



Biarritz Sports Retraite

Affilié au Comité Départemental de la Retraite Sportive des Pyrénées Atlantiques sous le n°64006 - Agrément Jeunesse et Sports 34/S/206

Maison des Associations – 2-4 Rue Darrichon – 64200 BIARRITZ

Téléphone n°05 59 47 79 62 - Courriel : bsrbtz64@gmail.com

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION « BIARRITZ SPORTS RETRAITE »

(Mise à Jour septembre 2021)

PRÉAMBULE (modifié 02/09/21)

L'Association dénommée « BIARRITZ SPORTS RETRAITE » est régie par des statuts (loi 1901 adhérente de la FFRS) et un règlement intérieur.

Toutes les personnes âgées de plus de 50 ans et retraité ou n'exerçant pas d'activité professionnelle à plein temps peuvent y adhérer et y pratiquer des activités adaptées spécifiquement aux seniors sans considérations politiques, confessionnelles ou philosophiques.

L'adhérent devra éviter de manifester toute opinion sur ces sujets lors de la pratique des activités proposées par BSR.

Elle est administrée par des personnes élues au sein de l'association qui en assurent bénévolement le fonctionnement.

1 - ADHERENT

1.1 Conditions d'adhésion (modifié 28/08/20)

L'adhérent doit fournir les pièces suivantes :

- un bulletin d'adhésion rempli et signé
- le règlement de la cotisation annuelle
- un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive hors compétition, datant de moins de 3 mois (utiliser de préférence l'imprimé BSR prévu à cet effet).

Le CA de BSR définira chaque année le nombre d'adhérents susceptibles de pratiquer, en toute sécurité, chaque activité en fonction des salles et de l'encadrement disponible.

Biarritz Sports Retraite RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

1 .2 Cotisation

La cotisation est due en totalité en début d'exercice.

Si son montant dépasse 100 euros, le règlement pourra être effectué en 3 fois mais il sera alors arrondi, sur chaque chèque, à l'euro supérieur.

La cotisation se décompose en :

- une part licence fixée par la FFRS incluant l'assurance et la cotisation FFRS,
- une part fixée par le CODERS et éventuellement le CORERS
- une part d'adhésion à BSR (fixée par l'Assemblée Générale de BSR)
- une part liée au coût des activités pratiquées à BSR

Éventuellement il pourra ajouter les assurances facultatives proposées par la FFRS

Au cas où un adhérent dispose déjà d'une licence FFRS valide, il ne réglera pas la part licence une seconde fois.

1.3 Perte qualité adhérent

La qualité d'adhérent à BSR se perd :

- par démission par écrit au CA
- pour non paiement des sommes dues
- par radiation, prononcée par le CA, pour motif grave ou toute action de nature à porter pré-judice, directement ou indirectement, aux activités de l'association ou à sa réputation.

En cas de non respect des statuts, du règlement intérieur, des consignes de sécurité, il peut être prononcé en fonction de la gravité des fautes, diverses sanctions allant du simple rappel au règlement intérieur ou aux statuts, à l'exclusion temporaire ou définitive en cas de fautes graves.

L'adhérent pourra se faire aider pour sa défense, s'il le souhaite.

Le Conseil d'administration désignera alors 2 ou plusieurs adhérents pour entendre les explications des diverses parties. En cas d'exclusion, une procédure d'appel sera prévue. Il sera fait alors référence au règlement disciplinaire fédéral.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

1.4 Catégories d'adhérents

- Les membres « actifs » paient leur cotisation et ont voix délibérative dans toutes les instances de l'Association
- Les membres « d'honneur », ne paient pas de cotisation, et ont voix consultative à l'A.G. Ils sont nommés par le C.A.
- Les membres bienfaiteurs (qui font un don ou legs à l'association)

Ces deux dernières catégories sont dispensées de souscrire une licence.

2 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale se réunit au moins une fois par an.

2.1 Modalités de convocation

L'Assemblée Générale est convoquée :

- soit sur la demande du Président
- soit sur la demande au moins des 2/3 des membres élus du Conseil d'Administration
- soit sur la demande d'au moins 1/3 des adhérents.

Les convocations à l'Assemblée Générale sont adressées par courriel et, à défaut d'adresse électronique, par courrier postal à chaque adhérent au moins 15 jours avant la date prévue de l'Assemblée Générale.

L'ordre du jour devra être indiqué sur la convocation.

2.2 Déroulement

Les décisions de l'Assemblée Générale sont prises à la majorité des membres votants.

Toutes les délibérations sont prises à main levée, sauf si un quart de votants demande le vote à bulletin secret.

Toute proposition devra être communiquée par écrit au Conseil d'Administration. Pour être acceptée, elle doit faire l'objet d'une demande écrite expresse, adressée 10 jours avant l'Assemblée Générale.

L'élection des membres du Conseil d'Administration est obligatoirement à bulletin secret.

Une feuille de présence est émargée par chaque participant.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Lors du renouvellement du Conseil d'Administration, préalablement au vote à bulletin secret, l'Assemblée Générale désigne trois personnes qui constitueront « la commission de surveillance des opérations électorales » chargée d'organiser les élections, de contrôler la validité des procurations, de surveiller le déroulement et le dépouillement des votes et d'annoncer les résultats.

(Elles seront désignées en dehors des membres du Conseil d'administration et des candidats).

La liste des votants est établie par le bureau et comprend tous les adhérents inscrits à jour de leur cotisation. Cette liste précise le nom et le prénom de chaque électeur.

Le vote par correspondance n'est pas autorisé.

Le vote par procuration est autorisé dans la limite de deux mandats en sus du sien.

Seuls les sujets inscrits ou questions qui découlent directement des délibérations inscrites à l'ordre du jour pourront faire l'objet d'un vote.

Les membres actifs participent avec voix délibérative.

Chaque membre actif dispose d'une voix.

Les membres d'honneur et les membres bienfaiteurs participent aux travaux de l'Assemblée Générale avec voix consultative.

2.3 Prérogatives

L'Assemblée Générale délibère sur les questions de l'ordre du jour

L'Assemblée Générale pourvoit tous les 2 ans à l'élection des membres du Conseil d'Administration.

Elle adopte le procès-verbal de la précédente assemblée, approuve les comptes de l'exercice clos, ainsi que le rapport moral et le rapport d'activité.

Elle donne la parole aux vérificateurs aux comptes qui sont 2 membres volontaires issus de l'association et non membres du comité d'administration.

Elle vote le budget prévisionnel, ainsi que le montant des frais d'adhésion à l'association.

Elle a le pouvoir de révoquer le Conseil d'Administration, à la demande expresse des 2/3 des adhérents.

3 - CONSEIL D'ADMINISTRATION

3.1 Modalités d'élection

L'appel à candidatures est fait par courriel ou courrier postal auprès des adhérents ; il figure également sur le site BSR.

Les candidatures doivent être adressées au Président, par simple lettre ou par courrier électronique, au moins 10 jours avant la date de l'Assemblée Générale, le cachet de la poste ou la date du courriel faisant foi.

Est éligible au CA tout adhérent actif, membre depuis plus de 6 mois, jouissant de ses droits civils et politiques.

3.2 Fonctionnement

Le Conseil d'Administration se réunit au minimum une fois par trimestre après convocation par courriel ou appel téléphonique par le secrétariat au moins 8 jours à l'avance, sauf en cas d'urgence.

Le Conseil d'Administration est convoqué à la demande du Président ou sur la demande d'au moins un tiers de ses membres.

Les délibérations sont prises à la majorité des membres présents ou représentés.

Seules les questions figurant à l'ordre du jour peuvent faire l'objet d'un vote.

Les votes sont faits à main levée ou à bulletin secret pour les votes concernant les personnes ou sur demande d'un membre du Conseil d'Administration.

Le Président peut inviter au Conseil d'Administration toute personne dont la compétence est utile aux travaux.

La liste des présents et des excusés figure sur le compte rendu du Conseil d'Administration.

Trois absences consécutives non motivées d'un membre du Conseil d'Administration peuvent entraîner la radiation de celui-ci, sans compromettre son appartenance à l'association.

Toutes les délibérations et décisions prises font l'objet de procès-verbaux qui sont retranscrits dans le « registre des procès-verbaux du Conseil d'Administration » et signés par le Président et le Secrétaire.

Les procès-verbaux doivent être tenus à la disposition des adhérents. Ils seront consultables au siège de l'association et sur le site internet de l'Association

Biarritz Sports Retraite RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

3.3 Pouvoir du Conseil d'Administration

Le Conseil d'Administration administre l'association dans la limite des buts de l'association et dans le cadre des résolutions adoptées par l'Assemblée Générale.

Il autorise le Bureau à faire tous les actes reconnus comme nécessaires à la poursuite de l'objet de l'association.

Les documents sur lesquels les membres du Conseil d'Administration seront amenés à se prononcer, doivent être mis à la disposition de ceux-ci, suffisamment à l'avance par les moyens possibles : courrier, courriel, consultation sur place.

Cette disposition est applicable aussi pour les adhérents siégeant en Assemblée Générale.

Le règlement intérieur sera modifiable par le CA.

3.4 Transparence de gestion

Il est tenu une comptabilité complète de toutes les recettes et de toutes les dépenses.

Le budget annuel est proposé par le Conseil d'Administration et soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale, avant le début de l'exercice.

Tout contrat ou convention passé entre l'association, d'une part, et un membre du Conseil d'Administration, son conjoint ou un proche, d'autre part, est soumis pour autorisation au Conseil d'Administration et présenté pour information à la prochaine Assemblée générale.

Les comptes sont soumis à l'Assemblée Générale dans un délai inférieur à 6 mois à compter de la clôture de l'exercice.

Ces comptes sont à la disposition de tous les adhérents et seront transmis aux administrations avec lesquelles l'Association a des relations financières ou administratives.

4 - LE BUREAU

4.1 Rôle du Bureau

Le bureau est composé au minimum de 4 membres dont un président, un vice-président, un trésorier, un secrétaire.

Le bureau administre l'association dans l'intervalle des réunions du Conseil d'Administration et règle les affaires courantes.

Il se réunit sur convocation du Président et chaque fois que nécessaire. Des adjoints peuvent être désignés pour assister les membres du bureau.

4.2 Rôle du Président

Il dirige l'association dans son ensemble et assure l'exécution des décisions du Conseil d'Administration et de l'Assemblée Générale.

Il assure le bon fonctionnement de l'association qu'il représente en justice et dans tous les actes de la vie civile.

Il est le garant du respect des statuts et veille à la tenue des réunions du Conseil d'Administration et de l'Assemblée Générale. Il coordonne les activités.

Il assure les relations avec le CODERS, le CORERS, la FFRS et les édiles.

Il représente de plein droit l'Association auprès des pouvoirs publics et des autres organisations.

Il peut déléguer une partie de ses pouvoirs aux autres membres du bureau

En cas de vacance de poste du Président, le Vice-président assurera l'intérim jusqu'à ce que le Conseil d'Administration qui se réunira dès que possible, en élise un nouveau.

4.3 Rôle du Secrétaire

Il assure l'exploitation des messages reçus par courriel ou par courrier postal, le suivi des documents officiels, les convocations aux réunions, la rédaction des procès-verbaux, la préparation du rapport annuel d'activité, l'enregistrement des adhésions sur fichier global après son traitement par le trésorier, l'enregistrement et impression des licences, la préparation des fichiers et listings spécifiques aux activités, événements, voyages en relation avec la trésorerie, le lancement et le traitement des sondages sur internet.

Il rend compte au Conseil d'Administration :

- du bilan des inscriptions
- de l'organigramme des fichiers et des dossiers de l'ordinateur central ;
- des mises à jour des documents généraux
- du fonctionnement des archives
- des documents de références
- du point sur la formation des animateurs

Biarritz Sports Retraite RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

4.4 Rôle du Trésorier

Il assure le suivi des comptes de l'association, le paiement des factures, l'achat de matériel, le paiement des salaires des vacataires, la préparation et le suivi du budget prévisionnel, l'achat des fournitures et l'intendance générale.

Il établit les bilans des diverses actions menées et veille à l'équilibre financier des activités.

Le Trésorier est correspondant, avec le Secrétaire, des contacts auprès de la société d'assurance et de la F.F.R.S. qui couvrent les adhérents.

4.4.1. Remboursement frais tarifs missions, formation, reconnaissance en montagne, et justificatifs à produire

Lors des missions confiées par le Président ou une personne habilitée en son absence, à un adhérent bénévole, le remboursement des frais engagés est effectué conformément aux dispositions arrêtées par le Conseil d'Administration de l'Association et mentionnées ci-dessous :

Frais de transport :

SNCF : base tarif 2 classe

En cas de déplacement indispensable en voiture : remboursement des frais kilométriques sur la base des tarifs fixés annuellement par le CA de BSR.

Frais d'hébergement :

sur la base d'un tarif d'hôtel 2 étoiles
sur la base d'un repas ordinaire

Les justificatifs des frais engagés devront être transmis au Trésorier, après visa du responsable.

Pour ce qui concerne les frais engendrés pour le fonctionnement de l'association (ex : reconnaissances en montagne, déplacements à diverses réunions, fournitures diverses et équipements), ils seront remboursés sur justificatifs par le trésorier après approbation du responsable.

Un parcours de reconnaissance dont les frais ont été remboursés par BSR devient la propriété de l'association. Il doit être communiqué à BSR pour intégrer sa bibliothèque de parcours. Leur diffusion sera soumise à l'autorisation du responsable.

La base du km relative à ces déplacements est déterminée périodiquement, par le Conseil d'Administration. Il est le même pour tous les adhérents. L'indemnité au km est celle prévue pour le covoiturage (voir parag 7.3)

Tout cas exceptionnel sera examiné par le Conseil d'Administration.

5 - COMMISSIONS, ANIMATEURS, RÉFÉRENTS

Le Conseil d'Administration peut décider la création de diverses commissions de travail, chacune étant animée par un Responsable. S'il n'est pas un membre élu du Conseil d'Administration, le Responsable de la Commission pourra être invité, à la demande du Président, à participer au Conseil d'Administration.

De même, pourra être associé à ces commissions de travail, tout membre sollicité par le Président pour intervenir, à titre consultatif, dans les débats du Conseil d'Administration.

Le Conseil d'Administration devra valider ou non les actions des dites commissions.

5.1 Commission animation

Sous la responsabilité du Conseil d'Administration, la commission d'animation propose des manifestations sportives et culturelles.

Cette commission planifie et organise ces manifestations en collaboration avec les Référents et le Bureau.

5.2 Responsable « Animateurs randonnées »

Un coordinateur est nommé pour les animateurs randonnées.

Il est chargé de :

- de planifier chaque mois les randonnées
- de rendre compte des réunions du Conseil d'Administration
- de débattre de points spécifiques en lien avec l'activité
- de signaler au bureau les modifications éventuellement nécessaires d'affectation dans les groupes
- de signaler les besoins en matériel
- de faire part des besoins en stages de formation pour que cela soit transmis au Coders ou au Corers

5.3 Responsable « site internet » (le paragraphe sera à compléter)

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

5.4 Référents des activités

Le référent est le lien entre l'adhérent et le Conseil d'administration.

Il délivre les informations spécifiques à l'activité (relais des informations et éventuellement distribution de programmes de randonnée)

En cas de modification de programmes et à défaut d'adresse mail, le référent essaiera de contacter l'adhérent par téléphone. Une seule tentative sera effectuée. Un message sera laissé sur le répondeur de l'adhérent, s'il existe.

Sous la responsabilité de l'animateur, il organise le covoiturage.

Il organise les repas de groupe.

5.5 Référent formation

Il est chargé, avec l'aide des animateurs, de détecter les éventuels candidats à l'animation.

Il assumera le suivi des dossiers et de leur formation (prérequis, parrainage, formation FFRS).

Il assumera le contact avec le référent formation du CODERS - CORERS.

Il gèrera la formation de tous les PSC1 (animateurs et non animateurs)

Il pourra être sollicité comme tout animateur, pour aider les stagiaires à obtenir les prérequis demandés en formation.

Il gèrera la formation continue des animateurs.

6 - COMMUNICATION

BSR privilégie le site internet de l'Association et l'envoi de courriels. A défaut, sera utilisé le courrier postal pour l'envoi des convocations des Assemblées générales ordinaires et extraordinaires pour ceux ne disposant pas d'internet.

6.1 Site internet

Un responsable du site au sein de l'association BSR est chargé de collecter les informations relatives aux activités et les intégrer sur le site.

Il assure la maintenance du site et la mise à jour des données d'information.

Il effectue le choix des informations, photos, vidéos à publier.

6.2 Droit à l'image

Chaque membre autorise BIARRITZ SPORT RETRAITE à diffuser sur tous supports (internet, presse, journal interne, ...) son image dans le cadre de son activité.

De plus, tout adhérent doit respecter le droit à l'image des autres adhérents. Si un membre souhaite diffuser des photos prises lors de l'activité, celui-ci devra recueillir personnellement l'accord des adhérents concernés et obtenir d'eux, une adresse de courriel. Il est fortement conseillé d'effectuer ces envois en "copie cachée" pour limiter les risques de piratage des adresses courriel.

6.3 Rôle des animateurs

Bienfait du concept « sport santé »

7 - RÈGLES LIÉES AUX activités

7.1 Périodes d'exercice

Activité en salle : arrêt en période de vacances scolaires et jours fériés, du fait de l'indisponibilité de certaines salles, ou de l'indisponibilité de certains animateurs ou professeurs.

La Marche nordique et le Golf appliqueront les mêmes règles que celles des activités en salle.

Activités en extérieur : Randonnée sauf problèmes de conditions météorologiques ou d'indisponibilité d'animateurs, celles-ci s'arrêteront seulement pendant la période estivale.

7.2 Consignes valables pour toute activité

Respect des horaires d'arrivée = respect des autres adhérents (soit 10 à 15 mn avant son démarrage)

Respect des consignes de sécurité

Respecter les règles de fonctionnement des différents équipements utilisés

Respect mutuel entre adhérents

Pratiquer l'activité avec le matériel ou la tenue nécessaire pour celle-ci

Nécessité pour toute activité se déroulant à l'étranger (Randonnée, sortie culturelles,...) d'apporter la carte européenne de sécurité sociale et la carte d'identité en cours de validité.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Le Président devra être informé (par mail ou par tél) de tout incident survenu durant l'activité. Dans le cas d'un accident (même bénin), l'adhérent concerné devra tenir informé, le lendemain, l'animateur de l'activité de l'évolution de sa blessure. S'il semble y avoir la moindre conséquence, il devra en outre contacter le secrétariat pour l'aider à remplir le formulaire de déclaration à l'assurance (celui-ci devant être envoyé dans les 5 jours qui suivent l'accident).

7.3 Règle de covoiturage

Les chauffeurs des véhicules sont responsables de la conduite de ceux-ci, conformément aux obligations du code de la route et du code des assurances (permis de conduire, carte grise, attestation assurance, gilets fluo, triangles,...).

Les conducteurs doivent s'assurer auprès de leur compagnie d'assurance qu'ils sont couverts lorsqu'ils pratiquent le covoiturage pour lequel ils reçoivent une indemnité. Il est indispensable d'obtenir une attestation de leur compagnie d'assurance précisant ce point.

Des frais de covoiturage, calculés suivant les règles fixées par l'association, sont perçus lors de chaque randonnée, par les chauffeurs concernés.

La base de remboursement kilométrique est fixée par le CA périodiquement.

L'animateur décide du parcours du covoiturage en convoi, y compris l'option d'utiliser l'autoroute.

Si un participant refuse l'option autoroute décidée par l'animateur, ce participant peut être exclu de cette randonnée.

Les frais des péages du convoi aller et retour est divisé par le nombre de participants et vient s'ajouter aux frais kilométriques.

Ex : 0.30 € le kilomètre parcouru auquel se rajoutent d'éventuels frais de péage, le total est à diviser par 4 ou 5, selon le nombre d'occupants par voiture.

7.4 Règles particulières à certaines activités

7.4.1 Randonnée

La pratique de la randonnée pédestre, activité physique, douce au corps et salutaire au mental, permet de redécouvrir le monde et la nature tout le long de ces kilomètres de sentiers qui s'offrent gracieusement aux randonneurs.

L'activité Randonnée de BSR est encadrée par une équipe d'animateurs bénévoles, formés par la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS) et titulaires d'un Brevet d'Animateur Fédéral obtenu après une formation théorique et une formation pratique organisées par la FFRS.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Ces animateurs œuvrent pour permettre à chacun de pratiquer cette activité dans les meilleures conditions de sécurité, sans aucune perspective de performance ni de compétition. Dans un cadre naturel, en compagnie d'autres randonneurs, le partage de la beauté des sites et le goût de l'effort apportent plaisir et sérénité.

Il est malgré tout, important de ne pas sous-estimer l'investissement physique personnel que nécessite la pratique de cette activité au sein d'un groupe.

Organisation des groupes :

L'activité est organisée en six groupes sur la base de parcours avec des dénivelés et des dé-roulés kilométriques plus ou moins importants, ainsi que des rythmes adaptés aux souhaits et capacités des participants.

Voir le tableau des 6 groupes de randonnée :

Groupe	Dénivelé	Déroulé
GOIZUETA	Environ 900m	Environ 17 km
IPARLA	Environ 800m	Environ 14 km
BAIGURA	Environ 600	Environ 12 km
URSUYA	Environ 400m	Environ 10 km
GARRALDA	Environ 300m	Environ 9 km
Rando du samedi	Environ 800m	Environ 14 km

L'affectation dans un groupe se fait, au moment de l'inscription annuelle, sur la base de la demande de l'adhérent validée par les animateurs présents.

Après quelques randonnées, cette affectation est confirmée ou non par l'équipe des animateurs en fonction du comportement de l'adhérent dans son groupe.

Si un changement de groupe s'avère nécessaire, l'adhérent est informé par l'animateur des motifs ayant conduit à cette décision.

Après la rentrée des nouveaux adhérents, la date de fin des changements entre groupe de randonnées sera annoncée en octobre.

Seuls les animateurs sont habilités à décider si un randonneur peut ou non changer de groupe.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Le Président peut signifier à un adhérent le fait de changer de groupe ou de ne plus pratiquer la randonnée.

Remarques importantes :

Les moyens physiques de chacun évoluent en fonction de l'âge, de l'état de santé. Les adhérents doivent être conscients de ces réalités auxquelles nul n'échappe. Aller au delà de ses capacités de façon soutenue et répétée est néfaste et dangereux pour la santé.

Le fait d'être orienté dans un groupe déterminé est le résultat d'une réflexion et d'une observation des animateurs, validée par la direction de l'association, responsable juridiquement de la sécurité de tous les adhérents. Ce ne doit pas être vécu comme une brimade mais, au contraire, comme la preuve de l'attention portée par les animateurs au bien-être des adhérents.

Une interruption ponctuelle (maladie, absence prolongée) pourra donner lieu à « une remise en jambes » dans un autre groupe, choisi en concertation avec les animateurs.

En cas d'absence prolongée, maladie, un nouveau certificat médical pourra être demandé.

Consignes particulières

Pour ressentir les effets bénéfiques de la randonnée et pour que l'adhérent soit bien intégré(e) au sein du groupe, il est absolument nécessaire de s'obliger à une pratique régulière et continue de celle-ci.

Il faut également prendre en compte un certain nombre de recommandations concernant :

Équipements :

- une bonne paire de chaussures à tige haute et à semelles bien crantées.
- plusieurs couches de vêtements plutôt qu'une seule, même épaisse.
- privilégier les fibres permettant une bonne évacuation de la transpiration.
- emporter des vêtements de rechange, un coupe-vent imperméable même par beau temps.
- indispensables: deux bâtons, chapeau, lunettes de soleil, gants et bonnet en hiver.
- s'alimenter régulièrement et légèrement pendant la randonnée
- boire de l'eau toutes les 20 minutes environ en évitant les boissons alcoolisées.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Échauffements - Étirements :

Le corps est un patrimoine précieux; l'animateur est là pour aider à le préserver en proposant des exercices physiques en début et en fin de parcours.

Blessures :

Une blessure légère peut arriver, les animateurs possèdent une trousse de secours pour soigner le cas échéant. Toutefois emporter crème solaire, pansements pour les ampoules, couverture de survie et vos médicaments habituels.

Comme pour l'ensemble des activités, le Président devra être informé de tout incident sur-venu lors de la journée rando (par mail ou par tél). Le randonneur concerné devra tenir informé, le lendemain, l'animateur de l'évolution de sa blessure. S'il semble y avoir la moindre conséquence, il devra en outre contacter le secrétariat pour l'aider à remplir le formulaire de déclaration à l'assurance (celui-ci devant être envoyé dans les 5 jours qui suivent l'accident).

Environnement :

- respecter la nature.
- ne laisser aucune trace de votre passage (papiers, emballages, bouteilles en plastique, re-liefs de repas).
- n'allumer ni feu, ni cigarette.
- éviter d'abîmer ou de cueillir des plantes. Respectez la propriété d'autrui (refermez les barrières après votre passage).

Marche sur route :

- respecter strictement les consignes des animateurs.
- rester attentif à la circulation routière.

Le non-respect de ces règles pourrait engager, en cas d'accident, la responsabilité des animateurs et de BSR. Ne pas oublier que les animateurs qui œuvrent avec compétence et dévouement sont des bénévoles.

Ils doivent être respectés.

Pour faciliter leur tâche, respecter leurs consignes.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Documents à avoir dans son sac à dos :

- Carte d'identité
- Carte européenne de Sécurité Sociale
- Carte vitale
- Carte de groupe sanguin si possible
- Nom du médecin traitant et ses coordonnées
- Protocole de soin particulier indispensable aux équipes de secours (112, SAMU) en cas d'incident sérieux (ex : cas d'hémophilie),
- Coordonnées d'une personne à prévenir

Stationnement

Parking Iraty : Rue de Pitchot / Rue des Alouettes - Biarritz



7.4.2. Marche nordique

La marche nordique est une activité physique douce pour le corps et salutaire pour le mental.

Elle permet également de partager avec les autres marcheurs du groupe des moments d'échange et de convivialité.

Les activités de marche nordique de BSR sont encadrées par une équipe **d'animateurs bé-névoles**, formés par la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS) et titulaires d'un Brevet d'Animateur Fédéral obtenu après une formation théorique et une formation pra-tique.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Ces animateurs œuvrent pour permettre à chacun de pratiquer cette activité collective, sans aucune perspective de performance ni de compétition, dans les meilleures conditions de sécurité.

Organisation des groupes pour la marche nordique :

L'activité est organisée en 4 groupes sur la base de rythmes adaptés aux capacités des participants

Elle se déroule deux fois par semaine :

- le mardi en 3 groupes et le mercredi avec un autre

groupe. Remarques importantes :

Aller au delà de ses capacités est néfaste pour la santé et la cohésion du groupe. En outre cette situation peut compliquer la tâche des animateurs et mettre en difficulté **l'association, juridiquement responsable** de la sécurité des adhérents.

Les moyens physiques de chacun évoluent en fonction de l'âge, de l'état de santé. Il faut être conscient de ces réalités auxquelles nul n'échappe. Si un changement de groupe s'avère nécessaire, la personne sera informée par un animateur des motifs ayant conduit à cette décision.

Une interruption ponctuelle (maladie, accident, absence prolongée...) pourra donner lieu à une affectation dans un autre groupe, choisi en concertation avec les animateurs.

Pour ressentir les effets bénéfiques de la marche nordique et pour être bien intégré(e) au sein du groupe, il est nécessaire de s'obliger à une pratique régulière et continue.

Il est également impératif de prendre en compte un certain nombre de recommandations.

Équipement (*N'hésitez pas à demander conseil à votre animateur*)

- Faire l'acquisition d'une bonne paire de chaussures basses.
- Porter plusieurs couches de vêtements plutôt qu'une seule, même épaisse.
- Privilégier les tissus permettant une bonne évacuation de la transpiration.
- Emporter des vêtements de rechange et un coupe-vent imperméable même par beau temps.
- Accessoires indispensables: deux bâtons, coiffure, lunettes de soleil. En hiver: gants et bonnet

L'animateur peut être amené à refuser de vous emmener en l'absence de matériel s'il juge celui-ci indispensable pour votre sécurité.

Biarritz Sports Retraite

RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

Alimentation/Boissons :

- Pendant la marche, penser à boire de

l'eau. Échauffements / Étirements :

- Votre corps est un patrimoine précieux; l'animateur est là pour vous aider à le préserver en vous proposant des exercices physiques en début et en fin de parcours.

Blessures :

- Une blessure légère peut se produire : les animateurs possèdent une trousse de secours permettant d'effectuer les premiers soins.

Environnement :

- en cours de marche, respecter la nature
- ne pas laisser de trace de votre passage (papiers, emballages, bouteilles en plastique, reliefs de repas)
- ne pas allumer de feu, ni de cigarette
- éviter d'abîmer ou de cueillir des plantes.
- ne pas nourrir ni caresser les animaux.
- respecter la propriété d'autrui (ex : refermer les barrières après votre passage).

Respect des consignes :

- Respecter strictement les consignes des animateurs.
- Rester attentif à la circulation routière en cas de marche ou de traversée de routes.
- Le non-respect de ces règles simples pourrait engager, en cas d'accident, la responsabilité des animateurs, de BSR, mais aussi la vôtre.

Documents obligatoires à avoir impérativement dans son sac à dos :

- Carte d'identité
- Carte européenne de Sécurité Sociale + Carte Vitale
- Carte de groupe sanguin
- Nom du médecin traitant et ses coordonnées
- Protocole de soins particuliers indispensable aux équipes de secours

Biarritz Sports Retraite
RÈGLEMENT INTÉRIEUR BSR

(112, SAMU : 15) en cas d'incident sérieux (ex : liste des médicaments avec posologie, allergies, cas d'hémophilie, etc..) et coordonnées d'une personne à prévenir.

Toute négligence dans le respect de cette recommandation peut vous mettre en difficulté en cas d'accident.

7.4.3. Gymnastique aquatique

Les participants de BSR à cette activité doivent respecter le règlement de la piscine.

8 - RÈGLES LIÉES À L'ORGANISATION DES VOYAGES OU DES SORTIES

Tout voyage ou toute sortie organisés par l'Association deviennent effectifs après inscription ; celle-ci ne sera validée qu'après paiement, de l'intégralité de la somme totale. (Ces modalités seront rappelées lors de l'organisation de chaque voyage ou chaque sortie).

En cas de désistement, le remboursement des sommes avancées ne pourra s'effectuer qu'au vu :

- d'un remplacement possible par d'autres participants (ou figurant sur liste d'attente)
- de l'existence d'une assurance annulation (FFRS ou autre) et des conditions contractuelles et réglementaires prévues dans le contrat (présentation d'un certificat médical, application d'éventuelles pénalités,...).

En aucun cas les frais engagés suite au désistement d'un adhérent pour une sortie, ou un séjour, ne devront être mis à la charge de BSR ou des autres adhérents participants.

L'adhérent s'engage à régler toute somme que BSR a dû engager et qui reste non récupérable par l'Association.

Le présent règlement intérieur a été approuvé par le Conseil d'Administration de BSR le 28 aout 2020.

Le PRESIDENT

SERGE BARRETIERI