



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT



SECTION Marche Nordique – Règlement Intérieur

Tout adhérent doit prendre connaissance du présent règlement intérieur (rédigé suivant art. 33 des statuts de l'Association AS. Cosacienne) et doit s'y conformer.

Article 1^{er} - Adhésions et cotisations

L'adhésion est obligatoire afin de participer aux activités de l'Association d'une façon générale, ainsi qu'à celles de la section Marche Nordique. Toute personne désirant adhérer remplit un bulletin d'adhésion et s'acquitte de la cotisation (par chèque). L'adhésion annuelle couvre la période du 1^{er} septembre au 31 août. Elle comprend la part destinée au fonctionnement de l'Association, ainsi que celle représentant le coût de la licence d'affiliation fédérale (au choix de l'adhérent) : soit auprès de la FFRandonnée (Fédération française de la randonnée pédestre) ; soit de l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique).

NB : l'affiliation à l'UFOLEP est multisports et permet de pratiquer d'autres activités proposées par l'AS Cosacienne.

Conditions d'adhésion : Après les 2 marches à l'essai proposées par l'association le candidat devra compléter intégralement le formulaire (Demande d'Adhésion ou Ré-adhésion) qui lui sera remis au moment de son inscription.

Article 2 - Recommandations d'encadrement spécifiques à la marche nordique

La Fédération Française d'athlétisme, délégataire de la discipline, fixe les règles techniques et de sécurité pour l'activité marche nordique. La FFRandonnée a toutefois souhaité émettre des recommandations qui s'appliquent au sein des clubs et comités affiliés.

2.1- Organisation

En accord avec les animateurs qualifiés le responsable de la section MN transmet chaque semaine par mail aux adhérents/pratiquants MN les lieux de départ des marches. Ces rendez-vous hebdomadaires sont également annoncés sur le site de l'Association – rubrique Marche Nordique.

2.2- Lieu de pratique

La marche nordique se déroule sur des parcours connus et reconnus.

2.3- Encadrement

L'encadrant est titulaire de la qualification « animateur marche nordique » de la FFRandonnée ou équivalent. L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique.

2.4- Matériel et équipement

Les pratiquants disposent de matériel adapté et en bon état : chaussures basses crantées type « trails », et bâtons de marche nordique en composite. Sur terrain dur (en particulier sur le bitume) les embouts en caoutchouc (pads) sont utilisés.

Article 3 - Sécurité routière – encadrement

3.1 - Recommandations pour la randonnée sur route :

Lorsque des groupes de randonneurs sont amenés à emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route (voir articles R412-34 à R412-43 du code la route).

• **En agglomération et hors agglomération**, s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche (article R412-34 du code de la route)



AS COSACIENNE CHOISY-AU-BAC
Adresse : Mairie, rue de l'Aigle – 60750 Choisy-au-Bac
N° SIRET : 493 687 735 000 16 – APE 926C

Téléphone : Loïc GUESNIER (Pdt) - 06 17 24 33 56
Site Internet : *en cours de restructuration*
Facebook : www.facebook.com/lacosacienne2013

Agrément Jeunesse et Sports n°07.60.03.S
Agrément UFOLEP n° 060.151003
Agrément FFRP n° Club 09868
Agrément FFCT Club n° 08111

Association en co-organisation avec le Comité régional de la randonnée pédestre des Hauts de France bénéficiaire de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée Pédestre - 64, rue du Dessous des Berges 75013 PARIS - N° IM075100382



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

• **Hors agglomération**, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité. Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important, il est recommandé de le scinder en groupes de 20m maximum, distants de 50 mètres les uns des autres (articles R412-36 et R412-42 II du code de la route).

C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur encadrant le groupe. Quel que soit ce choix, les randonneurs doivent tous cheminer du même côté.

• **En sommet d'une côte ou dans un virage** et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, il faut désigner un éclaireur pour sécuriser et ouvrir la marche et poster un encadrant en retrait pour sécuriser et fermer celle-ci.

• Ne traverser qu'après s'être assuré qu'on peut le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules. Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres (article R412-37 du code de la route).

• **Aux intersections** à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, ou hors des intersections, la traversée de routes nécessite un regroupement préalable de tous les randonneurs qui doivent traverser la chaussée, perpendiculairement à son axe et ne pas traverser en diagonale (article R412-39 du code de la route).

3.2 - Sécurité climatique/Accident

Météo : les marches et sorties sont annulées en cas d'alerte météo niveau 'orange' et 'rouge' (Météo-France).

Accident : en cas d'accident grave, l'animateur est chargé d'appeler les secours, d'avertir éventuellement un proche de la personne blessée puis d'en informer le responsable de la section MN.

Article 4 - Comportement du membre adhérent (engagement moral)

Pendant les marches l'adhérent s'engage à respecter les consignes de sécurité, à suivre les instructions données par l'animateur de la marche nordique. Il s'oblige également à se conformer à la Charte du randonneur figurant en annexe.

Le manquement à ces obligations ne saurait engager la responsabilité de l'Association.

Tout manquement grave ou répété au présent règlement intérieur peut entraîner l'exclusion temporaire ou définitive du membre de l'Association (sur décision de son Comité-directeur).

Article 5 - Voyages et séjours

De la même façon que pour les randonnées, tout membre a la possibilité, sous supervision du COR (Comité d'organisation de la randonnée), d'organiser des voyages et séjours de groupe de plusieurs jours. S'il n'a pas suivi les formations individuelles suffisantes il peut organiser ce séjour avec un professionnel en assurant l'encadrement.

En tout état de cause, l'Association étant habilitée à bénéficier de l'extension tourisme du Comité Régional Hauts-de-France de Randonnée Pédestre, tout voyage ou séjour devra être organisé dans le cadre de cette extension-tourisme, sous l'égide du Correspondant tourisme de l'Association.

Ces voyages et séjours sont réservés en priorité aux adhérents de la Section Marche Nordique ayant une licence FFRandonnée exclusivement. Ils font l'objet d'une inscription préalable et au versement d'une ou plusieurs avances, suivant l'information faite par l'organisateur préalablement à l'ouverture des inscriptions.

Le nombre de places pour chacun de ces voyages et séjours sera contingenté par l'organisateur.

En cas de dépassement du quota arrêté pour chaque voyage ou séjour, une liste d'attente pourrait être prévue.

Article 6 - Assurances

L'Association est couverte pour ses activités par une assurance de responsabilité civile vis-à-vis des tiers. Chaque membre de la section Marche Nordique est assuré individuellement pendant et en dehors des sorties organisées, en responsabilité civile, défense et recours, selon les garanties définies par leur licence (FFRandonnée ou UFOLEP).

Article 7 - Formation

L'Association entend favoriser la formation. Le Comité-directeur tient à disposition des membres adhérents les différentes formations disponibles. Il valide les demandes de formations sollicitées.

L'Association prend en charge tout ou partie du coût de ces formations (en fonction de sa trésorerie), et demande en retour un engagement au sein de celle-ci.



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

Article 8 - Modification du présent Règlement intérieur

Le présent règlement intérieur peut être mis à jour ou modifié à tout moment pour suivre les besoins et l'évolution de la section Marche Nordique de l'AS Cosacienne. C'est le Responsable de la section qui est chargé de ces adaptations.

Chaque modification dans la rédaction du document est validée par le Comité-directeur.

Le règlement intérieur modifié est ensuite diffusé à l'ensemble des adhérents de la Section Marche Nordique et est mis en application – par anticipation et à titre provisoire – jusqu'à être approuvé par l'AG ordinaire annuelle suivante.

Fait à Choisy-au-Bac, le 20 juin 2019

Le présent règlement intérieur a été validé par le Comité-directeur en date dupour mise en application à titre provisoire avant validation définitive à la prochaine Assemblée Générale.

Règlement intérieur approuvé en Assemblée Générale du :

Le Président
(prénom/nom/signature)

Le Secrétaire
(prénom/nom/signature)

Annexe 1 : charte du randonneur



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

Annexe 1 au Règlement intérieur de la Section Marche Nordique

Charte du randonneur de la Fédération Française de la Randonnée pédestre

Respectons les espaces protégés

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Renseignez-vous avant de partir pour connaître les dispositifs réglementaires.

Restons sur les sentiers

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

Nettoyons nos semelles

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité

en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

Refermons les clôtures et les barrières

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.

Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

~~Gardons les chiens en laisse~~

~~Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur !~~

~~Pour le confort et la sécurité de tous, gardez vos animaux de compagnie en laisse.~~

Récupérons nos déchets

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.

Choisissez les produits que vous utilisez. Ramassez et remportez vos déchets avec vous. Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

Partageons les espaces naturels

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.

Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.

Laissons pousser les fleurs

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.

N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

Soyons discrets

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.

Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

Ne faisons pas de feu

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.

Respectez les consignes et en cas d'incendie, appelez le 18 ou le 112 .

Préservons nos sites

Soyez acteur de la qualité de vos sites de randonnée !

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme Suric@te, signalez toute anomalie sur le site sentinelles.sportsdenature.fr. Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

Privilégions le covoiturage et les transports en commun

Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre.

Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.