CLUB de MAURIENNE SENIORS

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

CHAPITRE 1

ASSOCIATION, DIRIGEANTS, BUREAU, ADHESIONS, ENCADREMENT

Article 1.1

Le club MAURIENNE SENIORS, ci-après nommé MS, est membre de la FFRS et du CODERS 73 dans le cadre du décret 2004-22 du 7 janvier 2004.

Il veille au respect des statuts et règlements de la F.F.R.S. et du Comité Départemental (CODERS 73)

A ce titre**,** il développe, dirige et contrôle les activités du club par tous les moyens appropriés.

Il doit disposer dans ses statuts des mentions obligatoires inscrites en gras dans les statuts fédéraux aux articles 1, 2, 4 et 13.

Il entretient toutes relations utiles avec les agglomérations de la vallée de la Maurienne et les représentants locaux des fédérations du mouvement sportif afin de représenter ses adhérents et de promouvoir leur propre image et, à travers eux, celle de la Fédération.

Article 1.2

La rédaction et les modifications ultérieures du présent règlement intérieur relèvent de la compétence du Comité Directeur de MS. Ils seront alors adressés au Comité Départemental (CODERS 73) pour information.

Article 1.3

Les instances dirigeantes sont :

Le Comité Directeur (C.D.) :

- Le Comité Directeur est le représentant de l'ensemble des adhérents. Il se compose de 8 membres au minimum élus à la majorité des suffrages exprimés à l'Assemblée Générale.
- Les membres du Comité Directeur sont prioritairement les responsables de commissions (voir Chapitre 2). Tout adhérent, à jour de sa cotisation, peut demander à être membre du C.D. au bout d'un an d'ancienneté.

- Tout candidat au comité directeur devra manifester sa candidature par écrit en précisant sommairement sa motivation auprès du président en exercice au minimum quinze jours ouvrables avant l'Assemblée Générale.

- Lors de l'Assemblée Générale le vote par correspondance des adhérents n'est pas admis (sauf situation exceptionnelle entérinée par le CD). Le vote par procuration nominative est autorisé (2 pouvoirs au maximum par mandataire).
- En cas de vacance par décès, démission, ou tout autre cause, le C.D. peut toujours se compléter par une ou plusieurs cooptations, tout Administrateur ainsi désigné ne reste en fonction que pendant le temps restant à courir jusqu'à la fin du mandat de celui qu'il remplace.
- En cas de vacance du poste de Président, pour quelque cause que ce soit, les fonctions de Président sont exercées provisoirement par le Vice-président ou, à défaut, par un des autres membres du Comité Directeur. Cette désignation fait l'objet d'un vote au scrutin secret par le Comité Directeur.
- Le Comité Directeur se réunit au moins trois fois par an sur convocation du Président. Les procès-verbaux des séances sont signés par le Président et le Secrétaire et, en cas d'empêchement, respectivement par le Vice-président et le Secrétaire adjoint. Tout membre du C.D. qui aura, sans excuse valable, manqué 3 séances de suite, perdra la qualité de membre du C.D. après notification écrite restée sans réponse.

Le Bureau :

- Sa composition peut être modifiée en raison des circonstances mais doit obligatoirement compter dans ses rangs un Président, un Secrétaire et un Trésorier, et leurs adjoints éventuels.
- Le Bureau agit par délégation du Comité Directeur et sous son contrôle pour tous les actes de la vie courante et la mise en application des décisions de celui-ci.
- Le bureau se réunit à la demande du président ou de l'un de ses membres. Il veillera à ce que les procès-verbaux (P.V.) des Assemblées Générales et les rapports financiers et de gestion soient communiqués chaque année à la FFRS via le comité départemental.

  - **Le Président** :

  Coordonne les activités des commissions, veille à l'application des règles de la FFRS et des exigences réglementaires et légales.
  Il est le représentant légal du club et son responsable pénalement et civilement.

  - **Le Secrétaire** :

  Rédige les P.V. des réunions et s'assure de leur diffusion, réalise les tâches administratives nécessaires à la gestion du club.

  - **Le Trésorier** :

  Selon le chapitre 3, il assure l'organisation et le contrôle de la comptabilité, prépare le budget qui sera soumis au vote de l'Assemblée Générale et en vérifie la bonne exécution. Il établit, en fin d'exercice comptable (1er Sept. – 31 Août) les comptes de gestion et le bilan qu'il soumet au C.D. Il fait également ouvrir et fonctionner, avec l'accord du Président, tous comptes bancaires ou postaux nécessaires à la gestion de la trésorerie et il procède au règlement des dépenses.

Article 1.4. - **Communication** :
La communication se fait via le site internet de l'association et par mails.

Article 1.5.1 - **Adhésion :**

Toute personne, remplissant les conditions stipulées par les Statuts Fédéraux, c'est à dire ayant au moins 50 ans, et désirant participer aux activités du Club devra s'acquitter du paiement d'une cotisation pour être titulaire de la licence de la FFRS, qu'elle soit pratiquante ou dirigeante. Toute dérogation aux conditions d'adhésion nécessitera l'approbation du Président du Club.

Cette licence annuelle est délivrée pour la durée de la saison sportive (du 1er Septembre au 31 Août l'année suivante). Elle donne le droit de pratiquer les activités choisies avec le club d'appartenance, avec les autres clubs du département, et même avec d'autres clubs affiliés FFRS, sous réserve de l'accord de leur président.

Toute adhésion implique le respect du présent règlement intérieur et en particulier du document « Guide de l'adhérent » à lire sur le site.

L'adhérent peut souscrire, s'il le désire, une assurance complémentaire aux garanties du contrat fédéral d'assurance, ainsi qu'une assurance pour ses effets personnels.

Tout adhérent potentiel peut bénéficier d'une séance d'essai avant paiement de la cotisation d'adhésion, et bénéficier cependant de l'assurance fédérale à titre de découverte.

Article 1.5.2.1– Renouvellement d'adhésion :

Les licences doivent être **impérativement** renouvelées avant le 30 Septembre de la nouvelle saison. Au-delà de cette date, les personnes ne sont plus acceptées aux activités, séjours et formations car elles ne sont plus assurées et l'association n'est plus couverte en responsabilité civile.

Article 1.5.2.2– Adhésion découverte Sport Senior Santé®

La carte découverte Sport Senior Santé® permet de pratiquer toutes les activités proposées par MS, sauf contre-indication médicale, pendant une période de 3 mois, non renouvelable, à compter du jour de délivrance. Le titulaire bénéficie de la même couverture d'assurance individuelle accident et le club est couvert en responsabilité civile associative.

Cependant, la carte découverte ne permet pas de recevoir la revue Fédérale, ni de participer à un séjour, ni de suivre un stage de formation. La carte découverte ne peut pas être accordée si le demandeur est, ou a été membre d'un club affilié FFRS.

Article 1.6 - Encadrement

L'encadrement des différentes activités sportives du Club est assuré par des :

- Animateurs Fédéraux et/ou Accompagnants Sportifs bénévoles de la FFRS,
- Professionnels rémunérés, si nécessaire Yoga par exemple.

Article 1.7 - **Formation des animateurs et accompagnants :**

La formation est mise en œuvre par la Commission Formation du CODERS 73 qui inscrit les candidats aux stages de formation FFRS ou bien à la validation de leur expérience, ou encore à la reconnaissance de leur diplôme obtenu par ailleurs (V.A.E [1] ou R.D.A [2]).

Tout candidat à formation devra en faire la demande au Président qui transmet au responsable de la commission recrutement des animateurs (cf. § 3.2.1) qui après évaluation en concertation avec les responsables des commissions et validation par le comité directeur, autorisera la demande auprès de la Commission Formation CODERS 73.

Au travers des acquis pédagogiques développés au niveau des différents stades de formation, l'Animateur doit être capable de " faire faire et pas seulement de dire ". Il est le garant de la sécurisation, de la valorisation de l'adhérent et du climat de confiance qui doivent régner au sein de MS.

Enfin, il est précisé que tout animateur breveté fédéral se doit d'encadrer <u>régulièrement</u> les activités sportives de sa spécialité.

[1] V.A.E. : Validation des acquis d'expérience
[2] R.D.A. : Reconnaissance des diplômes antérieurs

CHAPITRE 2

ACTIVITES ET COMMISSIONS

Article 2.1 : Activités

Les activités pratiquées au sein de MS doivent obligatoirement :

- Appartenir aux familles d'activités publiées par la FFRS
- Être approuvées par le comité directeur
- Être encadrées au minimum par un animateur titulaire du brevet fédéral, ou un accompagnant sportif, ou un professionnel qualifié rémunéré.

Les pratiquants des activités devront respecter les règles de bonnes pratiques établies dans le Guide de l'Adhérent.

Chaque activité est organisée par un responsable. Sa désignation est validée par le comité directeur.

Certaines activités, notamment les activités d'intérieur, entraînent pour MS des loyers d'utilisation temporaire de locaux (salles de sport, piscine, par exemple). En plus de la cotisation d'adhésion ou de renouvellement de licence, une participation financière à la compensation de ces frais est demandée aux participants, qu'ils soient simples adhérents, animateurs ou dirigeants. Le comité directeur fixe avant le début de saison le montant de cette participation pour chacune des activités d'intérieur concernée.

Une liste des participants à chaque activité sera établie et les présences seront pointées à chaque séance. Les licences seront contrôlées.

Activités pratiquées au sein de MS et responsables d'activité

Article 2.2. - Commissions

Afin de rendre les activités du Club les plus performantes possibles, l'organisation et le fonctionnement de chacune d'elles sont regroupées par famille FFRS et sont confiées à une commission composée d'un responsable d'activité désigné par le Comité Directeur parmi ses membres, d'animateurs et de pratiquants volontaires.

Article 2.2.1 - Commission animateurs, et recrutement :

Les objectifs de cette commission sont :

- Assurer la coordination entre les animateurs.
- Susciter des échanges de vues et d'expérience sur les pratiques, l'application des règles FFRS et celles du guide de l'adhérent.
- Rechercher et susciter des candidatures à la formation d'animateurs.
- Évaluer les demandes de formation des adhérents MS (motivation, compétence…)
- Après accord du Comité Directeur, transmettre les candidatures à la Commission Formation du CODERS 73.
- Assurer, suivre et contrôler la mise en situation pratique.
- Veiller à ce que chaque animateur respecte et fasse respecter l'application du Guide de l'adhérent lors des activités.

Article 2.2.2 - Commission randonnées pédestres (sauf neige)

2.2.2.1 - L'encadrement de chaque groupe est assuré par deux animateurs brevetés fédéral « circuits, randonnées pédestres, montagne » ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté

2.2.2.2 - Au départ d'une randonnée, la taille du groupe doit rester raisonnable autour de 25 personnes.

2.2.2.3 - 3 groupes de randonnée sont classés en fonction du dénivelé, de la distance à parcourir, selon la cotation indice IBP 544, un quatrième groupe cotation indice IBP 222

- **Groupe 1** - dénivelé supérieur à 1000 m, type moyenne montagne très vallonnée, sur parcours parfois aérien, parfois hors sentier , bonne condition physique et sens de l'équilibre indispensable.
- **Groupe 2 -** dénivelé inférieur à 1200 m, sur parcours de moyenne montagne, très vallonné, sur sentier tracé, parfois hors sentier et escarpé, allure moyenne.
- **Groupe 3** - dénivelé inférieur 1000 m, allure modérée sur sentier tracé accessible à tous.
- **Groupe 4 -**Randonnée tranquille dénivelé inférieur à 500 m, sur sentier facile, allure "cool". Encadré éventuellement par un accompagnant sportif
- **Marche nordique et Marche de Proximité** - Ces activités sont organisées le matin (juillet et août) et l'après-midi pour les autres périodes, elle nécessite l'emploi de bâtons spécifiques en plus de l'équipement habituel de marche en moyenne ou basse montagne.

Outre les missions qui sont les leurs lors des randonnées, les animateurs préparent le programme de celles-ci en fournissant des propositions adaptées aux différents niveaux de difficulté (dénivelé et distance à parcourir).

Chaque animateur doit conduire au moins quatre randonnées par saison.

Article 2.2.3 - **Commission neige :**

Elle programme et organise différentes activités d'hiver telles que ski alpin, ski de fond, randonnées avec raquettes à neige, marcheurs sur chemins enneigés.

- **Ski alpin**
- L'activité ski alpin est organisée en groupes (ou sous-groupes) sur pistes ouvertes (selon enneigement), balisées et préparées. Les groupes sont composés selon le niveau technique des participants. L'encadrement de chaque groupe est assuré par deux animateurs brevetés ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté. L'animateur veille à la cohésion du groupe (pas de skieur isolé). Le port du casque est obligatoire.

Le ski hors-piste est interdit.

- **Ski de Fond**

Activité de glisse, de pleine nature (montagne et altitude) sur pistes préparées. En groupes homogènes (ou sous-groupes). L'encadrement de chaque groupe est assuré par deux animateurs brevetés ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté.

- **Raquettes à neige**

Activité accessible au plus grand nombre. Elle s'apparente à la randonnée pédestre et se déroule en montagne, en fonction de l'enneigement.

- L'encadrement de chaque groupe est assuré par deux animateurs brevetés fédéral « raquettes à neige » ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté.
- Au départ d'une randonnée raquettes,
- 3 groupes sont classés en fonction du dénivelé et de la distance à parcourir,

Au départ d'une randonnée raquettes, la taille du groupe doit rester raisonnable autour de 25 personnes

- **Marche sur chemins enneigés**

Cette activité se pratique le même jour que la sortie raquettes (éventuellement avec des crampons à mettre sous les chaussures).

Ces activités nécessitent un équipement en bon état, des vêtements adaptés aux conditions hivernales (Chaussures, gants chauds, anorak, skis, bâtons, raquettes à neige, lunettes de soleil, crème et boisson dans un sac à dos)

Les commissions randonnées pédestres et neige sont composées des mêmes membres.

Article 2.2.4 - Commission activités d'intérieur

Un premier groupe d'activités allie convivialité et effort physique gradué, mettant en jeu l'ensemble du corps et sollicitant toutes les capacités motrices :

- **Gymnastique de maintien en forme (GMF)**
- **Tai Chi-**
- **Qi gong**
- **Danses country, en ligne et salon**
- **Activ'Mémoire**
- **Aquagym** (entrée à régler individuellement à la piscine et cotisation trimestrielle à régler au Club)
- **Yoga** (cotisation annuelle à régler au Club à l'adhésion)

Le nombre de pratiquants est limité pour des raisons d'espace (piscines ou salles).
Les informations nécessaires sont données à la prise de licence au club (renouvellement ou première adhésion).
La pratique des activités ci-dessus se fait hors vacances scolaires.

Autres activités :

Tir à l'arc

Au rythme de 3 séances par semaine :
Une séance technique, réservée aux débutants 1ère année (un arc d'initiation et l'équipement de protection est prêté durant cette 1 ère année). Une séance ludique et une libre.
Le tir à l'arc est une activité physique qui apporte plusieurs bienfaits, allant du développement musculaire à la santé mentale.
En tant que sport il requiert de la précision, du contrôle, de la concentration, de la détermination, de la coordination, de la patience, du calme, de la confiance en soi.
Bien que souvent perçu comme un sport fixe, le tir à l'arc vous fait bouger, brûler des calories et vous place dans un meilleur état d'esprit.
Un arc est une arme, et à ce titre, tous les archers, initiés par les animateurs FFRS, ont appris et connaissent les règles de comportement sur un pas de Tir. **Ils doivent les appliquer et les faire appliquer sans aucun manquement.**
Le port des protections (protège-bras, palette, dragonne) est obligatoire.
Pour participer aux rencontres interclubs la tenue uniforme du club est également obligatoire.

Activité VELO

Cette activité est pratiquée hors saison d'hiver
Les participants devront posséder un VELO ROUTE (ou VTC ou VTT) en bon état et être munis du minimum nécessaire pour le dépannage (rustines, chambre à air, outillage...). Pour des raisons de sécurité, les participants à cette activité devront porter un casque cycliste.
Possibilité de participer avec un VAE vélo à assistance électrique suivant le règlement de la FFRS.

Jeux de société

L'adhérent MS peut venir stimuler ses méninges par la pratique conviviale de la belote coinchée ou d'autres jeux.

Pétanque
Activité à caractère ludique, permettant des rencontres amicales entre adhérents du club ou avec d'autres clubs ; cette activité se pratique en général à l'extérieur aux beaux jours chacun apporte ses boules et les règles de « fair play » sont de rigueur.

Article 2.2.6.- **Commission Communication – Développement :**
Faire connaitre le club, répondre aux sollicitations, diffuser les infos, créer des supports, participer aux forums,

Article 2.2.7 – Devoirs et droits de l'animateur :

D'une façon générale et quelle que soit l'activité, l'animateur doit faire en sorte que la séance dont il est responsable se déroule à la satisfaction de tous, au plan de l'intérêt sportif et/ou ludique, au plan de la sécurité, tout comme au plan de la convivialité. L'animateur a été formé aux procédures de secours en cas d'accident et il doit les appliquer.

En cas de manquement aux règles précisées dans le Guide de l'Adhérent, l'animateur a le droit de refuser la participation d'un adhérent à une activité donnée. Par exemple lorsque la condition physique du participant est manifestement insuffisante pour l'activité choisie, ou bien si son équipement est inadapté, ou bien encore s'il refuse de respecter les règles élémentaires qui garantissent la cohésion du groupe.

CHAPITRE 3

BUDGET ET ENGAGEMENT DE DEPENSES

Article 3.1 : Budget
Le budget est établi annuellement pour la saison sportive comme suit :

- Un budget prévisionnel annuel est établi par le trésorier,
- Ce budget approuvé par le Comité Directeur est soumis chaque année au vote de l'assemblée générale.

Article 3.2 : Engagement des dépenses :

Seuls les membres du Comité Directeur et/ou les responsables de commission peuvent engager des dépenses.
Deux niveaux de dépenses sont définis en fonction des montants engagés :

Niveau 1 : Dépenses courantes de fonctionnement d'un montant inférieur à 75€ (fournitures de bureau par exemple) :
La dépense est engagée sans autorisation préalable, le remboursement des dépenses est réalisé automatiquement par le trésorier sur note de frais accompagnée de justificatifs.

Niveau 2 : Dépenses d'un montant supérieur à 75 € :
La dépense est autorisée par le président **avant** engagement par signature du devis ou de la facture *pro forma.* Le paiement est autorisé par le président par signature des factures avant règlement par le trésorier.

Article 3.3 : Frais de déplacements :
Les transports pour la rando ou la raquette se font en bus le coût est fixé par le CD pour la saison à venir.

Si on a besoin d'une voiture en plus des bus, tous les occupants payent comme le bus et le chauffeur fait une note de frais pour ses remboursements kilométriques.

Pour les reconnaissances, le chauffeur fait une note de frais pour ses remboursements kilométriques.
Pour les sorties en covoiturage, (refuge, hors saison, ski, marche nordique …) le remboursement sera fixé par le CD.

L'assurance du Club ne couvre pas ce type de déplacement. Les conducteurs volontaires doivent posséder une assurance personnelle couvrant leurs passagers et dans ce cas-là conducteur et passager(s) partageront les frais occasionnés.
Les collaborateurs, licenciés FFRS bénéficient en outre, depuis le 01.01.2017, d'une assurance « Auto-mission ». Sont assurés les véhicules des bénévoles, utilisés régulièrement ou ponctuellement, dans le cadre de déplacements pour le compte de la FFRS

Les frais de déplacement non remboursés peuvent ouvrir droit à une réduction d'impôts au titre de don aux associations. (Justificatif à demander au club).

Article 3.4 : Documents comptables :

Ils sont tenus par le trésorier et /ou son adjoint en conformité avec le règlement FFRS réf. A 5-2

CHAPITRE 4

REGLEMENT DISCIPLINAIRE

Conformément aux dispositions de l'Article 13 - dernier alinéa - des statuts du Comité Départemental de la Retraite Sportive de Savoie, CODERS 73, les textes des Règlements ci-dessus mentionnés, notamment en matière de lutte contre le dopage, et tels qu'adoptés par la Fédération Française de la Retraite Sportive, s'imposent. Ces règlements, sont applicables à l'ensemble de ses adhérents.

Fait à Saint Julien Montdenis, le 23 novembre 2023

Le Président	Le Trésorier	La Secrétaire
Guy MAUBERNARD	*Enio RIZZOTTI*	*Christiane BLANCHON*