

« LES PAS PRESSES » Règlement intérieur

Ce texte précise le fonctionnement des Pas Pressés et vient en complément des statuts de l'association.

Adhésion :

- 1) Afin de participer aux activités de l'association, l'adhésion aux Pas Pressés est obligatoire. L'adhérent devra s'acquitter de la cotisation annuelle et compléter le bulletin d'adhésion.
- 2) La cotisation couvre les frais de fonctionnement de l'association; elle comprend l'assurance obligatoire accident des adhérents et la responsabilité civile de l'association.
- 3) En cas d'arrivée en cours d'année, en guise de bienvenue, les deux premières sorties sont gratuites pour toute personne souhaitant découvrir la randonnée en club. Cette personne devra être assurée personnellement en responsabilité civile.

Questionnaire de santé :

Chaque adhérent remplira la questionnaire de santé ci-joint. S'il répond oui à l'une des questions, il devra fournir un certificat médical.

Organisation des randonnées :

- 1) Toutes les sorties sont planifiées chaque trimestre. Elles sont organisées par les animateurs. Chaque sortie est documentée par les données techniques du parcours : type (pédestre, raquette...) durée approximative, longueur, dénivelé, heure de départ, difficulté I (initiation); F (facile) ; PD (peu difficile) ; AD (assez difficile) ; D (difficile)] et les coordonnées de l'organisateur.
- 2) Le calendrier des balades et randonnées est envoyé par internet ou par courrier à chaque membre.
- 3) Les participants doivent obligatoirement s'inscrire et contacter l'organisateur, au plus tard la veille de la sortie.
- 4) Les participants s'engagent à ne s'inscrire qu'aux sorties correspondant à leur niveau.
- 5) L'organisateur peut refuser un participant mal équipé ou susceptible de gêner le déroulement de la randonnée, compte tenu des difficultés techniques annoncées dans les fiches techniques.
- 6) Pour diverses raisons, et en particulier météorologiques, le responsable de l'activité peut annuler la sortie ou la modifier.
- 7) L'association demande aux randonneurs de covoiturer ; Les frais d'essence sont partagés par les occupants des voitures au tarif de 0,25€ / km. Péage autoroutier en plus à partager.
- 8) Tout membre de l'Association peut organiser des sorties ou des séjours.

Séjours :

- 1) L'adhérent qui ne participe qu'aux séjours devra s'inscrire à deux randonnées avant le départ afin de faire connaissance avec le groupe.
- 2) En cas de désistement, le club rembourse éventuellement l'adhérent de la somme versée diminuée du montant dû au prestataire.

Règles de bonne conduite du randonneur

L'objectif de l'association est la pratique de la randonnée sans esprit de compétition, ni de performance dans une ambiance conviviale, visant à améliorer notre santé et notre qualité de vie et la découverte de l'environnement et du patrimoine .

a) Chaque randonneur s'inscrit la veille avant 19h00 et arrive à l'heure prévue au point de rendez-vous. Il avertit l'animateur en cas d'absence.

b) Le randonneur doit avoir sur lui ses papiers d'identité, le nom et le numéro de téléphone des personnes à prévenir en cas de nécessité et éventuellement les consignes à prendre en compte en cas de problème de santé spécifique.

c) Il doit être correctement équipé pour l'activité (chaussures de marche, bâtons, chapeau, vêtement de pluie, boissons en quantité suffisante, petit en-cas, quelques pansements et une couverture de survie).

d) Le randonneur devra suivre le parcours imposé par l'animateur ; il respectera les espaces protégés et restera sur les sentiers.

e) Le randonneur devra respecter les consignes de sécurité. En aucun cas l'organisateur ne peut être tenu pour responsable.

f) S'il se trouve en tête de rando, il prendra soin d'attendre le groupe aux intersections.

g) S'il quitte momentanément le groupe, le randonneur informe l'animateur ou le serre-file et met son sac à dos en bordure de chemin.

h) Chaque adhérent se conduit comme un membre de l'association et non comme un simple consommateur. Il assiste à l'Assemblée Générale afin de connaître le fonctionnement de l'association. Il participe à la vie du club et respecte les valeurs du groupe.

Fait à Hostun le 6 décembre 2023

Nom : Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Code Postal - Ville :

Tél Fixe :

Tél Port :

@ mail :

Activités proposées : *(cocher la ou les cases souhaitées)*

Randonnée hebdomadaires

Séjour randonnées

Week-end Rando

Raquettes à la journée

Séjour raquettes

Vélo

Ski de fond

Séjour ski de fond

Excursion à la journée

Voyage à l'étranger

Adhésion annuelle : 10 €

Je règle

Chèque libellé à l'ordre Les Pas Pressés

Virement (en indiquant votre nom prénom et objet)

Questionnaire de santé

Chaque adhérent devra remplir le questionnaire de santé (ci-joint).

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour votre adhésion.

Je reconnais avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé, dans ce cas je suis dispensé de présentation d'un certificat médical.

Je déclare avoir pris connaissance du Règlement Intérieur.

J'autorise l'association à publier des photos dans la presse et sur le site internet, page Facebook du club sur lesquelles je figurerais.

Fait le :

Signature (précédée de la mention "Lu et approuvé")

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour votre adhésion.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*

DURANT LES 12 DERNIERS MOIS

	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A CE JOUR

7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.*

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, sur le bulletin d'adhésion des Pas Pressés, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande d'adhésion.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.