



## REGLEMENT INTERIEUR

### **Article 1 : Prises de décisions au sein du club.**

Le président définit la politique sportive et financière du club en collaboration avec le comité directeur. Il tranche toutes les questions relatives à la vie du club en concertation avec les membres du comité directeur. Il peut s'il le souhaite organiser un vote au sein du comité directeur pour arrêter une décision.

Il ne peut en revanche engager des actions qui seraient contraires à la politique sportive du club, qui s'éloigneraient de son objet ou qui seraient contraires à la moralité ou à l'éthique sportive. Les membres du comité directeur ou les membres du club ne peuvent engager d'actions au nom du club sans l'accord du président et du comité directeur.

### **Article 2 : Organisation financière.**

Toutes les recettes réalisées par le club (par ex : cotisations des adhérents, subventions municipales, bénéfices dégagés lors d'organisations sportives ou d'actions particulières, sponsoring, mécénat, etc...) sont regroupées sous un seul et même compte. Ces recettes servent à financer les actions menées par le club qui s'inscrivent dans sa politique sportive et de développement. Toute dépense doit être validée par le président du club, le trésorier et/ou son adjoint, en concertation avec le comité directeur pour les plus importantes. Ainsi tout membre du club ne peut engager de frais au nom du club sans l'accord du président ou du comité directeur.

### **Article 3 : Organisation du club.**

Le club est organisé en 3 sections qui correspondent à 2 types de pratique de l'athlétisme.

- **La section Marche Nordique Performance.** Elle s'adresse aux adhérents (à partir de 16 ans) qui désirent s'entraîner 2 à 3 fois par semaine et qui sont capables de marcher au moins 45 minutes à 6,5km/h.
- **La section Marche Nordique Sportive.** Elle s'adresse aux adhérents (à partir de 16 ans) qui désirent s'entraîner au moins 2 à 3 fois par semaine et qui sont capables de marcher 30 minutes à 6 km/h au moins.
- **La section Marche Nordique Santé.** Elle s'adresse aux adhérents (à partir de 16 ans) qui désirent s'entraîner au moins 1 à 2 fois par semaine et/ou qui souhaitent débiter ou reprendre une activité physique.

- **La section Running-Trail.** Elle s'adresse aux adhérents (à partir de 16ans) désirant s'entraîner au moins 2 à 3 fois par semaine et éventuellement participer à des compétitions hors stade type course sur route ou trail.

La section « Marche Nordique Santé » est ouverte à tous les adhérents.

Suivant les progrès réalisés dans l'année, les marcheurs de la section « Marche Nordique Sportive » pourront évoluer dans le groupe « Marche Nordique Performance » sur les conseils des entraîneurs. De même, selon l'état de forme ou l'envie du jour, les marcheurs de la section « Marche Nordique Performance » pourront rejoindre, à leur gré, la section « Marche Nordique Sportive ».

Le responsable technique de la Marche Nordique aura toute autorité, après concertation avec l'athlète, pour définir son niveau et le groupe avec lequel il/elle doit marcher, ceci en vue d'assurer la sécurité de tous et l'homogénéité du groupe.

#### **Article 4 : Affiliation / Agrément.**

Le NARBO NORDIK CLUB (2NC) est officiellement affilié à la Fédération Française d'Athlétisme. De part son affiliation, le club s'engage à se conformer entièrement aux Statuts et aux règlements de la Fédération dont elle relève ainsi qu'à ceux de son comité départemental et de sa ligue.

## **Article 5 : Inscription / Licence / Cotisation**

Les entraînements proposés par le 2NC ne sont ouverts qu'aux licenciés FFA du club (hors les 2 séances d'essai), durant les créneaux horaires réservés à cet effet et déterminés selon les modalités décidées par le Comité Directeur..

L'inscription au club peut se faire à tout moment de l'année.

Les inscriptions et le renouvellement des licences sont effectués par les athlètes ou par les parents d'athlètes mineurs.

L'inscription devient effective à la remise du dossier complet, comprenant les éléments suivants :

1. La fiche d'inscription dûment remplie et signée avec approbation du règlement intérieur (autorisation signée des parents pour les athlètes mineurs).
2. Le Parcours de Prévention Santé sur le site de la FFA (lien internet envoyé par le club).
3. Paiement de la cotisation annuelle (Chèque ou virement bancaire).

Le renouvellement de l'inscription n'est pas systématique : il est l'acte volontaire de l'athlète. Un dossier complet est donc à retourner à chaque début de saison sportive.

Le montant de la cotisation section athlétisme est valable pour la saison sportive du 1er septembre au 31 août de l'année suivante.

La licence fédérale comprend une assurance qui couvre l'athlète dans le cadre des activités du club.

Le club se dégage de toute responsabilité pour tout vol pendant l'entraînement ou les compétitions.

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cours d'année, quelle qu'en soit la raison.

## **Article 6 : Lieux et horaires d'entraînement**

### **Marche Nordique :**

Lieux : Parc des Sports et de l'Amitié et sites naturels autour de Narbonne

Horaires :

Groupe santé : Mardi et Jeudi de 14h30 à 16h30

Groupes Sportif et Performance : Mardi et jeudi de 18h30 à 20h30

### **Trail / Running**

Lieux : Parc des Sports et de l'Amitié, piste bleue et sites naturels autour de Narbonne

Horaires :

Lundi et Mercredi de 18h30 à 20h30

Les informations relatives aux lieux d'entraînement seront données par écrit (whatsApp) et sur le site internet du club.

**PPG** (pour tous les adhérents) : Parc des Sports et de l'Amitié

Le Vendredi de 18h30 à 19h45

Les entraînements ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires.

Les horaires et les jours d'entraînements peuvent être :

- modifiés temporairement ou définitivement en cours d'année en cas de force majeure
- modifiés, reportés, annulés ou ajoutés temporairement en fonction des conditions climatiques ou des manifestations sportives proposées.

Les athlètes seront tenus informés de ces éventuelles modifications par les entraîneurs uniquement, par écrit (mail et WhatsApp) et par le site internet du club.

### **Article 7 : Séances d'essai**

2 séances d'essai maximum seront proposées. Toute personne souhaitant faire un essai au sein du club (marche nordique ou course) devra, au préalable, en informer le club (mail, téléphone ou oralement).

Si l'enfant est mineur, la présence de ses responsables légaux est obligatoire durant toute la durée de la séance d'essai.

### **Article 8 : L'entraînement**

L'entraînement est adapté par les entraîneurs aux capacités physiques de chacun ainsi qu'aux objectifs que l'on peut atteindre selon sa catégorie d'âge.

C'est l'entraîneur qui décide et organise les plans d'entraînement des athlètes.

L'entraînement comprend l'échauffement, le corps de séance, le retour au calme et la récupération. Chaque athlète doit participer à celui-ci dans son intégralité et ne pourra, en aucun cas, tenir l'entraîneur responsable des éventuelles blessures qui pourraient survenir.

Les règles de sécurité seront énoncées par les entraîneurs et les athlètes devront adopter un comportement adapté à ces règles ainsi qu'à la vie de groupe.

Les athlètes devront obligatoirement avoir un équipement adapté (à leur charge) :

Section trail / running: chaussures adaptées (type trail et/ou route), vêtements de sports

Section marche nordique : chaussures type trail, vêtements de sports, bâtons de marche nordique, sac d'hydratation contenant 1L d'eau minimum + un en-cas sucré + une petite pharmacie personnelle.

Séances nocturnes (octobre à mars) : la lampe frontale est obligatoire .

Séances de PPG / PPS : chaque athlète devra avoir un tapis (ou drap) de sol, un ou plusieurs élastiques de renforcement musculaire et une bouteille d'eau.

Lors des sorties en nature, seuls les entraîneurs décident du circuit à réaliser

Ils ont autorité pour le raccourcir, le modifier ou le rallonger. Les athlètes ne doivent pas changer l'itinéraire de leur propre chef ou quitter le groupe sans en avoir averti l'entraîneur. Si une personne s'écarte de l'itinéraire prévu ou abandonne le groupe, elle le fera sous son entière responsabilité et, par cette action, renonce à tout recours possible (par elle-même ou ses ayant droits) envers le club 2NC.

En cas d'urgence, il est souhaitable que chaque athlète ait sur soi le numéro de la personne à prévenir en cas d'accident, numéro utilisable par les secours.

Les chiens ne sont pas admis lors des entraînements.

## **Article 9 : Rôle des entraîneurs**

Toute personne souhaitant prendre la responsabilité de l'encadrement d'un groupe d'athlètes au sein du club doit en faire la demande auprès du comité directeur. Pour cela, la personne doit faire valoir ses qualifications auprès du Président du Club. Si cette personne n'a aucune qualification, le club peut prendre en charge sa formation si la trésorerie du club le permet.

Les entraîneurs s'engagent à prendre en charge un groupe pour une durée minimale d'une saison sportive pleine (de septembre à fin juin) et s'engagent à être assidus auprès de leurs athlètes.

Cependant, si le comité directeur est alerté par des pratiques d'entraînement mettant en danger physiquement ou psychologiquement les athlètes du club, il se réserve le droit de demander des explications à l'entraîneur en cause et lui demander de revoir ses méthodes ou contenus d'entraînement. Cela peut éventuellement conduire à une éviction du club de l'entraîneur si le comité directeur juge que les faits reprochés sont suffisamment graves ou répétés (éviction votée à la majorité des voix exprimées par les membres du comité directeur).

## **Article 10 : Responsabilité vis-à-vis des athlètes mineurs.**

Le club est responsable des athlètes mineurs dont ils ont la charge uniquement sur les créneaux horaires correspondants aux entraînements. En dehors de ces créneaux horaires, seuls les représentants légaux sont responsables de leur enfant.

Tous les athlètes doivent respecter les règles de vie et consignes données par les entraîneurs. Tout manquement répété ou grave aux règles de fonctionnement et au respect des autres peut entraîner l'exclusion immédiate de la compétition ou du stage sur décision des entraîneurs. Dans le cas d'un stage, aucun remboursement des frais de stage ne sera effectué pour un athlète qui se sera fait exclure.

## **Article 11 : Transport des athlètes.**

Le transport vers les lieux de compétitions peut être assuré par les parents des athlètes mineurs, par les dirigeants du club, par les entraîneurs, ou par des athlètes majeurs du club.

L'acceptation du système de covoiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui en acceptent les contraintes. Le club n'intervient en aucun cas dans le défraiement, celui-ci s'effectue de gré à gré.

Pour les athlètes mineurs, la prise de licence au club implique l'autorisation du responsable légal, de faire transporter son enfant dans le véhicule personnel d'une des personnes citées ci-dessus.

Durant le transport, les athlètes mineurs sont placés sous l'autorité du conducteur du véhicule.

## **Article 12 : Éthique sportive.**

Les athlètes s'engagent à pratiquer leur discipline dans le respect des règles édictées par les organisateurs des compétitions et par la FFA. Ils s'engagent à respecter les personnes oeuvrant sur ces compétitions (juges, organisateurs, bénévoles, athlètes...). Ils s'engagent aussi à ne pas avoir recours à des pratiques dopantes ou dangereuses pour leur santé. Un manquement à ces obligations peut entraîner une radiation du club, prononcée par le comité directeur (vote à la majorité des voix exprimées par les membres du comité directeur), et sans dédommagement financier de la part du club.

## **Article 13 : Port du maillot du club.**

L'aspect du maillot du club (couleurs, agencement de celles-ci, logo, inscriptions...) est arrêté par le comité directeur et est déposé à la FFA. Nul autre maillot ne peut faire office de maillot de club.

Pour les compétitions de Marche Nordique : le port du maillot du club est obligatoire lors des compétitions « officielles » (MNT ou championnats).

Pour les compétitions hors stade : le port du maillot du club n'est pas obligatoire (sauf pour un championnat). Les athlètes sont donc libres de courir avec le maillot qu'ils souhaitent, tant que celui-ci ne porte pas atteinte à l'image du club. Le port du maillot du club est tout de même préconisé.

Nota : Le maillot du club est compris dans la licence et est renouvelé tous les 5 ans.

## **Article 14 : Frais de mutation.**

Le 2NC est affilié au club maître « Athlé 11 ». Si un athlète d'un club affilié à Athlé 11 souhaite muter au 2NC, aucun frais de mutation ne sera engagé.

## **Article 15 : Mesures d'urgence.**

Par la prise de licence au club 2NC, les athlètes autorisent les entraîneurs et/ou les dirigeants du club à prendre toutes les mesures d'urgence nécessaires en cas d'accident subi par l'athlète.

## **Article 16 : Droit à l'image**

Les différentes activités du 2NC font l'objet d'informations communiquées par la presse écrite, par adresse électronique (des membres du club) et par affichage sur les réseaux sociaux (site internet du Club, Facebook et Instagram).

Les fichiers informatiques du club sont réservés à un usage interne. Ils ne seront en aucun cas transmis à des fins publicitaires ni commerciales.

Des photos individuelles ou de groupes ne seront utilisées uniquement pour mettre en avant la vie du club. En adhérant au club, les athlètes et les parents d'athlètes acceptent cette clause du règlement, sauf s'ils mentionnent expressément leur désaccord par écrit.

**Article 17 : Application et modification du règlement intérieur.**

Le présent règlement intérieur s'applique à tous les adhérents. Chaque adhérent peut en demander une modification qui sera étudiée en comité directeur. Si celui-ci estime que la modification est recevable, elle sera alors votée en assemblée générale.

**Article 18 : Assemblées Générales**

Tout adhérent sera informé par mail de la tenue des Assemblées Générales.

Date \_\_\_\_\_

Signature du représentant légal (mineur)

Signature de l'Athlète (majeur)