



CLUB de MAURIENNE SENIORS

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

CHAPITRE 1

ASSOCIATION, DIRIGEANTS, BUREAU, ADHESIONS, ENCADREMENT

Article 1.1

Le club MAURIENNE SENIORS, 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 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.

L'Association s'interdit toute discrimination de quelque nature que ce soit. Elle veille au respect de son objet social par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le Comité National Olympique et Sportif français (CNOSF).

Article 1.2

La rédaction et les modifications ultérieures du présent règlement intérieur relèvent de la compétence du Comité Directeur de Maurienne Seniors. Elles seront alors adressées au Comité Départemental (CODERS 73) pour information.

Association Maurienne Seniors
Centre Louis Armand – 1 rue Louis Sibué 73300 Saint Jean de Maurienne

Article 1.3 - Les instances dirigeantes

Article 1.3.1 - Le Comité Directeur

Le Comité Directeur est le représentant de l'ensemble des adhérents. Il se compose de 10 membres au maximum, en respectant si possible la parité et la représentation des différents secteurs géographiques, élus à la majorité des suffrages exprimés à l'Assemblée Générale. Tout adhérent, à jour de sa cotisation, peut demander à être membre du Comité Directeur au bout d'un an d'ancienneté.

Élections au Comité Directeur

Un mois avant l'Assemblée Générale électorale, le Comité Directeur mettra en place une commission dite "des élections", chargée de les organiser, de veiller à leur régularité et d'en proclamer les résultats et élira un Président en son sein.

Un appel à candidatures sera adressé à tous les adhérents, par courrier électronique. Les candidats auront jusqu'à 3 semaines avant l'Assemblée Générale pour faire acte de candidature par lettre ou courrier électronique, envoyé au président en précisant leur nom, prénom, adresse, n° de licence F.F.R.S..

Avec la convocation, chaque adhérent recevra la liste des candidats comportant leur nom et le nombre de personnes à élire.

Pendant l'Assemblée Générale, un Bureau de Vote présidé par le Président de la Commission des Elections, tenu par les membres de cette Commission sera ouvert. La Commission procédera ensuite au dépouillement des votes, établira les résultats et signera le procès-verbal du scrutin.

Pour être élu, le candidat devra obtenir au moins 50 % des voix plus 1.

Le Président du Bureau de Vote annoncera les résultats du scrutin à l'Assemblée Générale en indiquant les noms des membres élus au Comité de Direction.

Un Comité de Direction, chargé d'élire son Bureau, aura lieu dans les 15 jours suivant l'Assemblée Générale.

Le Bureau "sortant" est chargé de gérer les affaires courantes jusqu'à cette date. Les membres du Comité Directeur sont prioritairement les responsables de commissions (voir Chapitre 2).

Lors de l'Assemblée Générale, le vote par correspondance des adhérents n'est pas admis (sauf situation exceptionnelle entérinée par le Comité Directeur). 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 Comité Directeur 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. Le Président peut également inviter à participer au Bureau ou au Comité Directeur toute personne susceptible d'avoir un point de vue éclairé sur une question à l'ordre du jour avec voix consultative.

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 Comité Directeur qui aura manqué 3 séances de suite, pourra perdre la qualité de membre du Comité Directeur après notification écrite restée sans réponse de sa part.

Article 1.3.2 - 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 leur adjoint éventuel.

Le Bureau agit par délégation du Comité Directeur et sous le contrôle de celui-ci, pour tous les actes de la vie courante et la mise en application des décisions.

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

Il 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. Il est responsable pénalement comme civilement.

Le Secrétaire

Il 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 (1^{er} Sept. - 31 Août) les comptes de gestion et le bilan qu'il soumet au Comité Directeur. 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 - Adhésion

Toute personne, réunissant 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. Des dérogations concernant l'âge peuvent être accordées sous réserve que le licencié s'engage à se conformer aux valeurs de la fédération.

Les adhérents sont informés que, au-delà du coût de l'adhésion, toute activité peut entraîner des frais de participation à ladite activité pour un montant qui sera motivé et défini par le Comité Directeur.

Cette licence annuelle est délivrée pour la durée de la saison sportive (du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante). Elle donne le droit de pratiquer les activités choisies avec le club d'appartenance, avec les autres clubs de la FFRS, sous réserve du paiement de la part du club accueillant.

Toute adhésion implique le respect du présent règlement intérieur en ligne sur le site internet de Maurienne Seniors : <https://maurienneseniors.leglux.org/>

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.

L'assurance FFRS couvre l'ensemble des activités pratiquées au sein de Maurienne Seniors et des autres clubs de la FFRS (sportives et autres), ainsi que les mêmes activités sportives pratiquées à titre individuel sous réserve qu'il ne s'agisse ni de compétition, ni de groupe organisé.

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 1.5.1 - 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, l'association n'est plus couverte en responsabilité civile.

Article 1.5.2 - Adhésion découverte Sport Senior Santé®

La carte découverte Sport Senior Santé® permet de pratiquer toutes les activités proposées par Maurienne Seniors, 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 bénévoles,
- Professionnels rémunérés, si nécessaire (Yoga par exemple).

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.

L'animateur est le seul responsable de l'activité. Quelle que soit l'analyse de l'adhérent, ce dernier se doit de respecter les décisions prises par l'animateur. En cas de désaccord, il est important d'en informer le responsable d'activité et la présidence de l'association.

En cas de manquement aux règles précisées dans le règlement intérieur, 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 et la sécurité du groupe.

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 (V.A ⁽¹⁾).

Tout candidat à la formation devra en faire la demande à la présidence qui transmet au responsable de la commission recrutement des animateurs (cf. § 2.2.1). Après évaluation en concertation avec les responsables des commissions et validation par le Comité Directeur, il 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 "bien faire, 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 Maurienne Seniors.

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

⁽¹⁾ V.A. : Validation des acquis

ACTIVITES ET COMMISSIONS

Article 2.1 - Activités

Les activités pratiquées au sein de Maurienne Seniors 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 professionnel qualifié rémunéré.

Chaque activité est organisée par un responsable. Sa désignation est validée par le Comité Directeur.

Certaines activités, notamment les activités d'intérieur, entraînent pour Maurienne Seniors 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 concernées.

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

Les animaux ne sont pas acceptés lors des activités.

Randonnée

L'encadrement de chaque groupe est assuré par deux animateurs titulaires du BAF (brevet animateur fédéral) « circuits, randonnées pédestres, montagne » ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté.

La randonnée réalisée avec les adhérents doit être conforme à la reconnaissance effectuée.

Au départ d'une randonnée, la taille du groupe doit rester raisonnable autour de 25 personnes, sinon scinder le groupe en 2.

3 groupes de randonnée sont classés en fonction du dénivelé, de la distance à parcourir, selon la cotation indice IBP 554, 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 sur une courte distance, 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 à 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 Animateur marche pédestre de proximité.

Marche nordique - Cette activité est organisée 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. Prêt de bâtons possible pour les 3 séances d'essai.

Marche de Proximité - Cette activité est organisée le matin (juillet et août) et l'après-midi pour les autres périodes, elle nécessite un équipement habituel de marche.

Ski alpin

L'activité ski alpin est organisée en groupes (ou sous-groupes) sur pistes ouvertes (selon l'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 « raquettes à neige » ou éventuellement un animateur et un adhérent expérimenté. Lors des sorties, les animateurs proposent trois groupes 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, sinon scinder le groupe en 2.

Marche sur chemins enneigés

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

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

Gymnastique de maintien en forme (GMF)

Elle apporte un renforcement musculaire en particulier des muscles profonds avec un contrôle de la respiration et procure donc un bien-être physique et mental. Chaque participant aux séances de gym doit se munir de son tapis et de chaussures d'intérieur.

Gym Zen

Elle a pour objectifs d'approfondir les techniques visant à l'amélioration de la posture, de développer le travail de proprioception, d'équilibre, de souplesse et de renforcement des muscles profonds, de perfectionner les relations entre la respiration et l'exécution des mouvements et d'apprendre à harmoniser l'ensemble du corps en décontractant et renforçant les muscles en douceur

Tai Chi

Le tai-chi est une discipline sollicitant de nombreuses capacités pour réaliser un ensemble de mouvements continus exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Qi Gong

Cette gymnastique traditionnelle chinoise se base sur des exercices de respiration, de postures et de mouvements lents. Sa pratique permet de ressentir en profondeur les parties du corps sollicitées.

Danses country, en ligne et salon

Modes d'expression constitués de chorégraphies accompagnées par de la musique.

Activ'Mémoire

Cette activité vise à répondre aux besoins des seniors afin de maintenir une plus grande autonomie quotidienne en sollicitant toutes les fonctions cognitives tout en développant l'ensemble des capacités physiques.

Aquagym (entrée et cotisation trimestrielles à régler au Club)

L'aquagym est parfaite pour les seniors, car l'eau permet de travailler en douceur, sans choc ni impact violent permettant l'amélioration de la santé cardiovasculaire, le renforcement musculaire, le soulagement des articulations, l'augmentation de la mobilité et de l'équilibre et le bien-être mental. Les séances sont encadrées par des maitres-nageurs.

Yoga (cotisation annuelle à régler au Club à l'adhésion)

Le yoga est une pratique douce qui allie maîtrise du corps et de l'esprit. C'est un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Il apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles. Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Le nombre de pratiquants peut être limité pour des raisons d'espace (piscines ou salles). La pratique des activités en salle se fait hors vacances scolaires, principalement.

Tir à l'arc

Cette activité comporte 3 séances par semaine, une séance technique, réservée aux débutants 1ère année (un arc d'initiation et l'équipement de protection sont prêtés durant cette 1ère année), une séance ludique et une séance libre.

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 vélo

Cette activité est pratiquée hors saison d'hiver. Les participants devront posséder un vélo 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, un vêtement clair pour être bien vu et un gilet rétroréfléchissant en cas de mauvaise visibilité et de nuit.

Possibilité de participer avec un VAE (vélo à assistance électrique) suivant le règlement de la FFRS.

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 chaque participant apporte ses boules.

Jeux de société

L'adhérent Maurienne Seniors peut venir stimuler ses méninges par la pratique conviviale de la belote coincée ou d'autres jeux.

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 regroupés par famille FFRS et sont confiés 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 les suivants :

- Assurer la coordination entre les animateurs,
- Susciter des échanges de vues et d'expérience sur les pratiques, l'application des règles FFRS et du règlement intérieur,
- Rechercher et susciter des candidatures à la formation d'animateurs,
- Évaluer les demandes de formation des adhérents Maurienne Seniors (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 règlement intérieur lors des activités.

Article 2.2.2 - Commission randonnées été et hiver

Elle programme et organise différentes activités, la randonnée, le ski alpin, le ski de fond, les randonnées raquettes à neige et les marches sur chemins enneigés.

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), en rappelant les consignes à respecter sur la sécurité et sur les équipements adaptés nécessaires à la bonne pratique de l'activité.

Chaque animateur doit conduire au moins quatre randonnées par saison.

Article 2.2.3 - Commission Communication - Développement

Faire connaître le club, répondre aux sollicitations de la vie locale, diffuser les informations, créer des supports, organiser des événements.

Article 2.2.4 - Commission séjour

Elle a pour but de soutenir et d'aider l'organisation des séjours proposés par des animateurs. Le projet de séjour est validé par le Comité Directeur.

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 randonnée ou la raquette se font en bus le coût est fixé par le Comité Directeur 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 co-voiturage, (refuge, hors saison, ski, marche nordique ...) le remboursement sera fixé par le Comité Directeur.

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

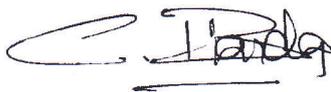
REGLEMENT DISCIPLINAIRE

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 Jean de Maurienne, le 02 juillet 2025

La Présidente

Christiane BLANCHON



Le Trésorier

Enio RIZZOTTI



Le Secrétaire

Franck HAMONET

