



DOSSIER  
**CASR BELLEY**  
DE PRESSE

**Règlement intérieur**

Le présent document est un document d'étape.

Il regroupe les chapitres qui ont été soumis aux membres du Conseil d'Administration.

Ils l'ont approuvé à l'unanimité le 6 mai 2020.

Ils ont autorisé le Président à le publier en ses termes actuels sur le site du internet CASR.

Ce texte pourra s'enrichir des chapitres manquants au fur et à mesure de leur rédaction.

L'ensemble sera soumis au vote des adhérents lors de l'Assemblée Générale du CASR qui devrait se tenir le 22 octobre 2020

## Table des matières

Chapitres	Pages
1. Assemblées générales .....	4
2. Bureau.....	
3. Conseil d'administration et collège des observateurs.....	
4. Formation .....	
5. Séjours .....	
6. Chiffres et lettres .....	
7. Country.....	
8. Cyclotourisme.....	
9. Danse.....	
10. Gymnastique .....	
11. Marche adaptée.....	
12. Marche nordique.....	
13. Natation.....	
14. Pétanque.....	
15. Qi Gong – Méditation.....	
16. Randonnée pédestre (demi- journée) .....	
17. Randonnée pédestre (Par monts et par vaux) .....	
18. Raquettes à neige .....	
19. Ski de fond .....	
20. Ski alpin.....	
21. Tennis de table.....	
22. Tir à l'arc.....	
23. Yoga.....	

## Chapitre 1 Assemblées générales

Les Assemblées Générales sont réunies conformément aux statuts.

Elles sont convoquées par le Président ou le bureau en cas d'empêchement.

Il est souhaitable que les convocations soient envoyées au moins deux semaines avant la date prévue.

Tous les modes de communications peuvent être utilisés :

- courrier électronique
- courrier postal
- messages informatiques (SMS)
- téléphone

Aucun quorum n'étant mentionné dans les statuts, l'assemblée générale peut valablement délibérer, quelque soit le nombre d'adhérents présents, dès lors que les convocations ont été valablement envoyées.

Circonstances exceptionnelles : la majorité qualifiée de 75 % du conseil d'administration (soit 18 membres) peut exiger du Président ou du bureau la convocation d'une Assemblée Générale.

La motivation d'une telle démarche devra être explicitement mentionnée et clairement exprimée sur la convocation.

## Chapitre 2 Bureau

### Rôle

Le bureau est chargé de la gestion quotidienne du club. En cas de nécessité, il peut être amené à prendre des décisions incombant au Conseil d'Administration. Dans ce cas, la décision sera soumise à l'approbation du CA lors de sa réunion suivante.

### Election - Renouvellement

Les membres du bureau sont élus pour trois ans par le premier Conseil d'Administration qui suit l'Assemblée Générale annuelle.

Cette élection a lieu à main levée sauf si un seul des membres du CA demande qu'elle ait lieu à bulletin secret.

En cas de vacance, une ou un remplaçant est élu pour la durée du mandat restant à courir.

En cas de démission totale du bureau en cours de mandat, le CA élit un nouveau bureau pour 3 années.

Si cette démission intervient en cours d'année, les trois ans commenceront à courir après l'Assemblée Générale suivante.

### Fonctionnement

- Le bureau assure une permanence au siège du club tous les mardis matin. En période estivale, ces dernières sont espacées. Les adhérents en seront informés par newsletter et message sur le site du club.

- Les adhérents y sont reçus de 9h30 à 10h30.
- Tout adhérent peut demander à être reçu par le bureau ou en particulier par le Président en dehors de la permanence à la condition d'exprimer clairement l'objet de sa demande
- Le bureau se réunit tous les mardis matin de 9h00 à 9h30 pour faire le point sur l'avancement des travaux en cours et mettre tous les membres au même niveau d'information.
- - A la demande du Président, ou d'un des membres du bureau, ce dernier peut se réunir pour traiter de dossiers demandant plus de temps que la réunion hebdomadaire.

## **Chapitre 3**

### **Conseil d'administration et Collège des observateurs**

#### **Rôle**

Le CA est chargé de la gestion et de l'administration du club. Au regard de l'effectif du CASR, il délègue la gestion quotidienne de l'association à un bureau dont il élit les membres parmi les administrateurs.

Il contrôle et valide la politique du Président.

Il valide les propositions du bureau devant être soumis au vote de l'Assemblée Générale.

#### **Composition - Election**

Le CASR est administré par un conseil de 24 membres, assisté d'un collège d'observateurs de 8 à 12 membres. Les observateurs participent aux débats mais, seuls les administrateurs ont droit de vote.

Les administrateurs sont élus pour trois ans et renouvelés par tiers à chaque AG annuelle.

Les administrateurs sont rééligibles. Ils ne le sont pas par tacite reconduction mais doivent faire acte de candidature pour être réélus. Les candidatures sont reçues au siège du CASR par courrier électronique, courrier postal ou papier libre dès réception de la convocation à la réunion de CA précédant l'AG annuelle.

Les observateurs ne désirant plus siéger feront part de leur souhait au plus tard lors de la réunion précédant l'AG.

A chaque AG, la liste des membres du CA et du collège des observateurs est communiquée et soumise à l'approbation des adhérents.

Tout membre du CASR, à jour de sa cotisation peut être administrateur et donc se présenter à l'élection. Cependant, le collège des observateurs est « l'antichambre naturelle » du conseil d'administration ; ses membres s'étant mis au fait du fonctionnement du club depuis souvent plusieurs années. L'antériorité d'entrée au collège des observateurs sera prise en compte pour renouvellement des administrateurs.

La convocation à l'AG portera le nombre de postes d'observateurs restant à pourvoir. Il appartient aux adhérents désirant intégrer le collège de faire acte de candidature dès réception. Ces dernières sont reçues par courrier électronique, courrier postal ou papier libre adressées au siège du CASR

#### **Fonctionnement**

Le CA est réuni au moins deux fois par an par le Président ou un vice-Président en cas d'empêchement.

Circonstances exceptionnelles : la majorité qualifiée de 75 % du conseil d'administration (soit 18 membres) peut exiger du Président ou du bureau la convocation d'un Conseil d'Administration.

La motivation d'une telle démarche devra être explicitement mentionnée et clairement exprimée sur la convocation.

La convocation est transmise soit par courrier électronique soit par courrier postal au moins deux semaines avant la date de la réunion. En cas d'urgence, ce délai peut être réduit.

Les membres sont tenus d'accuser réception de la convocation. Les systèmes de courrier électronique permettent d'accuser réception par un simple clic. Les membres ne recevant pas d'email accuseront réception du courrier postal par téléphone au siège du club.

L'ordre du jour du CA est communiqué aux membres en même temps que la convocation.

Les documents soumis au vote ou devant être examinés en réunion y sont joints.

Afin de recevoir des réponses satisfaisantes du bureau, les administrateurs s'efforceront de communiquer le plus rapidement possible les questions qu'ils souhaitent lui poser.

Une feuille d'émargement sera servie à chaque réunion. Trois absences consécutives non justifiées entraîneront la radiation automatique de l'administrateur ou de l'observateur.

Les décisions sont prises à la majorité absolue des administrateurs présents. En cas d'égalité, la voix du Président compte double.

## **Chapitre 4 Formation**

## **Chapitre 5 Séjours**

## **Chapitre 6 Chiffres et lettres**

## **Chapitre 7 Country**

## **Chapitre 8 Cyclotourisme**

## **Chapitre 9 Danse**

## **Chapitre 10 Gymnastique**

## **Chapitre 11 Marche adaptée**

## **Chapitre 12 Marche nordique**

## **Chapitre 13 Natation**

L'activité se déroule au Centre Nautique de Belley, Avenue Paul Chastel tous les lundis et vendredis de 16h30 à 17h sauf pendant les vacances scolaires.

### **Important**

Les participants devant payer l'entrée du Centre Nautique, l'activité natation se déroule sous la surveillance des maîtres-nageurs, **il est donc impératif de se conformer au règlement intérieur du Centre Nautique pour toutes les règles de sécurité et d'hygiène.**

### **Accès aux vestiaires**

Se fait après s'être acquitté du droit d'entrée, avec une caution de 2 €.

### **Accès aux bassins**

Est autorisé par la responsable d'activité, après accord des maîtres-nageurs.

### **Matériel**

Maillot de bain décent (short ou bermuda de bain non autorisés pour les messieurs).

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire.

Penser aux serviettes et savon pour la douche.

Prévoir éventuellement des lunettes de piscine

A partir de 17h, horaires publics : pull boy, planche, palmes courtes sont autorisés et à réserver au couloir 2.

## Utilisation des bassins

Le grand bassin comporte 5 couloirs de nage numérotés :

- les couloirs 1 et 5 sont plus particulièrement dédiés au nageurs débutants ou en apprentissage
- les couloirs 3 et 4 servent aux nageurs « moyens »
- le couloir 2 est destiné aux bons nageurs. Dans ce couloir, au-delà de 2 nageurs, il est préférable de nager sur la droite afin de ne pas se gêner.

Le petit bassin peut être utilisé également pour les débutants ou les personnes en rééducation.

## Chapitre 14

### Pétanque (provisoire : non encore soumis au CA)

Ce règlement intérieur précise les règles de fonctionnement de l'activité Pétanque, et ne peut aller à l'encontre du règlement intérieur général du club.

#### PERIODE D'ACTIVITE ET HORAIRES :

- Elle a lieu tous les lundis et jeudis après-midi de 14h à 16h. Et après une pause de 5 minutes, le jeu reprend jusqu'à 18h, soit environ 2 périodes de 2 heures de jeu. La première période commençant à 14h, et en fonction de l'heure d'ouverture du boulodrome couvert prévoir d'arriver quelques minutes avant 14h pour que les parties commencent à l'heure fixe.
- Lors des jeux à l'extérieur, et en cas de pluie, les joueurs peuvent venir jouer le lendemain.

#### LIEUX D'ACTIVITE :

- du 1er octobre à fin mars, la pétanque se pratique au boulodrome couvert et chauffé de Belley situé Avenue Hoff.
- du 1er avril à fin septembre, la pétanque se pratique au boulodrome extérieur Avenue du 133ème RI où des arbres procurent de l'ombre aux joueurs en plein été.

Les véhicules doivent être stationnés sur les parkings du boulodrome couvert, et aux alentours du boulodrome extérieur.

#### CONSTITUTION DES EQUIPES :

Les équipes sont constituées de façon aléatoire, en triplettes. Cependant, en cas de surnombre, et de terrains de jeux limités, des équipes en quadrettes pourront être constituées.

#### JUSTIFICATIFS D'ADHESION AU CLUB :

Les joueurs de pétanque doivent être porteurs d'une licence à jour de la FFRS et pour jouer au boulodrome couvert, devront s'acquitter obligatoirement d'une redevance annuelle dont le montant est fixé chaque année par la Communauté de Communes du Bas Bugey, ou d'une redevance journalière contre un ticket nominatif auprès de la personne chargée de servir au bar justifiant le paiement, avant d'utiliser les terrains de pétanque.

#### ENTRETIEN DES JEUX :

- Du 1er octobre à fin mars, l'entretien est effectué par le personnel du boulodrome couvert (mouillage du sable notamment), mais les joueurs du club qui bénéficient de 6 longueurs de jeux de 14h à 16h, doivent déplacer eux-mêmes les planches qui délimitent les jeux, et les réduire à 16h quand le nombre de joueurs est moindre.

- Du 1er avril à fin septembre, l'entretien des terrains alloués à la pétanque doit être réalisé par les joueurs du club, à savoir enlèvement des feuilles tombées au sol, et ratissage des terrains.

#### **REGLES A OBSERVER SUR LES JEUX :**

- Les cigarettes et autres dérivés tels que le vapotage sont interdits dans les locaux du boulodrome couvert.
- Les joueurs doivent porter une tenue et des chaussures adaptées à la pétanque.
- Le matériel de pétanque de chaque joueur comprend un but et 3 boules (2 le plus souvent utilisées lors d'un jeu en triplette et 3 lors d'un jeu en doublette). Un mètre est recommandé ainsi qu'un aimant lève-boules facultatif et un chiffon très utile en cas de sol mouillé.
- Ne pas oublier de prévoir une boisson désaltérante non alcoolisée.
- En cas de conflit lors d'une partie, il doit en être référé aux animateurs présents sur les terrains.
- Dans tous les cas, la convivialité est de mise sur les terrains.

#### **EXCLUSION DES JEUX :**

Le joueur de pétanque pourra être immédiatement exclu des terrains de jeu dans les circonstances suivantes :

- en cas d'alcoolisation,
- s'il présente un comportement dangereux pour autrui,
- s'il tient des propos irrespectueux ou raciste envers autrui.

Selon la gravité des actes, l'importance de la sanction sera variable. Elle pourra aller du simple avertissement à l'exclusion définitive du club.

#### **REGLES DU JEU :**

- Le club met à disposition de chaque jeu un cercle plastique.
- Le petit doit être lancé à une distance comprise entre 6 et 10 mètres et à plus de 50 cm de chaque bord.
- Lors d'un tir, le but reste valable s'il n'est pas sorti des limites du jeu, et si une équipe conserve des boules lors de la sortie du but, elle totalise autant de points que de boules restantes si l'équipe adverse n'a plus de boules.

Les deux équipes joueuses ne doivent pas empiéter sur les jeux voisins.

- En cas d'accident, prévenir immédiatement un animateur qui jugera de la suite à donner et qui sera seul habilité à remplir la déclaration d'accident et à en référer le plus tôt possible au Président du club.

- En cas de déplacement à l'extérieur pour une rencontre amicale ou toute autre manifestation en rapport avec la pétanque, l'animateur doit auparavant en référer au Président du club.

#### **RAPPELS :**

##### **Vol ou dégradation**

L'Association se décharge de toute responsabilité concernant le vol ou la dégradation des effets personnels des membres (vols de boules, de blousons ...) sur le terrain ou dans le local.

### **Tenue vestimentaire**

La tenue vestimentaire des membres du club sur les terrains doit être correcte. Le Club décline toutes responsabilités en cas d'accident notamment sur le port de chaussures ouvertes sur les terrains.

### **Règlement de vie commune**

Tous les membres du Club et utilisateurs des terrains, sont tenus de respecter les règles suivantes nécessaires au bon fonctionnement du club :

- Laïcité, convivialité, courtoisie et respect.
- Respect du matériel, des locaux, du voisinage.
- Absence de propos ou manifestation présentant un caractère politique ou confessionnel.

## **Chapitre 15 Qi Gong - Méditation**

## **Chapitre 16 Randonnée pédestre demi-journée**

### **Période**

Toute l'année

Rendez-vous à 13h45 pour un départ à 14h précises du Parking Paul Chastel (dit Parking des Télécoms)

Le groupe 1 marche les mardis et vendredis.

Les groupes 2 et 3 marchent le mardi (ou le vendredi si la randonnée du mardi ne peut avoir lieu).

En juillet - août :

- Groupe 1 : départ à 8h
- Groupe 2 et 3 : départ à 8h ou 14h en fonction des conditions météo

### **Transport**

Il est assuré par co-voiturage. Le montant de la participation est fixé chaque année par le CA  
La priorité d'utilisation des véhicules est la suivante :

- Organisatrice ou organisateur de la rando
- Personnes malades en voiture
- Animatrices et animateurs
- Co-voiturageurs en "amont" (conjoint - voisins)
- Adhérents

Le déplacement vers le point de départ et retour de la rando est effectué en véhicules personnels et se fait sous la responsabilité de chaque conducteur.

### **Participation**

- Le randonneur doit être à jour de sa cotisation CASR
- Il doit avoir : licence, carte vitale, passeport santé et moyen de paiement adapté
- Les randonneurs occasionnels peuvent participer à une sortie sans avoir adhéré au CASR
- L'adhésion est exigée dès la deuxième sortie. Aucune dérogation ne sera acceptée.
- Tout adhérent ne respectant pas le règlement, pourra se voir interdire toute participation ultérieure par l'animatrice ou animateur responsable du groupe.

### **Equipement**

- Chaussures de rando et chaussures de rechange pour la voiture
- 2 bâtons
- les 3 couches (tee-shirt, polaire, coupe-vent type gore tex)
- Sac à dos
- Eau en quantité suffisante ainsi qu'un petit en-cas (barre énergétique ou fruits secs)
- Tenue correcte exigée - Torses nus et maillots de bain interdits

### **Encadrement**

Il est assuré par des bénévoles (accompagnateurs et animateurs) ayant une bonne connaissance du terrain.

Le guide règle la cadence du groupe en fonction des participants.

Il peut prendre toute initiative qu'il jugera appropriée, en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire et de la sécurité du groupe.

En toutes circonstances, les participants doivent se conformer aux consignes de l'encadrement.

Aucun randonneur ne doit se trouver :

- devant le guide désigné de la randonnée
- derrière la personne désignée « serre-file »

En cas de nécessité de s'écarter du chemin (pour besoin naturel notamment) le sac à dos et les bâtons doivent être laissés bien visibles sur ce dernier.

Lors du cheminement sur des routes ouvertes à la circulation, le code de la route doit être IMPERATIVEMENT respecté.

## **Chapitre 17**

### **Randonnée pédestre (Par monts et par vaux)**

#### **Période**

L'activité se pratique tous les jeudis de début avril à fin septembre.

En avril et mai, les sorties sont organisées alternativement par le groupe 1 et le groupe 2.

L'activité peut se prolonger au-delà de fin septembre si les conditions météo le permettent.

#### **Programme**

Il est établi en début d'année pour trois groupes de randonneurs.

Les programmes des trois groupes proposent des randonnées de différents niveaux.

Chaque proposition comporte : date, dénomination de la randonnée, dénivelé cumulé, durée de marche prévisible (ces deux dernières données doivent être calculées au plus juste par les organisateurs), heure de départ de Belley, lieu du départ de la balade, noms des accompagnatrices et accompagnateurs.

Suivant les divers imprévus, le programme peut être modifié. Les adhérents en sont prévenus et le site internet est renseigné en temps réel des modifications de programme.

### **Participation**

Ils doivent être à jour de leur cotisation au CASR.

Les balades sont ouvertes à tous, y compris aux personnes qui, pour des raisons de santé ou d'âge, appréhendent les dénivelés trop importants ou les parcours trop longs.

Certaines sorties du groupe 1 peuvent avoir un dénivelé plus important mais bien annoncé.

A chacun de choisir le bon niveau pour que la balade reste un réel moment de plaisir.

### **Encadrement**

Il est assuré par des bénévoles (accompagnateurs et animateurs) ayant une bonne connaissance de la montagne.

Ils doivent avoir reconnu la randonnée et vérifié la justesse des données portées au programme. Tout écart significatif sera porté à la connaissance des adhérents.

Ils règlent la cadence du groupe en fonction des participants.

Ils peuvent prendre toute initiative qu'ils jugeront appropriée, en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire et du groupe.

En toutes circonstances, les participants doivent se conformer aux consignes de l'encadrement.

### **Equipement :**

Chaque randonneur doit avoir sur lui :

- sa licence FFRS
- sa carte vitale
- un moyen de paiement

De plus le passeport santé de la FFRS, une application de type ICE chargée sur smartphone ou tout autre moyen de connaître les éventuels traitements est fortement conseillé.

Il doit être équipé de :

- un sac à dos de 30 L minimum
- une tenue de montagne adaptée à la marche
- bonnes chaussures de marche
- impérativement une paire de bâtons de marche
- un vêtement chaud
- un vêtement imperméable et coupe-vent
- un couvre-chef et/ou bonnet et gants
- une quantité d'eau suffisante pour une journée en montagne
- un pique-nique et un petit en-cas (barre énergétique ou fruits secs)
- une trousse à pharmacie personnelle

Une tenue correcte est exigée. Torses nus et maillots de bain sont interdits.

Les animateurs veilleront à ce que leur trousse à pharmacie, fournie et abondée par le club, soit garnie.

Ils veilleront à avoir une déclaration d'accident dans le sac à dos ou à défaut dans leur véhicule.

### **Sécurité**

Aucun randonneur ne doit se trouver :

- devant le guide désigné de la randonnée
- derrière la personne désignée serre-file

En cas de nécessité de s'écarter du chemin (pour besoin naturel notamment) le sac à dos et les bâtons doivent être laissés bien visibles sur le chemin.

Lors de cheminement sur des routes ouvertes à la circulation, le Code de la route doit être IMPERATIVEMENT respecté.

### **Rassemblement**

Il a lieu, sauf impossibilité, sur le parking de l'Avenue Paul Chastel (dit parking des Télécoms)

L'heure indiquée est l'heure de départ. Les participants doivent être présents un quart d'heure avant, afin de permettre aux animateurs d'organiser la répartition dans les voitures.

### **Transport**

1. Covoiturage : la participation aux frais kilométriques est fixée par le CA, augmentée des éventuels péages d'autoroute.

Le calcul s'effectue du parking de Belley au départ de la randonnée et retour. Les personnes qui « covoiturent » en amont et en aval doivent s'entendre mutuellement.

Les frais sont calculés pour que chaque participant paye la même somme et pour que chaque chauffeur perçoive également la même somme.

La priorité d'utilisation des véhicules est la suivante :

- Organisatrice ou organisateur de la rando
- Personnes malades en voiture
- Animatrices et animateurs
- Co-voitureurs en " amont " (conjoint)
- Adhérents

2. Déplacement en car : pour ces sorties, un bulletin d'inscription doit être déposé au club et un acompte versé avant la date prévue.

Le chèque d'acompte sera détruit et le montant réel sera perçu dans le car, au retour de la sortie. Toute personne ne prévenant pas de son désistement et ne permettant donc pas son remplacement verra son chèque d'acompte encaissé.

## **Chapitre 18 Raquettes à neige**

### **Période**

Les sorties neige sont organisées tous les jeudis de janvier à mars  
Rendez-vous sur le Parking Paul Chastel un quart d'heure avant l'heure de départ (8h00 ou 10h00 selon la destination).

## Transport

Il est assuré par autobus.

La participation s'effectue au moyen de tickets achetés dans le bus, par carnet de 10.

Le règlement s'effectue exclusivement par chèque à l'ordre du CASR.

Le prix des tickets est fixé chaque année par les responsables d'activités.

## Inscriptions

Elles sont reçues par une responsable de l'activité au plus tard le lundi précédant la sortie

Les annulations doivent avoir de solides motivations. Sans motif valable, le montant du transport sera réclamé.

## Equipement

- Une paire raquettes (évidemment) réglées préalablement
- Chaussures de rando et chaussures de rechange pour le bus
- 2 bâtons avec rondelles (pour ne pas trop s'enfoncer dans la neige)
- les 3 couches (tee-shirt, polaire, gore tex)
- Sac à dos avec pique-nique
- Boisson en quantité suffisante

## Encadrement

Il est assuré par des bénévoles (accompagnateurs et animateurs) ayant une bonne connaissance du terrain.

Le guide règle la cadence du groupe en fonction des participants..

Il peut prendre toute initiative qu'il jugera appropriée, en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire et du groupe.

En toutes circonstances, les participants doivent se conformer aux consignes de l'encadrement.

Aucun randonneur ne doit se trouver :

- devant le guide désigné de la randonnée
- derrière la personne désignée « serre-file »

En cas de nécessité de s'écarter du chemin (pour besoin naturel notamment) le sac à dos et les bâtons doivent être laissés bien visibles sur la piste.

## Participation

Le raquetiste doit :

- être à jour de sa cotisation CASR
- avoir : licence, carte vitale, passeport santé et moyen de paiement (chèque)

Les raquetistes occasionnels peuvent participer à une sortie sans avoir adhéré au CASR.

L'adhésion est exigée dès la deuxième sortie. Aucune dérogation ne sera acceptée.

Tout adhérent ne respectant pas le règlement, pourra se voir interdire toute participation.

# Chapitre 19

## Ski de fond

### Période

Les sorties neige sont organisées tous les jeudis de janvier à mars  
Rendez-vous sur le Parking Paul Chastel un quart d'heure avant l'heure de départ (8h00 ou 10h00 selon la destination)

### **Transport**

Il est assuré par autobus.

La participation s'effectue au moyen de tickets achetés dans le bus par carnet de 10.

Le règlement s'effectue exclusivement par chèque à l'ordre du CASR.

Le prix des tickets est fixé chaque année par les responsables d'activités.

### **Inscriptions**

Elles sont reçues par une responsable de l'activité au plus tard le lundi précédent la sortie

Les annulations doivent avoir de solides motivations. Sans motif valable, le montant du transport sera réclamé.

### **Matériel**

S'équiper du matériel complet de ski : ski pour skating ou alternatif, bâtons, chaussures, vêtements adaptés (les 3 couches), lunettes, gants, bonnet, éventuellement fart.

### **Repas**

Prévoir un sac à dos pour un casse-croûte énergétique, boisson, barres de céréales, fruits secs si nécessaire.

Le pique-nique peut avoir lieu soit à l'extérieur si le temps le permet, soit en salle hors-sac (moyennant une petite somme quelquefois pour l'occupation du local).

### **Déroulement d'une sortie**

#### Avant le départ, prévoir :

- carte d'identité (pour éventuelle réduction ou gratuité du forfait selon l'âge).
- carte pass selon la station. Si vous êtes détenteur de cette dernière, vous pouvez bénéficier d'un tarif préférentiel.
- licence FFRS, carte vitale et moyen de paiement.
- résumé de vos coordonnées et celles des personnes à prévenir en cas d'incident. (ou passeport santé FFRS ou application ICE sur smartphone)

#### Pendant la sortie

Les skieurs partent groupés avec en tête un(e) accompagnateur(trice) et un(e) autre pour le serre-file. La durée d'une sortie est variable selon le niveau du groupe. Ce dernier peut se scinder en deux, ce qui permet de respecter les capacités de chacun (le ski de fond doit rester un plaisir).

### **Sécurité**

- Utiliser les pistes ouvertes et balisées de la station.
- Se positionner sur un côté de la piste lors de l'arrêt du groupe et non pas au milieu, ce qui est gênant pour les autres usagers.

## **Chapitre 20** **Ski alpin**

Les sorties à la journée sont proposées par les membres du groupe et validées par le responsable de l'activité, ou sont jointes aux sorties raquettes ski de fond.

Les membres du groupe en sont informés par mail, tout comme pour une annulation éventuelle.

Ils doivent s'inscrire auprès du responsable de l'activité.

Les sorties se font en véhicule particulier. Le coût est calculé suivant le barème en vigueur dans le club. (Elles se font en car avec les sorties raquettes ski de fond).

L'activité a lieu en groupe sous la responsabilité du ou des animateurs du club qui sont diplômés auprès de la FFRS. Ils doivent valider le choix des pistes empruntées par le groupe.

Chaque participant doit :

- venir avec son équipement complet : skis, chaussures, habillement et casse-croûte pour éviter les pertes de temps sur place. Le casque est fortement conseillé.
- être muni de sa licence FFRS, de sa carte vitale, de papiers d'identité et de moyens de paiement pour les forfaits et le déplacement.

Il est vivement conseillé de se munir d'un téléphone portable (avec des petits papiers indiquant son numéro pour les autres membres du groupe).

Le responsable indiquera son numéro, celui des secours de la station et la conduite à tenir en cas d'accident.

Les premières descentes permettront de connaître la cohésion du groupe. Si celui-ci doit se scinder, des responsables seront désignés pour chaque sous groupe..

Si un ou des membres du groupe veulent le quitter, ils doivent devant témoins, en informer l'animateur qui voit sa responsabilité ainsi déchargée.

Les mêmes consignes s'appliquent pour les séjours.

## **Chapitre 21**

### **Tennis de table**

#### **Préambule**

Activité pratiquée : Tennis de table

Lieu : ancien local des pompiers, rue du 5ème RTM à Belley

Nombre de tables : 7 tables (voire 8)

Jours de pratique :

- Lundi 9 h-12 h
- Mercredi 9h – 12 h
- Vendredi 18h – 20 h (en période hivernale)

#### **Objet**

Le présent règlement intérieur a été établi pour régler dans les détails les modalités de fonctionnement de l'activité tennis de table.

#### **Destination**

Un exemplaire est remis à chaque adhérent, et un exemplaire est affiché en permanence à l'entrée de la salle. Chaque adhérent est tenu de s'y conformer.

## Horaires

Pour une bonne organisation des séances (voir plus loin : échauffement en début de séance - rotation sur les tables avec les animateurs), il est souhaitable que les adhérents soient présents à 9 heures précises les lundis et mercredis, à 18 heures précises les vendredis..

## Nombre de séances hebdomadaires

Chaque adhérent peut s'inscrire à 1 ou 2 séances par semaine.

## Tenue

Le tennis de table est un sport qui se pratique avec une tenue vestimentaire adéquate et des chaussures adaptées (chaussures de sport).

## Déroulement des séances

### Séances du lundi et mercredi

#### ⊕ De 9 h à 10 h 30

Après l'échauffement, 3 tables avec 3 animateurs sont réservées pour que chacun des adhérents puisse (s'il le désire) jouer à tour de rôle avec un animateur pendant 15 minutes.

Sur les 4 (voire 5) autres tables, les autres adhérents jouent entre eux et la même rotation se fait également toutes les 15 minutes.

L'animateur signale la fin des 15 minutes, et tous les joueurs avancent de 3 tables dans le sens indiqué dans l'annexe remise aux pratiquants et affichée dans la salle.

Afin d'éviter une perte de temps lors des rotations et/ou un moment « d'égaré » des adhérents pendant les rotations (aller sur le banc pour boire et revenir à une table différente et afin de permettre une meilleure hydratation, il est demandé à chaque joueur de poser sa bouteille de boisson auprès de la table sur laquelle il joue et de l'emporter avec lui lorsqu'il change de table.

Ceux qui ne peuvent venir à 9 h devront commencer à jouer sur la table 4 (voir annexe) de telle façon qu'ils ne prennent pas la place (dans la rotation avec les animateurs) de ceux ou celles qui sont arrivé(e)s avant eux. Selon, leur heure d'arrivée, il ne sera peut-être pas possible pour eux (elles) de faire une séance de 15 minutes avec les animateurs.

#### ⊕ De 10 h 30 à 10 h 45

Pause de 15 minutes pour ceux ou celles qui le souhaitent.

#### ⊕ De 10 h 45 à 11 h 30

Fin des rotations avec les animateurs, jeu libre, les rotations toutes les 15 minutes restent souhaitables.

#### ⊕ De 11 h 30 à 12 h

Partie de la séance qui peut être réservée au jeu en double.

### Séance du vendredi

#### ⊕ De 18 h à 19 h

Même programme que le lundi et mercredi de 9 h à 10 h 30

⌚ De 19 h à 20 h

Même programme que le lundi et mercredi de 10 h 45 à 11 h 30

### **Ramassage et renvoi des balles à terre**

Pour des raisons de sécurité, lorsque votre balle va au sol dans une autre aire de jeu, vous ne devez pas aller la récupérer tant que l'échange sur la table de ladite aire de jeu n'est pas terminé.

☺ Pour des raisons de bon sens, de fair-play et en plus de sécurité (cf. plus haut), lorsqu'une autre balle arrive dans votre aire de jeu, une fois votre échange terminé, vous ramassez les 2 balles (la vôtre et l'autre) et vous renvoyez l'autre balle à ses destinataires.

Ainsi, chaque joueur reste devant sa table :

- Il renvoie la balle qui arrive dans son aire de jeu
- On lui renvoie sa balle qui est partie dans une autre aire de jeu.

### **Modification du règlement intérieur**

Toute modification sera proposée au bureau par les animateurs. Elle sera soumise à l'approbation de l'Assemblée Générale annuelle du CASR.

## **Chapitre 22 Tir à l'arc**

## **Chapitre 23 Yoga**