances comportant plusieurs nuitées dans des lieux à chaque fois différents. Ils sont réservés aux adhérents, capables d'enchaîner des randonnées soutenues ou modérées, avec éventuellement des dénivelés significatifs, pendant plusieurs jours. Les critères de participation (entraînement, expérience...) sont précisés lors de l'inscription.
- Les Randocars sont des sorties sur la journée comportant Randonnée(s) et Promenade(s). Elles sont ouvertes à tous les adhérents des activités sportives (hors Rando-Santé).

Certains séjours ou weekends font l'objet d'une déclaration auprès de la FFRandonnée. Ces sorties donnent lieu à l'établissement d'un contrat de voyage.

Les déplacements pour les séjours et weekends sont recommandés sur le principe du covoiturage ; les déplacements pour les Randocars sont réalisés en autocar. Pour d'autres, ce sont les transports en commun qui sont utilisés.

Une participation financière pourra être versée aux organisateurs de ces sorties sur décision du conseil d'administration et sur présentation de justificatifs. Cette participation peut prendre la forme d'un don.

**Le CA se réserve le droit de ne pas accepter les personnes ne respectant pas ces conditions.**

### **3.1 INSCRIPTION**

Les Séjours organisés par l'Association sont ouverts **à tous les adhérents licenciés à la FFRandonnée.**

L'inscription s'effectue individuellement ou par deux.

Les inscriptions devront se faire prioritairement sur le site de l'ADAL via le logiciel Kanas avant la date limite. Ne seront

retenues que celles qui correspondent à des dossiers complets (avec acompte financier).

Les inconditionnels du papier peuvent cependant s'inscrire par courrier postal, au moins trois jours ouvrés avant la date limite (cachet de la poste faisant foi).

En cas de demandes d'inscription supérieures aux possibilités, un tirage au sort sera effectué selon la procédure ci-dessous.

### **3.2 PROCEDURE DE TIRAGE AU SORT POUR UN SÉJOUR, UN WEEK END OU UN TREK**

- 1 Les organisateurs de la sortie et les meneurs des randonnées désignés par le conseil d'administration ne feront pas partie du tirage au sort, de même que leur conjoint(e)s.
- 2 Pour le dernier tirage, si une seule place reste et que le bulletin concerne un couple, ce bulletin est classé sur liste d'attente en 1<sup>ère</sup> position et on continue le tirage jusqu'à obtenir une personne seule. S'il ne reste que des couples, la liste est arrêtée.
- 3 Quand toutes les places disponibles sont attribuées, le tirage se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulletins ; on établit alors une liste d'attente.
- 4 S'il y a désistement(s), on complètera la liste des personnes retenues en suivant l'ordre de la liste d'attente.
- 5 Les inscrits non retenus seront prioritaires, pendant 12 mois, pour la prochaine sortie (Séjour, Week-End ou Trek) du calendrier de l'ADAL à laquelle ils s'inscriront.
- 6 Tout désistement entraîne l'abandon d'une quelconque priorité ou de faire valoir.
- 7 Cas particulier : après la clôture des inscriptions, si le nombre d'inscrits est inférieur à celui fixé pour que la sortie ait lieu, une relance sera faite par le Secrétariat. Si le nombre dépasse alors les capacités d'accueil, le tirage au sort ne concernera que les inscrits postérieurement à la relance.

### **3.3 ANNULATION DE LA PARTICIPATION**

Le remboursement de la participation suivra les règles précisées dans le descriptif de la sortie.

### **3.4 SORTIES PAYANTES SUR LA JOURNÉE**

Les inscriptions se font par ordre d'enregistrement sur le site de l'ADAL (Kanas). Les inscriptions par courrier postal seront jour par jour ajoutés à la suite de ces enregistrements, le cachet de la poste faisant foi. Il n'y a pas de tirage au sort.

L'Association prenant en charge une grande partie des frais de la sortie, aucun remboursement n'est possible, sauf cas de force majeure.

## **4. AUTRES ACTIVITÉS ET UTILISATION DU LOCAL**

L'Association dans ses statuts permet l'ouverture d'autres sections de loisirs ou sportives.

Celles-ci sont animées par un adhérent reconnu et validé par le conseil d'administration.

Cette personne devra s'assurer de l'adhésion à l'Association, de chacun des participants.

Pour la section Chorale : le chef de chœur est responsable de la chorale auprès de la S.A.C.E.M.

Pour les sections Loisirs Créatifs, et Couture : toutes les fournitures achetées par l'Association restent la propriété de celle-ci.

Les budgets demandés seront accordés par le conseil d'administration dans la recherche d'une équité entre les différentes sections.

Lorsque l'activité se déroule dans le local de l'Association, seule l'activité reconnue par l'Association, programmée et validée par le conseil d'administration est autorisée, toute autre réunion est interdite.

L'animateur de l'activité est chargé de l'ouverture et de la fermeture du local de l'Association et doit respecter les consignes de la municipalité (nombre maximum de personnes autorisé) ; le local doit être propre en fin d'activité. En cas de problème au sein de la section ou le non-respect des règles de l'Association, l'animateur devra rendre des comptes aux membres du conseil d'administration, qui après délibération peuvent prendre des sanctions prévues dans les statuts ou suspendre l'activité de la section.

Toute réunion ou manifestation non prévue au calendrier validé par le Président ou le conseil d'administration doit être spécifiquement autorisée par le Président.