

Siège social : Mairie de Saint Hilaire des Landes 35 140

## Règlement intérieur saison 2023 - 2024

### 1. Jours de fonctionnement

Les séances de marche nordique se déroulent toutes les semaines, à l'exception des périodes de vacances scolaires.

La saison couvre la période du 1er septembre au 31 août.

Quatre sorties sont proposées par semaine : le lundi après-midi, les mardi, jeudi et samedi matin.

<i>Saison 2023/2024</i>	
<i>Lundi 13h30 (2 distances)</i>	
Petite distance (10 km)	Moyenne distance (12 km)
<i>Mardi 8h00</i>	
Longue	1 distance distance (20km)
<i>Mardi 9h00 (2 distances)</i>	
Petite distance (10/12km)	Moyenne distance (12/14 km)
<i>Jeudi 9h00 (3 distances) si suffisamment d'encadrants.</i>	
Petite distance ( 8/10km)	Moyennes distances (10 et 12 à 14 km)
<i>Samedi 9h00 (2 distances)</i>	
Moyenne distance (10 km)	Grande distance (12 km)

Lorsqu'une seule distance est proposée dans le cas où il n'y a qu'un encadrant présent, celle-ci doit être la plus courte.

Les marches peuvent être annulées pour :

- 1) **raisons météo** : orages, vent fort, verglas, canicule, etc (en général à partir de la vigilance "jaune" de Météo-France). La décision peut être prise au dernier moment d'où la nécessité de consulter le site avant de partir.
- 2) **indisponibilité d'encadrants**

L'association pourra proposer des sorties à la journée sur des sites plus éloignés du Coglais, des marches de nuit, des séjours de marche nordique (week-ends ou semaine).

### 2. Lieu de rendez-vous

Les lieux de rendez-vous seront définis en fonction des sorties prévues.

Ils sont consultables sur le site internet : [coglaismarchenordique.fr](http://coglaismarchenordique.fr)

Un covoiturage pourra être alors organisé pour se rendre sur les lieux de départ des marches.

### 3. Assurances

C'est l'assurance du propriétaire du véhicule qui couvre en cas d'accident sur le trajet, pendant le transport et celle de l'association qui couvre pendant l'activité.

Les personnes qui participent aux deux premières séances d'initiation de marche nordique doivent posséder une assurance personnelle.

### 4. Attestation de non contre indication

Adhésion à Coglais Marche Nordique

Chaque adhérent devra remplir une attestation de non contre indication à la marche nordique, en s'aidant du [questionnaire de santé](#) homologué par jeunesse et sport ([formulaire Cerfa n°15699\\*01](#)) qui sera transmis à chaque personne souhaitant adhérer ou renouveler son adhésion à Coglais Marche Nordique.

**Cette attestation dégage le club de toute responsabilité en cas de problème.**

### 5. Adhésion

Pour participer aux activités du club, l'**adhésion** à l'association Coglais Marche Nordique est **obligatoire** :

**50€** répartis comme suit : **5€** adhésion à l'Association CMN

**45€** participation aux activités

Couple adhérent : 50€ ( 5 + 45) et 40€ ( 5 + 35) total : **90€**

Couple encadrant-adhérent : 5€ adhésion encadrant, 50€ (45+5)total : **55€**

**6. Indemnités kilométriques lors des sorties à la journée, week end et semaine en cas de covoiturage:**

**0,25€ du km** ( pour 100kms ;  $0,25 \times 100 = 25€$  à diviser par le nombre de passagers)

### 7. Encadrants

Ils bénéficient d'une prise en charge totale ou partielle de leur formation en contrepartie d'encadrement de groupe. Le CA étudiera le niveau de prise en charge.

**8. Méthodes « Atout Santé » de Gérard Bernabé et « Marche Nordique Santé de Sébastien Bouchonneau »**

Coglais Marche Nordique pratique la marche nordique en conjuguant les 2 méthodes.

### 9. Valeurs de l'association

La convivialité et la tolérance ... sont l'essence du club.

La marche en groupe induit le respect de l'autre et de ses besoins, le groupe s'adapte donc à chacun (vitesse, arrêts ...)

Tout adhérent au club s'engage à respecter ces valeurs.