FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

CASR BELLEY

Règlement intérieur

Le présent règlement a été approuvé par l'Assemblée Générale du CASR de Belley (Club d'Animation Sportive de Retraités) qui s'est tenue le 7 novembre 2024. Il est modifié depuis, toutes les fois que cela est nécessaire, par les différentes Assemblées Générales.

Il est rappelé que l'adhésion à l'association implique la pleine et entière acceptation de ses statuts et de son règlement intérieur.

Table des matières

CHAPITRES **Pages**

1-- ASSEMBLEES GENERALES 4
2-- BUREAU 4
3-- CONSEIL D'ADMINISTRATION ET COLLEGE DES OBSERVATEURS 5
4-- FORMATION 6
5-- SEJOURS 7
6-- PREAMBULE AUX ACTIVITES 8
7-- ACTIV'MEMOIRE 8
8-- CHIFFRES ET LETTRES 8
9-- COUNTRY 8
10-- CYCLOTOURISME 9
11-- DANSE 10
12-- GYMNASTIQUE 10
13-- MARCHE DE PROXIMITE 10
14-- MARCHE NORDIQUE 11
15-- NATATION 12
16-- PETANQUE 13
17-- QI GONG - MEDITATION 15
18-- RANDONNEE PEDESTRE A LA DEMI-JOURNEE 16
19-- RANDONNEE PEDESTRE (PAR MONTS ET PAR VAUX) 17
20-- RAQUETTES A NEIGE 19
21-- SKI DE FOND 20
22-- SKI ALPIN 21
23-- TENNIS DE TABLE 22
24-- TIR A L'ARC 23
25-- YOGA 24
26-- BILLARD 25
27-- ACTIVITES PROPOSEES ET HORAIRES 25

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 communication peuvent être utilisés :

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

Aucun quorum n'étant mentionné dans les statuts, l'Assemblée Générale peut valablement délibérer, quel que 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.

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.

Élection - 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(e) est élu(e) 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, les permanences sont espacées. Les adhérents en seront informés.

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.

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 soumises 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 le 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 entraineront 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.

4-- Formation

La formation au sein de la FFRS est assurée par des bénévoles, d'après des directives élaborées par des directeurs sportifs détachés de la jeunesse et des sports au profit des clubs.

Engagements

Pour être admis à entreprendre une formation, le candidat doit satisfaire à des prérequis définis par la FFRS et propres à chaque discipline. De ce fait, le futur animateur doit se faire aider et conseiller par un tuteur garant de ses capacités à suivre le cursus. Donc chaque candidat sera reçu, avec son tuteur, par le président du CASR et le responsable formation.

Lorsqu'un adhérent commence un cursus de formation, il s'engage à le poursuivre jusqu'à son terme.

Une fois sa formation terminée, le nouvel animateur fédéral se doit d'encadrer les séances de son activité afin de faire bénéficier les membres de son groupe de ses acquis et si possible de déceler de futurs animateurs.

Le responsable Formation du CASR est le seul interlocuteur des candidats animateurs. Ces derniers ne doivent donc pas appeler directement le CODERS. Ils doivent également informer le club de la réception des convocations ou directives émanant du CODERS ou des organisateurs du stage, et bien sûr rendre compte des résultats à l'issue du stage, par téléphone, mail ou SMS.

Coût de la formation

Tous les frais inhérents à la formation (hébergement, alimentation, transport et frais d'inscription) sont à la charge du CASR.

La formation est donc un investissement personnel au profit des membres du CASR, mais également à leurs frais, prenez donc votre décision avec sérieux.

5-- Séjours

Pour s'inscrire à l'un de nos séjours il faut être à jour de sa cotisation au CASR.

Au moment de l'inscription un contrat de vente est établi entre le ou la participant(e) et le CASR.

Sur la fiche d'inscription les personnes indiquent avec qui elles veulent partager la chambre ou l'appartement. Si aucun nom n'est inscrit, les participant(e)s s'engagent à respecter la répartition faite par les organisateurs.

Toute personne qui suit un traitement médical doit avoir une copie de ses ordonnances dans ses papiers.

Toute personne inscrite, qui se voit dans l'obligation d'annuler sa participation, doit avertir au plus vite l'un des responsables du séjour (leurs noms figurent sur la fiche d'inscription), afin d'informer le centre d'hébergement et de contacter l'assureur si l'assurance annulation a été souscrite par le participant.

Le transport sur le lieu du séjour est effectué en car ou en covoiturage. Pour le transport en car le montant est réparti entre tous les participants et intégré au montant du séjour. Pour le covoiturage les frais sont payés directement au chauffeur selon le barème fixé par le club.

Pendant le séjour les participant(e)s s'engagent à respecter les consignes de l'établissement qui nous reçoit. Si une réclamation est à faire à l'hébergeur il faut passer par l'un des responsables du séjour et non directement (sauf cas urgent évidemment).

Les activités proposées pendant les séjours sont encadrées par nos animateurs qui en fixent les modalités. Les règlements intérieurs de ces activités s'appliquent évidemment pendant les séjours. Si une personne ne souhaite pas participer à une activité ou une sortie elle doit en informer un animateur ou un responsable du séjour.

Pour les activités d'hiver (raquettes, ski de fond et ski alpin) et la randonnée, les participant(e)s doivent avoir leur matériel.

Les participant(e)s s'engagent à respecter les horaires de départ pour toute activité ou sortie (ne pas arriver pile à l'heure fixée mais un quart d'heure avant, ceci afin de faciliter l'organisation de la sortie).

6-- Préambule aux activités

Pour participer aux différentes activités il faut être à jour de sa cotisation au CASR, avoir sur soi : licence - carte d'identité - carte vitale et passeport santé de la FFRS (ou application ICE sur smartphone ou ordonnances des traitements en cours).

Pour les lieux et horaires des différentes activités se reporter à la fiche « ACTIVITES PROPOSEES » en annexe du présent règlement (page 25).

En cas de modification en cours de saison les adhérents concernés par l'activité seront avertis par mail ou message.

Pour savoir s'il y a une information de dernière minute qui concerne l'activité que vous pratiquez (changement d'horaire, de lieu de rendez-vous, annulation, etc…) consulter les informations publiées sur Illiwap.

7-- Activ'mémoire

Équipement

Tenue confortable et chaussures de sport pour gymnastique (tennis, chaussons) ; chaussures dédiées que l'on apportera à chaque séance et chaussera sur place.

Prévoir également une bouteille d'eau.

8-- Chiffres et lettres

En cas de cinquième mercredi dans le mois, il peut y avoir une séance supplémentaire après accord entre les animateurs de la danse et des chiffres et lettres.

Équipement

Apporter de quoi écrire (feuilles de papier - stylo ou crayon).

9-- Country

Équipement

Aucune tenue n'est imposée. Prévoir des baskets de danse, ou des chaussures confortables réservées à la salle.

Prévoir également une bouteille d'eau.

Déroulement d'une séance

Les séances sont encadrées par un animateur bénévole qui propose une initiation aux danses en ligne uniquement (country dance ou line dance).

Elles demandent un peu de concentration, pour que chacun puisse appliquer les chorégraphies apprises en fonction de ses capacités.

L'objectif est de développer la mémoire, le repérage dans l'espace, l'équilibre et de faire travailler les muscles et les articulations.

La pratique se fait dans la bonne humeur, sans esprit de compétition et surtout pour se faire plaisir.

10-- Cyclotourisme

Les sorties cyclo s'adressent aux adhérents désireux de parfaire leur condition physique tout en préservant leurs articulations. C'est également un excellent exercice pour préparer les sorties ski et raquettes.

Équipement

Le port du casque est obligatoire.

Prévoir un kit de réparation, une chambre à air de rechange et une pompe.

Coût

Gratuit pour les adhérents du club.

Déroulement d'une séance

La séance est encadrée par des animateurs bénévoles formés ou en formation.

Ponctualité de rigueur.

L'animateur est seul responsable de l'itinéraire déterminé en fonction du niveau des participants.

Sécurité

Le code de la route doit être scrupuleusement respecté.

Le participant est acteur de sa sécurité, il doit mettre tout en œuvre pour ne pas prendre de risques inconsidérés (distance de sécurité avec les autres, éviter de rouler à plusieurs de front).

Le participant veille à ce que son comportement ne nuise pas au bon esprit collectif.

Le cyclotourisme dans le cadre du CASR se pratique dans la convivialité sans aucun esprit de compétition.

Vélo à assistance électrique

Les VAE sont acceptés.

La bonne entente entre vélo classique et VAE ne dépendra que de la bonne volonté de chacun.

11-- Danse

Bienvenue dans la danse avec votre entrain et votre bonne humeur.

Quelques recommandations

Venez avec une tenue confortable et un sac personnel à poser à côté de votre chaise.

Ce sac contiendra : des chaussures confortables pour danser (différentes de celles que vous portez en arrivant), une bouteille d'eau, une serviette de toilette personnelle.

Avec la danse faites-vous plaisir en musique, les danses vous sont adaptées.

12-- Gymnastique

Prévoir

Tenue adaptée, chaussures pour la salle, tapis, serviette.

A noter

L'activité est encadrée par un coach sportif salarié de Gym Forme Détente. Le CASR a passé une convention avec ce club.

Chaque pratiquant doit s'acquitter de sa participation lors de son inscription annuelle. Le nombre de places disponibles dans la salle est limité. Les participants sont admis par ordre d'inscription jusqu'au nombre limite. En fonction de l'affluence, la responsable d'activité peut être amenée à limiter les inscriptions à une seule séance par semaine.

13-- Marche de proximité

La marche de proximité s'adresse à un public recherchant une activité douce. Elle se pratique sur terrain plat en prenant le temps de discuter et d'admirer la nature.

Équipement

Bonnes chaussures, deux bâtons, un petit sac à dos contenant de l'eau, un vêtement supplémentaire et éventuellement un petit encas sous forme par exemple de fruits secs ou de barre énergétique.

Coût

Gratuit pour les adhérents du club.

Prévoir 2 € pour le covoiturage.

Déroulement d'une séance

La séance est encadrée par des animateurs bénévoles formés ou en formation.

Ponctualité de rigueur, aucun participant n'est autorisé à quitter la séance.

Sécurité

Le participant est acteur de sa sécurité, il doit mettre tout en œuvre pour ne pas prendre de risques inconsidérés (distance de sécurité avec les autres, traversée de voie en circulation).

Lors d'un cheminement sur des routes ouvertes à la circulation, le code de la route doit être respecté.

En cas de nécessité de s'écarter du chemin, sac à dos et bâtons doivent être laissés bien en évidence sur le chemin.

Le participant veille à ce que son comportement ne nuise pas au bon esprit collectif. Il ne vient pas avec un animal de compagnie.

14-- Marche nordique

Période

En fonction de la saison et de la météo, l'horaire et le point de départ peuvent être modifiés. Les participants sont avertis le jeudi soir au plus tard et se rendent par leurs propres moyens sur le lieu indiqué.

Les séances débutent à l'heure mentionnée qui doit être respectée par tous.

En raison des aléas liés à la pratique d'une activité de plein air et en groupe, la durée de la séance peut être écourtée ou prolongée.

Équipement

- chaussures à semelles à relief, type randonnée (basses et souples).
- tenue type jogging
- bâtons de marche nordique monobrin 70% carbone mieux adaptés que l'aluminium. Les bâtons sont prêtés lors de la séance d'essai puis achetés par l'adhérent.
- petit sac à dos avec sangles aux niveaux poitrine et ventre pour ne pas être gêné dans les mouvements ou sac banane contenant une bouteille d'eau - licence - carte d'identité - carte vitale - passeport santé et médicaments personnels.

Déroulement d'une séance

- 10 minutes d'échauffement
- 90 minutes de marche
- 10 minutes d'étirement

La séance est encadrée par des animateurs bénévoles formés ou en formation.

Différents groupes sont constitués selon le niveau des participants.

Sécurité

Le participant est acteur de sa sécurité, il doit mettre tout en œuvre pour ne pas prendre de risques inconsidérés (distance de sécurité avec les autres, traversée de voie en circulation).

Lors d'un cheminement sur des routes ouvertes à la circulation, le code de la route doit être respecté.

En cas de nécessité de s'écarter du chemin, sac à dos et bâtons doivent être laissés bien visibles sur ce dernier.

Aucun participant n'est autorisé à quitter la séance.

Les sorties de marche nordique sont prévues dans un esprit de convivialité sportive sans notions de performance ni de compétition.

Le participant veille à ce que son comportement individuel ne nuise pas au bon esprit collectif. Il ne vient pas avec un animal de compagnie.

15-- Natation

L'ACTIVITE NATATION EST SUSPENDUE PENDANT LES TRAVAUX DE RENOVATION DE LA PISCINE

Important

Les participants doivent payer l'entrée du Centre Nautique, l'activité natation se déroulant 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 pour le casier.

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 est 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.

Utilisation des bassins

Le grand bassin comporte 5 couloirs de nage numérotés :

- les couloirs 1 et 5 sont plus particulièrement dédiés aux 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.

16-- Pétanque

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

Prévoir d'arriver quelques minutes avant 14h (ou 16h) pour que les parties commencent à l'heure.

Pour jouer au boulodrome couvert, avant d'utiliser les terrains, il est obligatoire de s'acquitter d'une redevance annuelle (montant fixé chaque année par la Communauté de Communes du Bas Bugey) ou d'une redevance journalière contre un ticket nominatif (délivré par la personne qui sert au bar).

Constitution des équipes

Les équipes sont constituées de façon aléatoire (tirage au sort de boule personnelle), en triplettes. Cependant, en cas de surnombre, et de terrains de jeux limités, des équipes en quadrettes pourront être constituées.

Entretien des jeux

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

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.

Règles à observer sur les jeux

Les cigares, cigarettes et autres dérivés tels que la cigarette électronique 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 pour les jeux en triplettes ou en quadrettes et 3 pour les jeux en doublettes). Un mètre est recommandé ainsi qu'un aimant ramasse-boules –facultatif– ainsi qu'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, le respect et la convivialité sont de mise sur les terrains.

Exclusion des jeux

Le joueur de pétanque pourra être immédiatement exclu des terrains de jeu en cas de :

- alcoolisation,
- comportement dangereux pour autrui,
- 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.

Règles du jeu

Le club met à disposition de chaque jeu un cercle plastique.

Le but 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. S'il sort des limites, si une équipe conserve des boules, 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 en cas de 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.

17-- Qi Gong - Méditation

Qi Gong

Esprit de la pratique

Les exercices et les mouvements très lents et conduits du Qi-Gong visent à entretenir le corps, à produire de l'énergie vitale et amènent de la détente.

Pour qui ?

Chacun peut pratiquer cette discipline. Il n'y a aucune contre-indication pour pratiquer cette activité. Le Qi-Gong peut se pratiquer sur une chaise.

Tenue

S'habiller de manière à ne pas être gêné(e) par ses vêtements.

Aux pieds, des ballerines, chaussures légères ou pieds nus, selon la saison.

Coût

L'animateur est un intervenant extérieur. Le prix des séances lui est versé directement par les pratiquants.

Méditation

Esprit de la pratique

S'asseoir dans une position souhaitée, confortable et laisser son souffle se calmer.

Aller au contact de ses sensations, de son ressenti, s'observer...s'écouter.

Pour qui ?

Chacun peut pratiquer cette discipline. Il n'y a aucune contre-indication pour s'exercer dans cette activité.

Tenue

S'habiller de manière à ne pas être gêné(e) par ses vêtements.

Coût

L'animateur est un intervenant extérieur. Le prix des séances lui est versé directement par les pratiquants.

18-- Randonnée pédestre à la demi-journée

Transport

Il est assuré par covoiturage. 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 randonnée
- Personnes malades en voiture
- Animatrices et animateurs
- Co-voitureurs en « amont » (conjoint - voisins)
- Adhérents

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

Participation

- Moyen de paiement adapté.
- Les randonneurs occasionnels peuvent participer à une sortie d'essai 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.
- Les participants ne viennent pas avec un animal de compagnie.

Équipement

- Chaussures de randonnée 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.

19-- Randonnée pédestre (Par Monts et Par Vaux)

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 estimée (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

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.

Les participants ne viennent pas avec un animal de compagnie.

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.

Équipement

Chaque randonneur doit avoir sur lui un moyen de paiement adapté.

Il doit être équipé de :

- Un sac à dos de 30 L minimum.
- Une tenue de montagne adaptée à la marche.
- De 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

- 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.

- 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.

20-- Raquettes à neige

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 un(e) 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.

Équipement

- Une paire de raquettes (évidemment) réglées préalablement.
- Chaussures de randonnée 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

Avoir un moyen de paiement (chèque)

Les raquettistes 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.

21-- Ski de fond

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 un(e) 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.
  - Résumé de vos coordonnées et celles des personnes à prévenir en cas d'incident.
- Pendant la sortie :

Les skieurs partent groupés avec en tête un(e) accompagnateur(trice) et un(e) autre « 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.

22-- 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 (trices) du club qui sont diplômé(e)s 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-croute pour éviter les pertes de temps sur place. Le port du casque est fortement conseillé.
- Être munie(e) 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 dégagée.

Les mêmes consignes s'appliquent pour les séjours.

23-- Tennis de table

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

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.

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 aux heures précises.

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 9h à 10h30

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'égarement » 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 10h30 à 10h45

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

- De 10h45 à 11h30

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

- De 11h30 à 12h

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

Séance du vendredi

- De 18h à 19h
  Même programme que le lundi et mercredi de 9h à 10h30

- De 19h à 20h
  Même programme que le lundi et mercredi de 10h45 à 11h30

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.

24-- Tir à l'arc

Il est d'usage d'arriver une demi-heure plus tôt pour l'installation des matériels.

Les séances ayant lieu au boulodrome de Belley, avenue Hoff près de l'Intégral, chaque pratiquant devra avoir acheté sa carte annuelle d'adhérent pour l'usage du boulodrome.

Consignes

Chaque pratiquant se doit de respecter les règles de sécurité liées à cette activité. Les règles de sécurité sont rappelées par les animateurs.

Chaque pratiquant se doit de respecter les règles d'usage du boulodrome.

Les pratiquants ont une tenue adaptée à l'activité ; port de chaussures de sport d'intérieur.

D'autre part, dans le cadre de l'utilisation du boulodrome par cette activité, il convient de respecter l'article 5bis du règlement intérieur du boulodrome ; celui-ci stipule que, pendant les tirs, les déplacements sont interdits derrière les cibles et dans les passages latéraux.

Au cours de chaque séance, chacun se doit de participer à l'installation puis au rangement du matériel mis à disposition par le club.

L'activité ne peut avoir lieu qu'en présence d'au moins un animateur formé pour cette activité.

La séance sera précédée d'un échauffement et, dans la mesure du possible, terminée par des étirements.

Chaque pratiquant est responsable de son matériel.

Toute personne retraitée non adhérente du CASR de Belley peut venir tester la pratique du tir à l'arc pendant deux séances. Le club prête un arc d'initiation à disposition du débutant.

La section « tir à l'arc » du CASR de Belley organise traditionnellement une rencontre annuelle entre clubs de retraités sportifs. Dans ce cadre, chaque pratiquant membre du CASR de Belley se doit, dans la mesure du possible, de participer à l'organisation de cette manifestation.

Lors d'un déplacement des tireurs à l'arc du club du CASR de Belley pour participer à une rencontre interclubs organisée par un autre club, les tireurs se partagent les frais de déplacement.

La participation aux frais kilométriques est fixée par le CA, augmentée des éventuels péages d'autoroute.

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

25-- Yoga

Équipement

Prévoir l'équipement demandé par l'animateur du cours : tapis personnel et plaid ou serviette.

Consignes

Ne pas marcher dans la salle avec ses chaussures d'arrivée.

Le silence est nécessaire à la pratique de l'activité.

Les téléphones portables doivent impérativement être éteints.

Si on veut changer d'horaire à titre exceptionnel, le faire avec l'accord de l'animateur.

Une séance d'essai est possible avant une éventuelle inscription à l'activité pour les adhérents ayant la licence CASR.

L'animatrice est une intervenante extérieure. Le prix des séances lui est versé directement par les pratiquants.

26-- Billard

Jouer au billard pool anglais, à 2 ou 4 personnes, règles faciles, apprentissage en quelques heures, parties brèves, un soupçon de concentration, d'adresse et de géométrie en font un jeu ludique pour tous.

Il est demandé, une tenue correcte, le respect du matériel, d'intégrer les résidents qui pourront se joindre à nous. Merci également de participer au rangement de la salle, de respecter un relatif silence et le règlement du jeu de billard qui sera affiché.

En échange du prêt du billard et de la salle, la directrice nous demande d'être bienveillants à l'égard de ses résidents en n'hésitant pas à les associer à une partie de billard, de cartes ou de pétanque.

27-- ACTIVITES PROPOSEES ET HORAIRES

Cf. l'annexe en cliquant sur ce lien : **Activités proposées 2025-2026**