



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Règlement intérieur

(Édition du 1^{er} septembre 2009)

1. Préambule

Le présent règlement intérieur a pour but de préciser le fonctionnement de l'association « Les foulees breuilletoises » dans le cadre de ses statuts, en précisant divers points, notamment ceux qui ont trait à l'administration interne de l'association.

Il est remis à l'ensemble des membres ainsi qu'à chaque nouvel adhérent.

2. But de l'association

L'association a pour but de rassembler ses membres autour d'activités essentiellement sportives, orientées course à pied. Elle peut également prêter son concours lors de manifestations organisées par d'autres associations ayant également des activités sportives.

3. Membres de l'association

L'association se compose de membres adhérents.

4. Adhésion

4.1 Conditions d'adhésion

L'association est ouverte à toute personne responsable, majeure, résidente ou non-résidente de la commune de Breuillet.

4.2 Période d'adhésion

L'adhésion à l'association s'effectue principalement à l'occasion du forum des associations organisé par la commune de Breuillet, début septembre, mais également à tout moment de la « saison sportive ».

Définition de la saison sportive

La saison sportive est la période annuelle allant du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.

4.3 Dossier d'adhésion

Un dossier d'adhésion doit être fourni par tout nouvel adhérent comprenant :

- le bulletin d'adhésion,
- la fiche de renseignements complémentaires,

-un certificat médical de non contre indication pour la pratique de l'athlétisme (ou de la course à pied) en compétition datant de moins d'un an (modèle en annexe 3 au présent règlement). *Nota : à fournir même si l'adhérent ne fait pas de compétition, excepté pour les adhérents non pratiquants.*

-le règlement de la cotisation,

-éventuellement le règlement du montant de la licence. Dans ce cas le certificat médical doit être daté de moins de 3 mois.

L'adhésion n'est effective qu'à la fourniture du dossier complet. La cotisation ne sera encaissée qu'à cette condition.

L'adhérent s'engage à fournir un nouveau certificat médical valide (datant de moins d'un an) si celui-ci arrive à échéance pendant la saison en cours. Dans le cas contraire, l'adhérent ne pourra participer aux activités de l'association.

Le renouvellement d'une inscription s'effectue par la fourniture du certificat décrit ci-dessus accompagné du règlement de la cotisation. L'association procède à la mise à jour des informations détenues.

4.4 Montant de la cotisation

Le montant de la cotisation est fixé à 35 euros. Cette somme donne droit à un tee-shirt de l'association.

Le montant de la cotisation est identique quel que soit la date à laquelle a lieu l'adhésion.

Les adhérents qui courent en compétitions ont la possibilité, s'ils le souhaitent, de se licencier auprès de la FFA : Les licences sont gérées par le biais de l'association (la part du montant de la licence 2009-2010 à charge de l'adhérent est de 60 €uros).

5. Conseil d'administration et bureau

L'association est dirigée par un conseil d'administration élu par l'assemblée générale. Les membres sont rééligibles.

Le conseil d'administration choisit parmi ses membres, un bureau composé de 3 à 6 membres, dont, au minimum, un président, un secrétaire et un trésorier.

En cas de vacance, le conseil pourvoit provisoirement au remplacement de ses membres. Il est procédé à



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



leur remplacement définitif lors de la prochaine assemblée générale.

Pour mémoire, la liste des membres du conseil d'administration et du bureau (saison 2008-2009) est donnée en annexe.

6. Assemblée générale

6.1 Assemblée générale ordinaire

L'Assemblée générale ordinaire comprend tous les membres de l'association. L'assemblée générale ordinaire se réunit chaque année courant septembre.

Une semaine au moins avant la date fixée, les membres de l'association sont convoqués par les soins du secrétaire. L'ordre du jour est indiqué sur les convocations.

Les candidatures au conseil d'administration sont adressées au président de l'association qui est chargé d'arrêter la liste le jour de l'assemblée générale.

Le président, assisté des membres du conseil, préside l'assemblée et expose la situation morale de l'association.

Le trésorier rend compte de sa gestion et soumet le bilan à l'approbation de l'assemblée.

Il est procédé, après épuisement de l'ordre du jour :

- au renouvellement des membres du conseil d'administration désirant y rester,
- à l'admission des membres désirant intégrer le conseil d'administration.

Les décisions du conseil d'administration sont prises à la majorité simple.

Le secrétaire rédige et soumet au bureau un compte rendu. Il peut signer les chèques avec le trésorier. Le trésorier ne procède à des paiements que sur présentation d'une pièce comptable validée du président ou du secrétaire.

6.2 Assemblée générale extraordinaire

Si besoin est, ou sur demande de la moitié plus un des membres inscrits, le président peut convoquer une assemblée générale extraordinaire.

7. Procès-verbaux

Il est tenu un procès-verbal des séances du conseil d'administration et de l'assemblée générale.

Les procès-verbaux sont signés par le président ou, en cas d'empêchement, par un autre membre du bureau. Ils sont conservés au siège de l'association.

8. Ressources de l'association

Les ressources de l'association comprennent :

- les cotisations de ses adhérents,
- la subvention communale et toute autre subvention accordées à l'association,
- et les dons divers.

Nota : La cotisation de l'adhérent n'est encaissée et, de fait, l'adhésion n'est effective, que si l'adhérent fournit un dossier d'adhésion complet et en particulier le certificat médical.

Le montant de la cotisation, fixé dans le présent règlement, est mis à l'approbation lors de l'assemblée générale.

9. Comptabilité

9.1 Objet

La comptabilité a pour objet d'établir la position active et passive de l'association et de démontrer l'usage et l'emploi des fonds reçus ou à percevoir et permettre les contrôles prévus par l'ordonnance n°58896 du 29/09/1958.

9.2 Fond de roulement

L'Association peut avoir un fond de roulement.

10. Relations publiques et information

10.1 Avant-propos

L'association s'est dotée des moyens nécessaires pour se faire connaître, informer et encourager l'activité de ses membres.

10.2 Site Internet

L'association a mis en place un site Internet :

www.foulesbreuilletoises.fr

Ce site donne toutes les informations relatives à l'association. Il se décline en 2 parties : une à accès non limité et une à accès réservé aux adhérents.

Compte tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté, voire l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, une information particulière relative à ce



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



sujet est donnée à chacun des adhérents lors de son adhésion lui permettant de s'opposer à une telle diffusion.

11. Activités de l'association

11.1 Activités hebdomadaires

Sorties pédestres

IMPORTANT :

L'association, à travers son conseil d'administration, peut décider, à tout moment de la saison, de changements concernant l'organisation de ces sorties.

L'association ne fait pas appel à un ou des entraîneurs professionnels mais assure son encadrement par des bénévoles qui font bénéficier de leur propre expérience.

L'association organise ses séances les lundi, mardi, jeudi, samedi et dimanche. Voir détail en annexe 1 du règlement intérieur.

Lundi : Rendez-vous sur la piste de roller de la Badaudière de Breuillet. En projet : utilisation de la nouvelle piste d'athlétisme de La Norville (intercommunalité (CCA)).

Jeudi : Départ du parking (arrière) du magasin Ed de Port Sud de Breuillet.

Samedi : Rendez-vous au lac d'Ollainville (entrée principale).

Dimanche : Départ du gymnase de Breuillet.

Lors des sorties d'entraînements sur la voie publique, les adhérents doivent se conformer au strict respect des règles du code de la route, ne doivent pas se mettre en danger ou mettre en cause la sécurité d'autrui. Ils devront être en possession d'une licence sportive individuelle (licence FFA ou pass running) ou à défaut d'une assurance personnelle de type responsabilité civile.

En tout état de cause l'adhérent ne pourra se retourner ou rendre responsable l'association, son président ou l'un des membres du conseil d'administration en cas d'incident ou d'accident de quelque nature que ce soit.

Séance complémentaire

L'association organise, en complément des sorties pédestres, une séance dite de « préparation physique générale (PPG) ».

Mardi : Dans la salle d'escrime du gymnase de Breuillet. Toute séance peut être annulée en cas de force majeure.

Des séances et programmes d'entraînements adaptés et personnalisés peuvent être proposés à la demande d'adhérents selon la disponibilité des personnes bénévoles qui assurent l'encadrement.

11.2 Activités annuelles

Course nature « Les Foulées du Moulin »

L'association organise, une fois par an, une course dite course nature nommée les Foulées du Moulin.

Généralement à la fin du printemps, la date est définitive après la réunion d'organisation du calendrier des courses du département, présidée par le comité départemental des courses hors stade de l'Essonne.

Cette manifestation étant destinée à favoriser le développement de l'association, tous les adhérents s'engagent, dans la mesure du possible et bien qu'il n'y ait aucune obligation, à participer au bon déroulement de l'épreuve.

Le plus grand nombre de bénévoles doit permettre de s'assurer d'une efficacité maximale.

Challenge compétiteurs

L'association organise pour la saison en cours un challenge entre les compétiteurs, licenciés ou non licenciés. Voir détail en annexe 1 du règlement intérieur.

Compétitions

Les adhérents peuvent participer aux compétitions de leur choix.

Dans la mesure du possible un calendrier est proposé en début de saison mais peut être évolutif.

Les modalités de prises en charge par l'association des frais d'inscription sont définies par l'annexe 2 du présent règlement.

Autres manifestations

L'association peut proposer tout au long de la saison différentes manifestations qu'elle organisera (inter-adhérents) ou pour lesquelles elle suggèrera d'y participer dans le cadre d'une sortie « club ».

Un planning établi et mis à jour par le conseil d'administration informe les adhérents des activités de l'association.

Différents comités (organisation de la course nature, compétitions et associatif) sont constitués



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



par le conseil d'administration et gèrent les activités annuelles de l'association.

12. Annexes

Le présent règlement comporte trois annexes.

L'annexe 1 donne le détail des activités proposées par l'association

L'annexe 2 fixe les règles relatives aux conditions de prise en charge par l'association des frais d'inscriptions aux compétitions. Elle suit les règles d'édition du présent règlement, à savoir, que les modalités de cette annexe s'appliquent uniquement pour la saison courante, selon la période définie dans cette annexe.

L'annexe 3 est le modèle de certificat médical. Ce certificat médical, exigé pour l'adhésion à l'association, sert également pour les adhérents qui désirent se licencier et est utilisé par les adhérents non licenciés pour leurs inscriptions aux compétitions.

13. Approbation et modification du règlement intérieur

Le règlement intérieur de l'association est arrêté par le conseil d'administration. Il doit être soumis à l'approbation de l'assemblée générale ordinaire avant de devenir exécutoire.

Si un article édictait une règle contraire aux statuts, seuls les statuts devraient être observés.

Ce règlement intérieur devra être porté à la connaissance des adhérents. En conséquence un exemplaire est remis avec chaque adhésion pour la période considérée.

LE PRESIDENT

Composition du conseil d'administration (Saison 2008-2009)

Président	GIGAULT Laurent (*)
Vice-Président	KOLASINSKI Jean-Pierre(*)
Secrétaire	VERNADE Daniel (*)
Secrétaire-adjoint	RAGUE Eliane (*)
Trésorière	GIGAULT Annick (*)
Trésorière adjointe	BARBERON Nathalie (*)
Membres :	ANDRE Joël
	BOUGEARD Christophe
	CHAINAY Gérard
	CHARDON Alain
	GROSOS Alain
	GROSOS Patricia
	RAGUE Guy
	RATHERY Serge
	STAUB Bernard

(*) membres du bureau



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Annexe 1 au règlement intérieur

Activités de l'association

(Édition du 1^{er} septembre 2009)

Consulter le calendrier Prévisionnel du Comité associatif (planning sur site associatif)

Activités hebdomadaires - Entraînements course à pied

Jeudi soir à partir de 19h00 (séance d'environ 1 heure)

Départ du parking situé derrière le Ed de Port Sud.
Sortie consacrée à un travail d'entraînement spécifique.

Une fois par semaine, pour les plus courageux, je propose une séance « construite ».

Le phénomène d'émulation est toujours ce que recherchent les convaincus des 30-30, des côtes, des 10x400, etc.

Il faut bien reconnaître que bon nombre de séances passeraient à la trappe si on savait qu'on allait « souffrir » tout seul.

En dehors des périodes préparatoires à un objectif commun (marathon par exemple), les mardis alternent différentes séances pour vaincre la monotonie.

Mais systématiquement, je consacre 8 à 10 minutes aux éducatifs. Vous savez, autrement dit : les talons-fesses, les montées de genou, les pas chassés, etc.

Donc, un bon échauffement, quelques étirements, des éducatifs et on est prêt pour la séance.

Pour les séances du Mardi, elles ont lieu, l'hiver, autour de Port Sud (port d'un gilet « fluo » obligatoire) et, pendant la période des beaux jours (au changement d'horaires), au lac de Villelouvette.

Un semaine sur trois (environ), une séance complémentaire le lundi a lieu sur la piste de roller de la Badaudière (rendez-vous sur la piste).

Un planning des séances programmées est établi en début de saison et mis à disposition des adhérents.

Nota : dès le début de saison les lundis (tous) devraient avoir lieu sur la nouvelle piste d'athlétisme de La Norville. Les modalités d'organisation seront précisés dès que possible.

(Laurent)

Samedi matin à partir de 9h00 (horaire d'été) et 10h00 (horaire d'hiver)

Rendez-vous au lac de Trévois à Ollainville.

Séance adaptée en fonction des objectifs ou des aspirations de chacun.

Habituellement le ou les groupes « tournent » dans le sens anti-horaire. En cas de retard au rendez-vous, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, pour trouver le groupe des Foulees. Les débutants sont les bienvenus autour du lac, des groupes de différents niveaux se forment.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Dimanche matin à partir de 9h00 (ou fonction du programme)

Départ du gymnase de Breuillet.

Sortie consacrée à un travail de groupe.

En fonction des personnes présentes, des courses en préparation, différents parcours sur des petites routes ou chemins de campagne sont possibles dans les alentours de Breuillet.

Séance complémentaire dite de « préparation physique générale (PPG) »

Mardi soir de 19h30 à 20h45-21h00

Dans la salle d'escrime du gymnase de Breuillet.

Séance de préparation physique générale (PPG)

La séance se décline en trois phases:

Phase 1: Echauffement général

Phase 2: Renforcement et rééquilibrage musculaire en mode tonique

Phase 3: Stretching (étirements) et relaxation

Matériels utilisés (non fournis) :

2 jeux d'haltères : pour les femmes, 1 jeu de 500g et 1 jeu de 1 kg et pour les hommes, 1 jeu de 1kg et 1 jeu de 2 kg, tapis de sol et bâton.

(Guy)

Activités de saison - Courses en compétitions

Participations à toutes courses en compétitions.

Toutes distances du cross au 100 km, courses vertes, trails, etc...

Participation de l'association aux frais d'inscriptions de plusieurs courses sous certaines conditions.

L'annexe 2 au règlement intérieur précise les modalités de participation aux frais d'inscriptions.

L'association possède et vend à ses adhérents (compétiteur ou non) des tenues aux couleurs du club (débardeur, cuissard et collant).

Activités annuelles

Course nature « Les foulées du moulin »

L'association organise, une fois par an, une course dite course nature. C'est une course se déroulant presque entièrement sur chemins et GR dans les environs proches de Breuillet.

La 8^{ème} édition des « foulées du moulin » se déroulera normalement à la fin du printemps (début juin). Deux épreuves au programme : 10 et 20 km.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Cette manifestation étant destinée à favoriser le développement de l'association, tous les adhérents s'engagent, dans la mesure du possible et bien qu'il n'y ait aucune obligation, à participer au bon déroulement de l'épreuve.

Le plus grand nombre de bénévoles doit permettre de s'assurer d'une efficacité maximale.

Des réunions spécifiques sont prévues pour mettre en place l'organisation.

Challenge compétiteurs

L'association organise un challenge entre les adhérents qui participent, régulièrement ou non, à des compétitions. Le but de ce challenge est d'inciter les compétiteurs à planifier une saison et un entraînement régulier qu'ils soient licenciés ou non. Le principe est de marquer un maximum de points selon des critères identiques pour tous. Un classement sera fait à la fin de la saison associative.

Pour cela les compétiteurs devront :

1. Participer à des courses de leur choix.
2. Informer l'association de leur participation à une course **EN FOURNISSANT LES RESULTATS COMPLETS DE L'EPREUVE.**

Autres manifestations

L'association organise une ou plusieurs rencontres entre adhérents.

Les modalités non fixées en début de saison sont établies en cours de saison.

L'information des adhérents est faite à travers les moyens mis en place par l'association (site internet et messagerie).



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Annexe 2 au règlement intérieur

Règlement relatif aux conditions de prise en charge des frais d'inscriptions aux compétitions

(Édition du 1^{er} septembre 2009)

Le présent règlement s'applique pour la période de la saison en cours allant du 1^{er} septembre 2009 au dernier dimanche précédent la course « Les Foulees du Moulin » organisée par l'association (dernière course validée).

I - Compétitions concernées :

1. Toutes les courses des 3 challenges (cross, route et vert) du Comité Départemental des Courses Hors Stade de l'ESSONNE.
2. Toutes les courses du challenge de l'Arpajonnais.
3. Les courses « club » décidées par le conseil d'administration.

II - Pré requis :

1. Etre adhérent de l'association, à jour de sa cotisation,
2. Etre licencié à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA),
3. Pour une compétition (même date, même lieu, possible courses différentes), participation minimum de 5 adhérents (licenciés)(ayant au moins pris le départ),
4. Obligation de porter les couleurs du club avec le maillot technique (vendu par l'association). Le non respect de cette obligation pourra sur décision du conseil d'administration conduire au non remboursement des frais d'inscription,

III - Montants :

1. Le montant pris en compte pour une compétition est celui de l'inscription par correspondance,
2. Le montant maximum pour une compétition est de 20 euros,
3. Le montant maximum pour la période considérée est égal au montant de la cotisation.

IV - Modalités :

1. En principe l'association ne s'occupe pas des inscriptions aux compétitions, sauf cas particulier,
2. Les remboursements sont effectués globalement à la clôture des comptes de l'association, soit vers le 30 juin de l'année.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Annexe 3 au règlement intérieur

Certificat Médical

pris en application des articles L. 231-2 et L. 231-3 du Code du Sport
(Licences Athlé Compétition et Athlé Santé Loisir – option Running)

Je soussigné, Docteur : _____

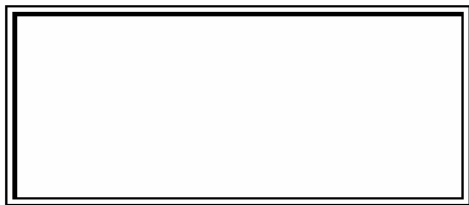
Demeurant à : _____

Certifie avoir examiné ce jour M. / Mme / Melle : _____

Né(e) le : ____ / ____ / ____ Demeurant à : _____

Et n'avoit pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.

Fait à _____, le ____ / ____ / ____



Cachet du Médecin Signature du médecin

Article 2.1.2 des Règlements Généraux de la Fédération Française d'Athlétisme :

Les personnes qui demandent une Carte d'adhérent, à l'exclusion des Non-pratiquants (Licence Athlé Encadrement), doivent produire :

- un certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en Compétition pour les Licences Athlé Compétition et Athlé Santé Loisir – option Running ainsi que pour le titre de participation Pass' running ;
- un certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme pour les Licences Athlé Découverte et Athlé Santé Loisir – option Santé.

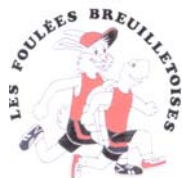
Ce certificat médical, établi par un médecin de leur choix, doit être délivré suivant la réglementation en vigueur et être daté de moins de douze mois au moment de la demande de création ou de renouvellement de la Carte d'Adhérent.

Modèle de certificat médical conforme à :



CIRCULAIRE ADMINISTRATIVE 2008-09

Adoptée par le Bureau Fédéral du 11 Juin 2008



Association LES FOULEES BREUILLETOISES

