

REGLEMENT INTERIEUR COURIR EN UZEGE

Janvier 2016

COURIR EN UZEGE est une association de type loi 1901 à but non lucratif gérée par des bénévoles. Il est demandé à chaque adhérent de contribuer au fonctionnement de l'association en participant aux assemblées générales, aux diverses réunions et aux manifestations.

Les buts poursuivis par l'association sont décrits dans les statuts. Il s'agit avant tout de rapprocher les personnes qui ont une passion commune « la course à pied » ou qui ont envie de découvrir cette activité sportive.

Le fonctionnement est basé sur l'échange entre pratiquants expérimentés et débutants. Ces derniers pourront recevoir des conseils concernant les méthodes d'entraînement, les parcours adaptés à leur niveau, l'achat de matériel et être encadrés lors des sorties de découverte et d'entraînement.

L'objectif du club est la pratique de la course à pied en mode loisir. Toutefois les adhérents qui le souhaitent peuvent s'inscrire à des compétitions sous réserve qu'ils répondent aux conditions définies par les organisateurs des épreuves (certificat médical ou licence).

I- ADHESION

Le montant annuel de l'adhésion est décidé en assemblée générale. Celui-ci est indiqué sur le bulletin d'adhésion de l'année en cours.

Lorsque l'adhésion intervient au cours du premier semestre, la cotisation annuelle entière est due. En revanche, lorsque l'adhésion intervient au cours du second semestre, seule la moitié de la cotisation annuelle sera demandée.

Le bulletin d'adhésion est téléchargeable à partir du blog internet de l'association :
<http://courirauzes.midiblogs.com/>

L'association est ouverte à toute personne de plus de 16 ans, quel que soit son niveau de pratique, habitant en Uzège ou à l'extérieur. Cependant, il est demandé aux nouveaux adhérents d'avoir une condition physique minimale compatible avec la pratique de la course à pied.

1 : Pièces à fournir lors de l'adhésion

Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied.

Une autorisation des parents pour les mineurs .

2 : Séances d'essai

Il est possible de participer à plusieurs entraînements de groupe à titre d'essai avant de souscrire une adhésion. Cependant cette période d'essai ne pourra pas dépasser un mois.

Les vacanciers et touristes peuvent, sans adhérer à l'association, participer aux entraînements de groupe dans la limite d'un mois maximum.

II- ASSURANCES

L'association a souscrit une assurance en responsabilité civile pour elle-même. Cette assurance ne couvre pas les adhérents de l'association .

Il est donc demandé à chaque adhérent :

- de s'assurer à titre personnel en responsabilité civile, auprès de l'assureur de son choix, pour les dommages matériels ou corporels qu'il pourrait occasionner à autrui ;
- de s'assurer à titre personnel pour les éventuels dommages corporels le concernant et qui pourraient résulter de la pratique de la course à pied.

III - PRATIQUE DES ACTIVITES

1 : Equipement recommandé

La pratique de la course à pied nécessite le port de chaussures spécifiques. Les chaussures de trail sont bien adaptées aux parcours de la région.

En hiver ou par mauvais temps il est recommandé de s'équiper d'une veste coupe-vent, d'un bonnet et d'une paire de gants.

Les entraînements du soir en hiver nécessitent, pour des raisons de sécurité, de s'équiper d'une lampe (frontale de préférence) et de vêtements réfléchissants.

Par ailleurs, et quel que soit le temps, il est recommandé d'emporter une gourde d'eau.

2 : Les entraînements

Les entraînements sont collectifs et organisés chaque semaine à des jours fixes.

Deux types d'entraînement coexistent avec des objectifs différents :

- l'entraînement santé-loisir

regroupe des coureurs de niveaux différents qui veulent courir ensemble pour le plaisir. Les coureurs partent et reviennent ensemble afin de développer un « esprit club » où l'amitié et la solidarité sont des valeurs recherchées. Plusieurs arrêts sont effectués pendant l'entraînement de façon à reconstituer le groupe puis à repartir ensemble. Cette formule suppose donc que les meilleurs coureurs qui s'entraînent en tête de groupe reviennent de temps en temps en arrière pour encourager les derniers.

- l'entraînement intensif

concerne les coureurs participant ou souhaitant participer à des compétitions. Les coureurs partent ensemble sur un parcours déterminé et s'entraînent à un niveau supérieur aux entraînements santé-loisir : les sorties sont plus longues et plus rapides.

COURIR EN UZEGE

Chemin de St Maximin - 30700 UZES - Tél 06 74 84 25 37

Association loi 1901 déclarée à la préfecture du Gard le 02/02/2010 sous le N°W302007510

Dans cette formule il est important que chaque coureur puisse s'entraîner réellement à son niveau tout en ayant participé à une sortie conviviale et amicale.

COURIR EN UZEGE

Chemin de St Maximin - 30700 UZES - Tél 06 74 84 25 37

Association loi 1901 déclarée à la préfecture du Gard le 02/02/2010 sous le N°W302007510

IV – COMMUNICATION AVEC LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION

Les informations concernant la vie de l'association sont consultables sur le site <http://courirauzes.midiblogs.com/>

Des courriels sont envoyés régulièrement aux membres actifs pour les informer sur les entraînements et sujets divers.

Adresse mail de l'association : courirenuzege@laposte.nert

Toutes informations peuvent être obtenues auprès des membres du bureau :

Jean-Paul VALETTE (président)

06 74 84 25 37 jpaul.valette@wanadoo.fr

Sandrine COULET (secrétaire)

06 87 37 86 86 coulet.sandrine@neuf.fr

Frederic BROUCKE (trésorier)

06 12 44 14 81 linbro30@orange.fr

Christophe SALQUE (vice-président)

06 86 96 81 92 christophe.salque@orange.fr