



**Siège social
MAIRIE
01990 ST TRIVIER SUR MOIGNANS**

REGLEMENT INTERIEUR DU CLUB

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités sportives est obligatoire lors de la première prise de licence.

Pour chaque renouvellement de licence un auto-questionnaire de santé QS-SPORT doit être rempli par l'adhérent.

En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, un nouveau certificat médical doit être fourni.

En cas de réponse négative à toutes les questions, l'adhérent doit fournir une attestation dans les termes suivants :

« J'atteste avoir répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé QS-SPORT »

Lors des sorties :

- Respecter l'heure du rendez-vous pour le départ.
- Après chaque pause, attendre l'ordre de l'animateur pour poursuivre la marche.
- Lorsque l'animateur invite à la prudence et à la sécurité (cas de passage d'une voiture), s'y conformer de suite.
- Lorsqu'une personne désire s'isoler quelques instants, elle doit prévenir son entourage afin de faire stopper le groupe.
- Un marcheur qui décide de quitter le groupe pour rentrer tôt doit impérativement en avvertir l'animateur.
- Le participant qui ne se sent pas bien (étourdissement, malaise, vue subitement trouble, etc ...) doit immédiatement prévenir l'animateur ou une autre personne qui agira à sa place.
- Les chiens et autres animaux ne sont pas admis, même tenus en laisse.
- L'intrusion en propriété privée pour la cueillette des fruits est strictement interdite.
- Une halte dans un débit de boissons est strictement interdite, à l'exception de celles éventuellement décidées par l'animateur pour l'ensemble du groupe.

Un comportement portant préjudice à l'ensemble du groupe peut entraîner la radiation de l'association.

En cas de participation aux randonnées organisées par des associations ou des collectivités, chaque adhérent paiera son inscription.

Chaque personne en possession d'un véhicule automobile serait aimable de le mettre de temps en temps à la disposition du groupe pour effectuer les déplacements. De même, chaque personne empruntant un véhicule automobile serait très reconnaissante de participer aux frais.

Les pratiquants Marche Nordique qui utilisent occasionnellement des bâtons prêtés lors de séances organisées par le club (mis à la disposition de ce dernier par le fournisseur), sont responsables de ces bâtons, et sont tenus de les payer en cas de détérioration.

CONSEILS DE SECURITE

Etre bien chaussé (chaussures de marches à tige haute ou basse, éviter les baskets), et se munir de vêtements adaptés à la météo.

Par temps chaud, se munir de boissons pour éviter une déshydratation.

Il est recommandé de bien boire avant le départ d'une marche, et surtout de ne pas avoir l'estomac vide.

Chaque personne se sachant atteinte d'une maladie qui puisse la mettre en péril à tout moment, doit avoir sur elle son médicament d'urgence.