



## **RSL : REGLEMENT INTERIEUR**

Le Règlement intérieur ne se substitue pas aux statuts. Son but est de le compléter et de prendre en compte de façon plus souple et plus rapide les évolutions annuelles.

Les statuts primeront toujours sur le Règlement intérieur. Ils sont consultables sur le blog de la RSL : <http://rsl44.canalblog.com>

Le Règlement intérieur de la RSL comporte les points suivants :

1. Responsabilité des adhérents et conditions de sécurité
  2. Licence et assurance
  3. Activités proposées
  4. Organisation des activités
  5. Conditions d'inscription
  6. Formation des adhérents
- En annexe : détail des activités

### **1. RESPONSABILITE DES ADHERENTS ET CONDITIONS DE SECURITE**

Les locaux loués et le matériel mis à la disposition de la RSL par les organismes administratifs ou privés sont conditionnés au respect par les adhérents :

- des règles d'hygiène et de sécurité
- des règles d'utilisation des matériels
- des horaires d'utilisation
- des règles de circulation internes et externes

Il est de la responsabilité de chaque participant :

- d'appliquer les consignes de sécurité propres à la pratique des activités physiques et sportives,
- de respecter les consignes de sécurité incendie et d'évacuation des locaux publics ou privés,
- de respecter les consignes environnementales et de sécurité des espaces publics de plein air lors de la pratique des activités.
- en cas de non respect des consignes, l'adhérent ne sera pas autorisé à la pratique de l'activité concernée.
- Pour les adhérents licenciés dans une autre Association de Retraite Sportive (FFRS dont ORPAN), fournir au cours du 1<sup>er</sup> trimestre de l'année civile, une photocopie de leur licence pour l'année en cours. Cette formalité permet d'éviter un double paiement de la licence ; dans ce cas, seule la cotisation RSL est demandée.
- En cas de manquement à ces dispositions, le bureau de la RSL se réserve le droit d'exclure un adhérent après un vote à la majorité.

### **2. LICENCE ET ASSURANCE**

Champ d'application des garanties, dans le cadre des différentes activités organisées par la RSL (sorties et séjours) :

- La pratique hors compétition des APS réalisée sous l'égide de la FFRS et de ses structures affiliées,
- Les stages, réunions et colloques et les activités promotionnelles organisés par la Fédération et ses structures affiliées,
- La pratique sportive hors compétition,
- Les sorties et séjours à caractère sportif organisés par les clubs affiliés (y compris ceux comportant de manière accessoire, des activités de loisirs, de plein air, culturelle et / ou touristique),
- Les trajets pour se rendre au lieu de l'activité garantie et en revenir.

Nature des garanties de base :

- la responsabilité civile accident (dommages corporels causés à un tiers),
- la garantie défense (assistance amiable ou judiciaire en raison des dommages subis par un tiers),
- la garantie individuelle accident (dommages corporels),
- recours, protection juridique,
- la garantie assistance (par Inter Mutuelle Assistance),
- garantie séjour : A partir d'une nuitée, la RSL adhère obligatoirement à l'assurance annulation de la FFRS.

La garantie I.A. Sport +

Assurance volontaire hors contrat national, cette assurance est facultative. Elle peut être souscrite individuellement auprès de la RSL. Les garanties sont sensiblement identiques à celles du contrat initial, seul le seuil de remboursement est nettement plus élevé.

Cette assurance est prise en charge par la RSL pour tous ses animateurs sur leur demande.

### 3. ACTIVITES PROPOSEES

|   |  |    |                              |
|---|--|----|------------------------------|
| 1 | randonnée pédestre                         | 8  | gym douce                    |
| 2 | marche active                              | 9  | activités dansées / country  |
| 3 | marche nordique                            | 10 | aquagym                      |
| 4 | cyclotourisme 50/60 km                     | 11 | bowling                      |
| 5 | vélo rando 30/40km                         | 12 | vélo rando promenade 15/30km |
| 6 | golf                                       | 13 | pétanque                     |
| 7 | gymnastique maintien en forme / stretching | 14 | gym Pilates                  |

(voir détails en annexe)

Divers

- sorties loisirs et culturelles
- séjours à caractère sportif.
- Informations santé : réunion d'information annuelle, conseils santé.
- Partenariats avec d'autres associations : pour des formations self défense, pour des sorties avec des personnes handicapées, ...

### 5. ORGANISATION DES ACTIVITES

Compte tenu du nombre important d'adhérents et d'activités très variées, une nouvelle organisation se met en place pour soulager le travail de secrétariat. Elle vise à donner une plus grande autonomie et souplesse d'organisation pour les activités.

Pour chaque activité, un référent assure les responsabilités suivantes :

- coordination avec les animateurs et les différents contributeurs, y compris professeurs, pour :
  - élaborer les plannings et les parcours
  - informer les participants en cas d'annulation
  - veiller au bon fonctionnement de l'activité, satisfaction de tous, recueil des difficultés rencontrées
- liaisons avec la commission "activités sportives" du comité directeur pour :
  - disposer de la liste des inscrits à l'activité
  - inciter à la formation d'animateurs et de contributeurs
  - faire connaître les doléances.

#### **4. CONDITIONS D'INSCRIPTION**

- La date limite d'inscription pour chaque saison est fixée en octobre.
- Un certificat médical est exigé pour toute inscription aux activités sportives, sauf s'il s'agit d'une initiation ou d'une invitation au premier cours le jour de l'inscription.
- Un exemplaire du Règlement Intérieur est remis à chaque inscription, accompagné d'une attestation à retourner dûment remplie à la R.S.L.
- Un droit à l'image est demandé à chaque adhérent pour une éventuelle publication dans la gazette de la RSL et sur le blog.
- Chaque adhérent aura la possibilité au cours de la saison d'inviter une personne afin de lui faire découvrir une activité pratiquée dans notre association, en prévenant l'animateur de ladite activité.
- Il ne sera effectué aucun remboursement (cotisation club, licence et participation à chaque activité) dès l'inscription.
- Les animations payantes d'une journée ne sont pas remboursables (ex. Assemblée Générale, sortie annuelle, journée culturelle, etc...).

#### **5. FORMATION DES ADHERENTS**

Afin d'assurer la sécurité de tous et pour pérenniser la pratique des différentes activités sportives, plusieurs formations sont proposées aux membres de la RSL :

- Premiers gestes de secours (PSC1) : durée 1 jour  
Tout adhérent a la possibilité de demander cette formation.  
Plusieurs sessions de 10 stagiaires sont organisées chaque année.  
Il est précisé que les pratiquants suivant le cursus d'animateur sont convoqués en priorité.
- Formation commune de base de 2 jours à la fois pour l'animation et pour l'accompagnement sportif.
- .Formation générale d'accompagnant sportif. Durée : 4 jours.
- Formation d'animateur pour chacune des activités sportives. Durée : 10 jours en 4 périodes
- Recyclage tous les 4 ans pour ces formations.
- Formation commune de base de 2 jours à la fois pour l'animation et pour l'accompagnement sportif.

**ANNEXE**

La RSL est avant tout une association sportive, centrée sur la convivialité entre ses membres. Les activités sont encadrées, le plus souvent par des personnes bénévoles, sans esprit de compétitivité.

Ceci n'exclut pas que chaque adhérent se sente responsable de lui-même, et notamment de ses propres capacités ainsi que de ses limites. Celles-ci peuvent varier selon les moments ; il est important que chacun soit à l'écoute de ses possibilités personnelles afin que les activités se déroulent de façon harmonieuse.

Les activités de la RSL se pratiquent en groupe, un atout pour favoriser la convivialité et la régularité. De plus, une pratique très régulière permet à chacun de constater les progrès effectués, ce qui constitue une source supplémentaire de satisfaction.

La RSL ne propose pas d'activités pendant les vacances scolaires.

Recommandée par la RSL, la pratique du covoiturage, outre ses aspects économiques et environnementaux, contribue également à développer la convivialité, d'où une participation plus régulière. À signaler que le conducteur ne peut recevoir pour indemnité plus que le coût réel du trajet, à diviser entre les passagers.

Les indications ci-dessous précisent, pour chaque activité, son contenu plus précis et les conditions dans lesquelles elle se pratique.

### 1. randonnée pédestre

Description de l'activité : randonnées dans les environs de Nantes.

- marches de 12 km environ ; 3 sorties /mois au minimum
- marches de 8 km environ / : 2 sorties par mois
- Fréquence : hebdomadaire, lundi après-midi

Effectifs maximum pour cette activité : un ou plusieurs groupes de 20 personnes

Conditions spécifiques de sécurité : bonnes chaussures de marche, vêtement de pluie, bouteille d'eau.

Référents de l'activité : Maryvonne Cosnard, Chantal Dupoirion / marche 12 km

Dominique Campfort / marche 8km

Planning trimestriel avec localisation des randonnées et animateurs concernés pour chaque sortie.

### 2. marche active

Description de l'activité : marche rapide au parc du Grand Blottereau

Fréquence : hebdomadaire, jeudi matin

Référent de l'activité : Jocelyne Rolland et les animateurs de marche nordique présents sur le site.

### 3. marche nordique

Description de l'activité : marche technique avec bâtons spécifiques

- initiation pendant environ trois mois au parc du Grand Blottereau : jeudi matin
- entraînement au parc du Grand Blottereau : jeudi matin
- randonnée de 8 ou 12 km environ : mardi matin

Fréquence : hebdomadaire

Niveau requis : avoir suivi l'initiation de trois mois en début de saison d'inscription. Prêt de bâtons pendant cette période.

Conditions spécifiques : bâtons adaptés à la pratique

Référents de l'activité : Josette Perron / marche 12km

Dominique Campfort et Jocelyne Chapeleau / marche 8km

Planning trimestriel avec localisation des randonnées et animateurs concernés pour chaque sortie de 8 ou 12 km..

#### 4. **cyclotourisme**

Description de l'activité : circuits sur route

Fréquence : hebdomadaire, le mardi après-midi et le mardi matin en été

Effectifs maximum pour cette activité : 12 personnes

Niveau requis : être capable de rouler entre 50 et 60 kilomètres à une moyenne non inférieure à 22 km/h, dès la première sortie.

Conditions spécifiques de sécurité :

- le port du casque est exigé ;
- matériel et équipement correspondants au cyclotourisme exclusivement sur route (ni VTC, ni guidon plat entre autres), été comme hiver

Référent de l'activité : Jacques Rougier

#### 5. **vélo rando**

Description de l'activité : circuits sur petites routes et chemins, entre 30 à 40 km.

Fréquence : hebdomadaire, le mercredi après-midi

Effectifs maximum pour cette activité : 25 inscrits

Conditions spécifiques de sécurité : le port du casque est exigé

Référents de l'activité : Alain Lecaux, Gérard Blot

Planning trimestriel avec localisation des randonnées et animateurs concernés pour chaque sortie.

#### 6. **golf**

Description de l'activité : à la Gournerie, 1 heure de cours collectif, suivie d'un parcours.

Fréquence : hebdomadaire, le vendredi matin, ou le jeudi matin

Conditions spécifiques : équipement de golf

Référent de l'activité : Suzanne Valin et Pierre Jaumet

Cours donné par un professeur qualifié de la Fédération.

#### 7. **gymnastique maintien en forme / stretching**

Description de l'activité : cours d'une heure avec échauffement, musculation, stretching

Fréquence : hebdomadaire

Effectifs maximum pour cette activité : 25 à 30 personnes par groupe selon les salles

Référentes de l'activité : Claudie Gouan, Martine Mahé

Cours donné par un professeur diplômé.

#### 8. **gym douce**

Description de l'activité : échauffements et étirements

Fréquence : hebdomadaire

Référentes : Christiane Chotard et Monique Tessier

Cours donné par un professeur diplômé.

#### 9. **activités dansées / country**

Description de l'activité : danse en ligne et country

Fréquence : hebdomadaire

Conditions spécifiques : chaussures basses confortables

Référentes de l'activité : Claudie Gouan, Martine Mahé

Animatrices : Arlette Brochet - Jeannine Gardey – Claudie Gouan – Martine Mahé

#### 10. **aquagym**

Description de l'activité : 45 minutes dans l'eau

Fréquence : hebdomadaire

Effectifs maximum : 25 personnes / bassin

Référents de l'activité : Monique Tessier et Monique Guillet/ piscine Jules Verne le mercredi

Nicole Rineau / piscine Léo Lagrange le jeudi

Pauline Gantier / piscine Léo Lagrange le vendredi

Guy Venuat / piscine Petite Amazonie

Cours donné par un professeur diplômé.

### **11. bowling**

Fréquence : une fois / mois

Conditions spécifiques : matériel fourni

Référente de l'activité : Thérèse Edde

### **12. vélo rando promenade**

Description de l'activité : balade de 15 à 30 km sur terrain plat

Fréquence : hebdomadaire, le mercredi après-midi

Référent de l'activité : Annick Graux et Marie Gauthier

### **13. pétanque**

Description de l'activité : parties au Grand Blottereau ou au boulodrome du Bêle

Fréquence : hebdomadaire, jeudi après-midi

Conditions : apporter ses boules

Référent de l'activité : Guy Venuat

### **14. gym Pilates**

Description de l'activité : 1 heure de cours pour travailler les assouplissements, l'équilibre, le maintien

Fréquence : hebdomadaire, 2 séances le lundi matin

Effectif maximum : 20/25 personnes par séance

Référentes de l'activité : Monique Tessier, Odile Ferré

Cours : donné par un professeur diplômé.