

# Règlement intérieur (lié aux statuts du MMAC)

## Marche Nordique Saison 2020/2021: MOUTIERS LES MAUXFAITS ATHLETIC CLUB

La section **Marche Nordique** permet aux adhérents du MMAC, désireux de pratiquer l'activité, des entrainements d'une durée pouvant osciller de 1 h 45 à 2 h sur les sentiers de Moutiers les Mauxfaits, ses proches environs et sur les installations sportives de la commune.

- Plusieurs fois par an sont organisées des sorties d'une durée plus longue pour découvrir d'autres sites de randonnée.

- La « philosophie » qui doit animer le groupe peut s'énoncer en quelques principes sportifs de base, de respect de valeurs du vivre ensemble et de recherche d'un bien-être collectif :

- Nous pratiquons une activité physique et sportive au sein d'une association (MMAC) rattachée à une fédération sportive (FFA).
- Nous recherchons dans le fonctionnement en groupe la motivation réciproque et la convivialité. Bonne humeur, bienveillance et tolérance nous rassemblent.
- Nous proposons une forme construite des entrainements pour le progrès de chacun qu'il soit de l'ordre de la performance, des loisirs ou de la santé.

### FONCTIONNEMENT DE LA SECTION MARCHÉ

#### Article 1 : Préambule

Il s'adresse aux marcheurs et marcheuses adhérents de la section Marche Nordique du MMAC.

Tous les encadrants de marche Nordique du MMAC effectuent leurs entrainements bénévolement.

#### Article 2 : Activités. Horaires. Echauffements et étirements.

Toute séance encadrée est réalisée sous l'autorité de l'équipe dirigeante de la section **MN**.

Les horaires d'entraînement avec présence d'un encadrant diplômé sont :

- ❖ le lundi matin à 9h30 – 11 h 30
- ❖ le jeudi après-midi à 14 h 30 – 16 h 30

Chaque séance débute par un échauffement de quelques minutes.

Ensuite départ pour la sortie de marche ou début de la séance spécifique.

A l'arrivée ou à la fin de la séance, un temps d'étirements et d'assouplissement de quelques minutes est programmé afin de permettre une récupération physique plus efficace et moins douloureuse (courbatures du lendemain).

Le club met à disposition pour dépannage ou pour essai des bâtons de marche.

En période de forte chaleur les horaires d'après-midi peuvent basculer en matinée pour le bien-être de tous

#### Article 3 : Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous, pour le départ des entrainements, est fixé devant la salle omnisports N° 1 du complexe sportif des Forêts à Moutiers les Mauxfaits.

Pour toutes les sorties spéciales et extérieures à la Commune, le lieu de rendez-vous sera fixé au préalable lors d'un entrainement antérieur et signalé sur le site du club ([www.mmac.fr](http://www.mmac.fr)).

## Article 4 : Sécurité, bonne conduite, équipement, protocole sanitaire,

Chaque participant est tenu de respecter les consignes de sécurité et de bonne conduite lors des déplacements en fonction des lieux où ils se trouvent. Le port d'un vêtement réfléchissant et voyant (style gilet de sécurité jaune) est fortement conseillé.

Lors de déplacement en groupe sur la chaussée ou en bordure de chaussée, nul ne peut se trouver en avant ou en arrière d'un encadrant (ou de la personne désignée par l'encadrant comme son adjoint de sécurité).

Code de la Route : « *il ne peut qu'être recommandé à tous les randonneurs de se rendre visibles par le port de vêtements clairs ou de vêtements et accessoires (brassards par exemple) munis de bandes fluorescentes le jour et réfléchissantes la nuit* ».

En ville et sur route le code de la route est en vigueur (Veiller à ne pas succomber au sentiment de fausse sécurité qu'entraîne l'appartenance à un groupe \_ effet moutons de Panurge \_.)

Il est souhaitable et fortement conseillé que le marcheur soit équipé de chaussures adaptées à la Marche Nordique (type trail basse, chaussure spécifique MN) et d'un ravitaillement (eau et apport en glucides).

En cas de protocole sanitaire mis en place par les services de l'état ou la F.F.A., Les encadrants feront respecter ce protocole. Il sera de la responsabilité de chaque marcheur d'assurer l'intégrité physique de ses compagnons de marche et de lui-même. Ne pas respecter les consignes du protocole expose le marcheur à une exclusion de l'entraînement.

## Article 5 : Annulation de sortie

Lorsque la météo prévisionnelle met en difficulté l'organisation d'une sortie ou d'un entraînement, l'annulation sera signalée en amont par courrier électronique et par un flash info sur le site du club.

En cas d'importantes intempéries au moment du départ, la sortie peut être annulée par décision seule du ou des encadrants présents au tout dernier instant.

Il est fortement conseillé aux adhérents marcheurs de consulter le site du Club et leur boîte mail avant de partir à l'entraînement ou à la sortie programmée afin d'éviter un déplacement inutile vers le lieu de rassemblement.

## Article 6 : Responsable de la section

Les entraîneurs actuels de la section Marche Nordique pour la saison 2020/2021 sont (ordre alphabétique)

Amédé	Guerineau	<a href="mailto:amede.guerineau@orange.fr">amede.guerineau@orange.fr</a>	Tel 06 11 71 44 57
Pierre	Jaget	<a href="mailto:pierrejaget@orange.fr">pierrejaget@orange.fr</a>	Tel 06 25 63 60 32
Nathalie	Renolleau	<a href="mailto:renolleau.natahlie@orange.fr">renolleau.natahlie@orange.fr</a>	Tel 06 33 41 79 63

## Article 7 : Validation

Chaque membre de la section **MN** recevra le présent règlement intérieur lors de son adhésion à l'association. A défaut, il doit le réclamer à un responsable dans les plus brefs délais ou en éditer une copie sur le site du club ([www.mmac.fr](http://www.mmac.fr)) pour en prendre connaissance.

Le fait d'adhérer au club (signature en bas de la fiche d'adhésion et paiement de sa cotisation) entraîne la connaissance et l'acceptation de ce règlement intérieur, ainsi que le contrat moral lié à l'adhésion au Club MMAC.

Règlement intérieur validé en C.A. du club

Pour le conseil d'administration

Le Président Patrick Bouron

