

CLUB VOSGIEN DE METZ

Règlement Intérieur de l'Association - 2023

Modalités d'application des dispositions statutaires

Le présent règlement intérieur a pour objet de compléter les statuts en précisant les modalités d'application des règles de fonctionnement de l'association.

Le présent règlement intérieur est également un recueil des règles permettant la pratique de la randonnée pédestre et de la marche nordique en toute sécurité et dans la sérénité tant pour les animateurs que pour les randonneurs et dans le respect de l'environnement.

Il définit et précise les modalités d'organisation et de fonctionnement du CV de Metz.

Article 1 : Ayants-droits :

Pour pouvoir participer aux randonnées organisées par l'association, il faut :

- Accepter le présent règlement intérieur,
- Avoir acquitté le montant de la cotisation qui se rapporte à l'année civile au plus tard le 1er mars.
- Justifier de son aptitude à pratiquer la marche nordique par la remise d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de celle-ci.

Article 2 : Programme des randonnées :

-L'association propose une gamme variée de randonnées dont l'encadrement est assuré par des animateurs diplômés G.R.P. ou agréés par l'association.

-Il est conseillé de consulter le site du club la veille des randonnées car en fonction de la météo ou d'aléa personnel, il peut se produire une modification de dernière minute.

2.1 Randonnées de la demi-journée

- Le jeudi après-midi : marche à allure moyenne, 3 h à 3h1/2. En matinée en période estivale pour éviter les problèmes liés aux grosses chaleurs.

2.2 Randonnées de la journée

- Le dimanche en général, leur distance est variable et indiquée dans le programme mensuel et sur le site internet du C.V. Metz.

- Est également indiqué dans ce même programme lorsque le repas est tiré du sac, s'il se prend dans la nature ou dans un café. Dans ce dernier cas, une consommation au moins est obligatoire.

2.3 Randonnées sur plusieurs jours :

- Ces marches nécessitent une inscription auprès de l'animateur. Elles comportent un hébergement. Tous les frais inhérents sont à régler au préalable. S'il devait y avoir des directives particulières elles seraient édictées par l'animateur

2.4 Marches nordiques :

- Ces marches sont proposées le samedi en matinée (voir site internet).

2.5 Informations

- Les directives pour chacune des randonnées sont à consulter :
 - * Sur le site du C.V. Metz,
 - * Ou encore en téléphonant à l'animateur de la marche.

Article 3 – classification des randonnées :

La classification des randonnées est fonction de la technicité ou de la pénibilité. Toutefois les randonnées sont caractérisées par leur distance, leur rythme et leur dénivelée cumulée. Ces critères sont variables en fonction de la saison et des conditions météorologiques.

3.1 Les randonnées du jeudi :

Elles s'effectuent à allure modérée sur distance plus ou moins de 7 km à 10 km présentant peu de dénivelée.

3.2. Les randonnées du dimanche :

Les critères d'allure, de distance et de dénivelée sont précisés par l'animateur responsable de la sortie et également sur le programme mensuel.

3.3. Les randonnées de plusieurs jours :

Ces randonnées s'effectuent dans les mêmes conditions que celles du dimanche.

Article 4- Participation aux randonnés :

-La participation aux randonnées est ouverte à tous les ayants-droit définis à l'article 1 du présent règlement.

-Les nouveaux venus peuvent bénéficier d'une ou deux sorties d'essai avant d'adhérer. Il est fortement conseillé aux nouveaux pratiquants de commencer par des sorties parmi les plus faciles. Lors de la première sortie ils sont tenus de se présenter à l'animateur.

-L'adhérent doit choisir une randonnée dont les critères correspondent à ses capacités physiques. C'est primordial de marcher à son rythme sans forcer l'allure.

Article 5 – Recommandation pour l'équipement personnel :

« Bien se préparer, c'est éliminer une grande partie des risques »

5.1 Le port de chaussures de randonnée à semelles crantées est fortement conseillé. Les chaussures de type tennis ou basket sont inadaptées.

5.2 Les vêtements doivent être adaptés à la pratique de la randonnée et modulés en fonction des conditions météo.

5.3. Le sac à dos doit être adapté au type de randonnée effectuée. Il doit permettre le transport d'un coupe-vent ou d'une cape de protection contre la pluie, de barres énergétiques, d'eau en quantité suffisante (environ ¼ de litre par heure de marche), du pique-nique, etc.

5.4. Pharmacie. Le randonneur doit se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique L'animateur n'a pas le droit de donner des médicaments à ingérer ou à inoculer. L'animateur est muni d'une trousse de premier secours. Il ne peut prodiguer que les premiers secours dans l'attente éventuelle des secours institutionnels.

Les personnes allergiques aux piqûres d'insectes doivent détenir sur elles leur traitement antiallergique.

5.5 Bâtons. Les bâtons apportent une aide à la progression et à l'équilibre du randonneur. Il est toutefois

recommandé de se servir de deux bâtons plutôt que d'un seul. Il appartiendra à chacun de choisir sa façon de tenir les bâtons.

*Le bâton télescopique, à plusieurs brins, ne doit jamais être utilisé pour aider un randonneur à franchir un obstacle. Il ne présente pas une garantie de solidité et de résistance suffisante à la traction. Sa rupture pourrait avoir de graves conséquences.

*Les bâtons de marche nordique sont spécifiques : monobrin, en carbone et équipés de gantelets.

5.6 Documents Chaque participant à une randonnée doit porter sur lui :

*Sa carte d'adhérent, sa carte vitale (ou une copie), sa carte d'assurance maladie européenne (ou une copie) nécessaire lorsque l'on se trouve à l'étranger.

*Le n° de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Dans la mesure du possible il prendra connaissance du numéro de portable de l'animateur.

Article 6 Déplacement et Rendez-vous avant le départ :

*Pour les déplacements il est fortement recommandé de se regrouper dans un minimum de voitures. L'utilisation alternative des véhicules est conseillée. Le conducteur doit s'assurer qu'il est bien assuré « personnes transportées ».

*Il est possible également de faire du covoiturage. Penser à fixer une heure et un lieu de rendez-vous pour ce dernier.

*L'heure figurant sur le programme mensuel est l'heure de départ. Par conséquent il est demandé aux randonneurs d'être présents au lieu de rendez-vous ¼ avant. Cela permet à l'animateur de donner les informations relatives à la randonnée et de vérifier l'équipement des marcheurs.

Article 7 – Règles de comportement au cours de la randonnée :

Les participants doivent impérativement respecter les directives données par l'animateur et par lui seul. C'est lui qui gère l'itinéraire et décide des moments de pause.

7.1 Pour la sécurité

*Ne pas précéder l'animateur sans son accord.

*Regarder derrière soi et stopper dès qu'il y a un écart significatif (on ne voit pas celui qui suit) après avoir averti celui qui précède.

*En cas de besoin d'isolement, prévenir l'animateur ou le serre-file et laisser son sac sur le bord du chemin.

*Ne pas s'écarter du groupe. L'association et l'animateur sont dégagés de toute responsabilité lorsqu'un participant quitte volontairement le groupe au cours d'une randonnée sans en avoir averti l'animateur.

*En agglomération les randonneurs sont tenus de marcher sur les trottoirs.

*En parcourant le long d'une route, il est prescrit de marcher en file indienne du côté gauche de façon à voir arriver les véhicules, ou du côté droit en « groupe de 15 personnes » - chaque groupe de 15 personnes espacé de 30m. Ne pas empiéter sur la chaussée. Traverser aux endroits aménagés ou prévus.

*L'animateur est toutefois habilité à imposer les règles particulières de circulation en respectant le partage avec les vélos, chevaux, etc. et à en vérifier l'application. Il en porte seul la responsabilité.

7.2. Respect et protection de la nature :

*Respecter le tracé des sentiers et ne pas utiliser de raccourcis surtout en milieux sensibles à l'érosion.

*Respecter la nature en apprenant à connaître la faune et la flore.

*Ne pas cueillir de plantes ou de fleurs surtout dans les espaces sensibles.

*Ne pas manger de baies pouvant être souillées par les déjections du renard (échinococcose : maladie transmissible à l'homme)

*Emporter tous ses déchets y compris les mouchoirs en papier.

*Ne pas allumer de feu dans les zones à risques

*Refermer barrières et clôtures derrière soi.

Article 8 : les animateurs de randonnées :

*Les animateurs, brevetés G.R.P. ou non, ont une grande expérience du terrain et de la conduite de randonnée.

Ils s'astreignent à régler le rythme de marche, à prendre toutes les dispositions pour garantir l'intégrité physique des randonneurs.

*Les animateurs, portent un gilet jaune ou orange et principalement lorsqu'il y a des routes à traverser ou à longer.

*En cas d'accident, après les premiers soins, ils notent les circonstances et les noms des éventuels témoins dès le retour ils prennent contact avec les responsables du CVM, la présidente ou la vice-présidente pour faire la déclaration à l'assurance.

En cas d'urgence appeler les secours les plus proches.

Si un rapatriement est à envisager prévenir ensuite la MAIF (Assurance CV) en téléphonant à l'assistance 0 800 875 875 pour l'ouverture du dossier – appel gratuit 24h sur 24 – dans le monde entier

Préciser le n° de Sociétaire : CVMETZ : 36 60 529 P

Ou référence du contrat fédéral : 3 077 261 H s'il était demandé selon les cas.

*Vous êtes assurés dès que vous quittez votre domicile pour le lieu de rendez-vous de la randonnée.

*Un animateur peut annuler ou modifier sa sortie pour diverses raisons : santé, météo. Il est tenu d'en rendre compte au président.

*Un animateur est en droit de refuser la participation d'un membre :

- Qui lui paraît insuffisamment ou mal équipé,
- Dont la forme physique ne lui semble pas compatible avec le niveau de la randonnée,
- Qui n'a pas respecté les recommandations lors des randonnées précédentes,
- Qui perturbe le bon fonctionnement du groupe en violation du règlement intérieur.

*Toutes les initiatives personnelles sont les bienvenues mais doivent recevoir l'approbation de l'animateur de la journée. L'animateur reste seul juge en ce qui concerne la sécurité et le bon déroulement de la journée.

*L'animateur peut indiquer, lors d'une randonnée, un site particulier (fort, château, ou point de vue) à titre indicatif. En aucun cas il ne conduira le groupe sur le lieu indiqué si cela n'a pas été prévu dans le cadre de la randonnée.

Article 9 – Perte de la qualité de membre :

*La qualité de membre se perd par :

- Décès de l'adhérent ou renoncement adressé par écrit au siège social.
- Exclusion pour infraction grave aux règles statutaires et au règlement intérieur ou en cas de comportement asocial perturbateur répété et avéré. Elle est prononcée par le comité et/ou l'assemblée générale et notifiée par écrit à l'intéressé qui aura été invité à un entretien de conciliation.
- Radiation pour le non-paiement de la cotisation annuelle.

Article 10 – Le Comité :

*L'association est administrée par un comité directeur composé de 6 à 12 membres, élus en A.G.

*Présidence et pouvoirs : le comité est investi des pouvoirs les plus étendus. Il statue sur les questions qui ne sont pas réservées à l'Assemblée Générale et veille au bon fonctionnement de l'association. Il désigne le président de l'association. Celui-ci préside le comité directeur.
Durée des mandats : les membres du comité directeur sont élus par l'AG ordinaire pour un mandat de 3 ans. Tout mandat devenant vacant avant expiration de sa durée est à pourvoir pour le temps restant à courir par cooptation du Comité. La cooptation est présentée à l'approbation de l'AG qui suit cette vacance.

Pouvoirs de l'Assemblée Générale : En l'absence de disposition légale ou de précision dans les statuts, l'assemblée générale est considérée comme disposant d'une compétence générale pour prendre les décisions qui ne relèvent pas de la gestion courante de l'association. Elle décide de la politique de l'association dans ses grandes orientations : - Nomination ou rejet des dirigeants,
- Approbation ou rejet des comptes,
- Modification des statuts,
- Engagement d'une action en justice,
- Acquisition ou vente d'un bien immobilier,
- Exclusion d'un membre.

*Réunions de comité : invité par le Président le comité se réunit au moins 3 fois par an. Le comité ne peut délibérer valablement que si au moins un tiers des membres est présent. Les décisions sont prises à la majorité des voix. En cas de partage des voix, la voix du président est prépondérante. Le vote par procuration est interdit.
Tout membre de l'association peut postuler à un mandat au comité directeur. Les candidatures sont recevables sous réserve d'être adressées par écrit au siège de l'association au plus tard 10 jours avant la réunion de l'assemblée générale ordinaire et d'être dûment motivées par un engagement bénévole responsable.

*Il met en place et transmet à chaque adhérent le règlement intérieur par mail.

Fait à Metz, le 30 juin 2023.

Approuvé par le comité (composé de 8 membres élus lors de l'A.G. du 28/01/2023).

Le présent règlement intérieur n'est qu'un recueil d'éléments visant à passer des moments agréables, ensemble dans la convivialité et le respect mutuel. Ce n'est pas un carcan. Chacun doit faire preuve de bon sens pour le plaisir de tous.

