



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Adopté à l'AGO du 3 octobre 2025

Notre association sportive a pour objet la pratique et le développement de la marche nordique selon la méthode « Atout Santé ». Ce sport vise à favoriser l'épanouissement de chacun quelque soit son milieu social, la période de sa vie.

Toute personne voulant adhérer à l'association doit :

- s'acquitter de la cotisation annuelle, dont le montant est révisé et fixé chaque année lors de l'assemblée générale ordinaire ;
- s'engager à respecter les consignes de sécurité délivrées par les encadrants ;
- s'engager à respecter les valeurs de l'association ;
- lire, signer et respecter le règlement intérieur.

1) Valeurs de l'association

La convivialité, le respect de l'autre, la tolérance... sont l'essence du club.

Tout adhérent au club s'engage à respecter ces valeurs.

Les sentiments contraires, synonymes d'exclusion, de division, de rejet n'y ont pas leur place.

2) Jours de fonctionnement des marches

Les marches nordiques ont lieu sur tous types de terrains en milieu naturel. Les séances comprennent une partie de travail technique ainsi qu'une marche de mise en application.

Pendant la période scolaire trois sorties hebdomadaires sont proposées aux adhérent.es selon le tableau ci-dessous.

Toutefois, si des encadrant.es sont disponibles et le désirent, l'association peut organiser des marches pendant des vacances scolaires.

Mardi	de 9h à 11h	
	Autour de Combs, Lieusaint, Sénart (forêt et agglomération), des bords de l'Yerres, forêt de Rougeau...	
Samedi	de 9h30 à 11h30	une fois tous les 4 semaines environ.... de 9h à 12h
	Autour de Combs, Lieusaint, Sénart (forêt et agglomération), des bords de l'Yerres, forêt de Rougeau...	Forêt de Fontainebleau
Dimanche	de 9h à 12h	Quelques dimanches Sortie à la journée (marche de 5h minimum)
	Forêt de Fontainebleau et environs. Ces sorties s'adressent aux marcheurs endurants et confirmés.	MNASS peut organiser des sorties à la journée quelques dimanches dans l'année en forêt de Fontainebleau ou ailleurs dans d'autres sites de la région parisienne. Les horaires seront précisés pour chaque sortie.

L'heure de début indiquée est l'heure du commencement des échauffements.

Les lieux indiqués ci-dessus le sont à titre indicatif. Le conseil d'administration peut proposer d'autres lieux de marche équivalents à ceux indiqués

Sur décision du conseil d'administration, l'association pourra proposer :

- des sorties à la journée,
- des sites plus éloignés que ceux énoncés ci-dessus,
- des marches de nuit,
- des séjours de marche nordique sur plusieurs jours (week-ends, week-ends prolongés, semaine...),
- une évolution dans le nombre de jours de marche et dans les horaires,

Pour la bonne gestion de l'encadrement et la bonne organisation des marches, il est indispensable que chaque adhérent s'inscrive sur les logiciels de sondage (doodle, framadate,...)

Les marches peuvent être annulées pour :

- Raisons météo : orages, vent fort, verglas, etc. (en général à partir de la vigilance "orange" de Météo-France). La décision peut être prise au dernier moment d'où la nécessité de bien s'inscrire à la marche et de consulter, avant de partir, la liste de diffusion du club sur les réseaux sociaux (mail, WhatsApp) ;
- Indisponibilité des encadrants ;
- Décisions des pouvoirs publics.

3) Lieu de rendez-vous et covoiturage

Les lieux de rendez-vous et le calendrier seront publiés sur le site de l'association la semaine précédant la première marche de chaque mois.

Il est rappelé la nécessité de s'inscrire sur le logiciel de sondage (framadate,...) accessible depuis le site de l'association.

L'inscription permet aux encadrant.es une meilleure gestion et organisation des marches. Elle permet aussi, de prévenir en cas d'annulation d'une marche.

Un co-voiturage pourra être organisé pour se rendre sur le lieu des marches.

Le but est de réduire les coûts de déplacement de chacun en permettant à plus de personnes d'utiliser un seul véhicule. Il permet aussi aux personnes n'ayant pas de moyen de locomotion de participer aux activités de l'association.

MNASS met en relation les adhérent.es, à charge pour eux d'organiser leur co-voiturage.

Il est évident que le covoitureur et son véhicule doivent être en règle avec les lois notamment le code de la route (permis de conduire, assurance, contrôle technique, etc....).

4) Assurances

C'est l'assurance du propriétaire du véhicule qui couvre en cas d'accident sur le trajet, pendant le transport et celle de l'association qui couvre pendant l'activité.

Les personnes non adhérentes à l'association qui participent à une séance d'initiation de marche nordique doivent posséder une assurance personnelle. Il en est de même pour la participation aux séjours.

Après deux séances d'initiation, ces personnes doivent obligatoirement prendre une adhésion à l'association qui les couvre en cas d'accident.

5) Certificat médical

D'après la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022, le Certificat Médical n'est pas obligatoire pour un majeur pratiquant de la marche nordique en club.

Toutefois, au moment de l'inscription ou de la réinscription, tous les adhérents doivent **remplir le questionnaire de santé MNASS** (dérivé du certificat cerfa n°15699*01) et attester sur le bulletin d'inscription que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, ils sont tenus de produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la marche nordique, de moins de 6 mois.

Ce questionnaire de santé renseigné est strictement personnel et n'est pas à remettre au club. Les réponses apportées au questionnaire de santé par l'adhérent relèvent de sa responsabilité exclusive. Si l'adhérent ne fournit ni certificat, ni attestation, le club dégage toute responsabilité en cas de problème.

Attention pour participer à un challenge de Marche Nordique, il est possible que les organisateurs exigent un certificat médical précisant l'absence de contre-indication à la pratique de la marche nordique, et éventuellement en compétition.

6) Cotisation - Adhésion

Pour participer aux activités du club, l'adhésion à l'association MNASS est obligatoire.

Le montant de la cotisation annuelle est de 70 €.

Elle est de 50 € pour toute adhésion postérieure à la rentrée des vacances scolaires d'hiver.

7) Encadrants selon la méthode « Atout santé »

Tous les encadrants de l'association sont bénévoles et s'acquittent d'une adhésion. Ils sont formés à la méthode de marche nordique « atout santé ». Ils bénéficient, d'une prise en charge totale de leur formation (étalée sur 2 ans) en contrepartie d'encadrement de groupe pour transmettre cette technique aux adhérents.

Chaque année, le club finance une « remise à niveau » proposée par Gérard Bernabé pour tous les encadrants qui en manifestent le désir.

En marche nordique, comme dans toutes activités sportives, des encadrants sont là pour guider et faire évoluer les adhérents, quel que soit leur niveau et leur ancienneté.

Ils proposent et encadrent les parcours adaptés au niveau des marcheurs.

Il est important que chaque marcheur soit à l'écoute de leurs remarques et conseils afin d'appliquer de mieux en mieux la technique "Atout Santé" et ainsi de toujours progresser.

8) Matériel

Seuls les bâtons, spécifiques à la marche nordique, sont autorisés. L'utilisation d'autres bâtons (alu ou rétractable) n'est pas acceptée avec la méthode que préconise MNASS.

Lors des deux premières sorties de sensibilisation, l'association prête des bâtons.

Ensuite il sera demandé aux personnes n'ayant pas de bâtons de verser une participation pour la location du matériel. Celle-ci est fixée par le CA à 3€ par séance.

Il ne sera pas demandé de caution aux personnes louant le matériel. Mais si l'utilisateur vient à les endommager, par non-respect des consignes ou volontairement, il lui sera demandé, selon la valeur des dégâts, une participation pour réparation ou rachat neuf. Le détail du prix des bâtons sera présenté dans ce cas.

Il est conseillé à chaque participant d'avoir sur lui sa carte vitale.

Il est indispensable, voire obligatoire que chaque marcheur ait :

- une tenue et des chaussures adaptées à la marche nordique.
- de l'eau en quantité suffisante.

9) Séjours en France

Pour les week-ends et séjours organisés par l'association, les participants membres de l'association et leurs proches sont prioritaires.

- **L'inscription définitive se fait par ordre à réception du règlement (acompte + solde). Le paiement se fait en une seule fois** (acompte de 25 % + solde en un ou plusieurs chèques à l'ordre « Marche Nordique Atout Santé Sénart ») Le règlement peut être remis en main propre ou par courrier à l'adresse de l'association.

ATTENTION : Le dernier chèque sera prélevé au moment du versement du solde du séjour (en général un mois avant la date du séjour).

- Les séjours peuvent être ouverts à des personnes extérieures selon les places disponibles.

- Si le nombre de places est atteint, les personnes supplémentaires sont mises en liste d'attente, l'association se chargera de demander le cas échéant et s'il y a lieu des places supplémentaires d'hébergement.
- **Prix pour les non-adhérents : prix adhérents + 10 % environ.**
- Dans le cas d'un **désistement** plusieurs possibilités :
 - **Adhérent :**
 - cas de force majeure, remboursement intégral
 - Autres cas :
 - Jusqu'à 1 mois avant le départ : Remboursement moins l'acompte sauf si remplacement
 - Moins 1 mois avant le départ remboursement de 50% du séjour sauf si remplacement
 - **Non-adhérent :**
 - Cas de force majeure, le bureau procèdera au remboursement moins 10 %
 - Autres cas :
 - Jusqu'à 1 mois avant le départ : Remboursement moins l'acompte sauf si remplacement
 - Moins 1 mois avant le départ remboursement de 20% du séjour sauf si remplacement

Chacun trouvera un moyen pour se rendre sur le lieu de villégiature. Un co-voiturage peut être organisé.

Sont considérés comme cas de force majeure :

- *Raisons de santé : envoi d'un certificat médical justifiant de l'impossibilité de déplacement ;*
- *Événement familial : attestation de décès ou de maladie grave d'un participant ou d'un parent du participant (grands-parents, père, mère, conjoint, enfant, frère, sœur...);*
- *Changement de situation professionnelle : sur présentation d'une attestation de l'employeur indiquant l'embauche ou le licenciement ou le changement impératif des dates de congés ;*
- *Sinistre : procès verbal de destruction des locaux privés ou professionnels ou de destruction totale du véhicule.*

Ne sont pas des cas de force majeure : grèves, émeutes, embarras de la circulation provoquant retard ou difficultés de se rendre sur le lieu du séjour ou week-end, panne ou mauvais état du véhicule, conditions météorologiques.

10) Frais engagés par les bénévoles

Les bénévoles de l'association, qui participent à son animation et à son fonctionnement, sans contrepartie, ni aucune rémunération sous quelque forme que ce soit, en espèces ou en nature, peuvent être amenés à engager des frais sur leurs propres deniers pour le compte de l'association (exemples : frais de transports et de déplacements, achat de matériel pour l'association, paiement de prestations de services, ...) Ils peuvent légitimement demander à celle-ci le remboursement de ses frais.

En août 2020, l'association a reçu un avis favorable de la Direction Départementale des Finances Publiques de Seine-et-Marne au regard du régime fiscal du mécénat prévu aux articles 200 et 238 du CGI (code général des impôts) permettant d'émettre des reçus fiscaux à ses donateurs.

Les bénévoles peuvent renoncer au remboursement des frais engagés et en faire don à l'association et bénéficier ainsi de la réduction d'impôt sur le revenu.

11) Droit à l'image

La prise de photos et de vidéos lors de nos différentes initiatives est une belle façon de laisser des traces de nos activités. Cela permet de les montrer aux adhérents qui n'ont pu y participer et au grand public. La vidéo est aussi un outil pédagogique qui peut être utilisé pour que chaque marcheur améliore sa technique.

Mais cela ne peut se faire sans respecter la loi sur le droit à l'image de chaque personne.

Au moment de l'inscription et en rayant une des mentions « oui » ou « non », l'adhérent autorise ou pas, MNASS à diffuser des photographies ou des vidéos sur lesquelles il est reconnaissable.

Ce choix doit être respecté par le club mais aussi par tous ses membres.

En début de saison sportive, l'association fera connaître en interne le nom des personnes ne désirant pas que leur image soit diffusée.

Avant toute diffusion sur quelque support que ce soit, il est du devoir de chaque adhérent de vérifier s'il a l'autorisation ou pas. De même, il ne peut pas diffuser sur son compte personnel, son site, etc... (donc en usage externe à l'association) les images sur lesquelles d'autres marcheurs sont reconnaissables sauf autorisation expresse de ces derniers.

La diffusion d'images par MNASS se fait sur les seuls supports suivants :

- le site internet de l'association,
- les réseaux sociaux sur lesquels elle a un compte (facebook et Instagram à ce jour),
- les listes de diffusion créées par elle comme les WhatsApp adhérents, encadrants et CA,
- les fichiers partagés temporaires créés pour une initiative ponctuelle ;
- les documents « papiers » qu'elle crée (affiches,...).

Didier Cru, Président

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, interconnected strokes that form a stylized representation of the name 'Didier Cru'.