



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Règlement intérieur

(Édition du 1^{er} septembre 2011)

1. Préambule

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

Chaque membre de l'association atteste en avoir pris connaissance au moment de son adhésion.

2. But de l'association

L'association a pour but de rassembler ses membres autour d'activités essentiellement sportives, orientées suivant deux activités : course à pied et marche nordique. 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,

-activité course à pied - 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).

-activité marche nordique - un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport ou de la marche datant de moins d'un an ou présentation (photocopie) d'une licence d'une fédération sportive justifiant la présentation d'un certificat médical.

-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 médical 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 40 euros. Cette somme donne droit à un tee-shirt de l'association.

Le montant de la cotisation est identique pour les deux activités, course à pied et marche nordique et 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 2011-2012 à charge de l'adhérent est de 65 €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.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



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 leur remplacement définitif lors de la prochaine assemblée générale.

Pour mémoire, la liste des membres du conseil d'administration et du bureau (saison 2010-2011) 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 en début de saison.

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 de l'assemblée générale et, éventuellement, suivant l'importance des décisions prises, un procès-verbal des séances du conseil d'administration.

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.fouleesbreuilletoises.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.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



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, chaque adhérent accepte les termes du paragraphe ci-après :

« Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. De plus l'association a mis en place un site Internet où pourront être publiés vos noms, résultats sportifs et/ou photos. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, vous pouvez à tout moment le faire savoir à l'association.

Au jour de mon adhésion, j'autorise l'association à publier mes noms, résultats sportifs et/ou photos sur le site Internet de l'association. »

11. Activités de l'association

11.1 Activités hebdomadaires

IMPORTANT :

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

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.

Activité course à pied

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 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 de Trévois d'Ollainville (entrée principale).

Dimanche : Départ du gymnase de Breuillet.

Activité marche nordique

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

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 activités de course à pied et de marche nordique, 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.

Séances personnalisées

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.

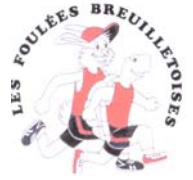
Le plus grand nombre de bénévoles doit permettre de s'assurer d'une efficacité maximale.

Cross des foulées à Montlhéry (nouveau projet)

L'association organisera, pour la première fois, un cross sur le site du camp militaire de Montlhéry. La date retenue est le dimanche 8 janvier 2012. Les modalités en cours d'établissement au moment de la mise à jour du présent règlement seront précisées ultérieurement. Un Comité sera créé et prendra en



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



charge toute l'organisation. Les adhérents pourront participer à cette compétition.

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 ».

Différents comités (organisation de la course nature, du cross, des compétitions et associatif) sont constitués 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 aux compétitions de la saison courante, selon la période définie dans cette annexe.

L'annexe 3 est le modèle de certificat médical (activité course à pied). 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 nouvelle adhésion pour la période considérée. Les anciens adhérents prennent connaissance des évolutions du règlement au moment du renouvellement de leur adhésion.

LE PRESIDENT

Composition du conseil d'administration (Saison 2010-2011)

Président	GIGAULT Laurent (*)
Vice-Président	KOLASINSKI Jean-Pierre(*)
Secrétaire	VERNADE Daniel (*)
Secrétaire-adjoint	CHARDON Alain (*)
Trésorière	GIGAULT Annick (*)
Trésorière adjointe	GROSOS Patricia (*)
Membres :	ANDRE Joël
	CHAINAY Gérard
	GROSOS Alain
	RAGUE Guy
	RAGUE Eliane
	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 2011)

Activités hebdomadaires - Entraînements course à pied

Lundi soir à partir de 19h30 et le Jeudi soir à partir de 19h00 (séances d'environ 1 heure)

Rendez-vous sur la piste d'athlétisme de La Norville pour le Lundi et au parking situé derrière le Ed de Port Sud pour le mardi.

Sorties consacrées à du travail d'entraînement spécifique.

Donc deux fois par semaine, séances dites « construite » avec des 30-30, des côtes, des « 10x400 », au « seuil » ou à « VMA », etc.

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

Pour les séances du jeudi, 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 planning des séances programmées est établi en début de saison et mis à disposition des adhérents.

(encadrement assuré par 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.

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

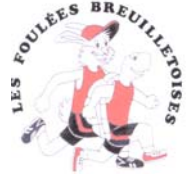
Départ du gymnase de Breuillet.

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.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Activités hebdomadaires - Entraînements marche nordique

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.

(encadrement assuré par Jean-Pierre)

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.

(encadrement assuré par Guy)

Activités de saison - Courses ou marches en compétitions

Participations à toutes courses ou marches en compétitions.

Participation de l'association aux frais d'inscriptions de plusieurs courses sous certaines conditions. Ces remboursements ne concernent que les adhérents licenciés et ont lieu à l'occasion de leur renouvellement d'inscription la saison suivante.

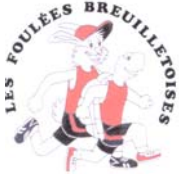
L'annexe 2 au règlement intérieur précise les modalités de participation de l'association aux frais d'inscriptions.

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



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



La 11^{ème} édition des « foulées du moulin » se déroulera à la fin du printemps (début juin). Deux épreuves au programme : 10 et 20 km.

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 organisées par le Comité d'Organisation Course (COC-FM) sont prévues pour permettre le bon déroulement de la manifestation.

Cross du camp de Montlhéry

L'association organise pour la première année un cross sur le camp militaire de Montlhéry. Ce cross aura lieu le dimanche 8 janvier 2012. Un petit comité organisateur sera mis en place. Les adhérents auront la possibilité d'y participer.

Autres manifestations

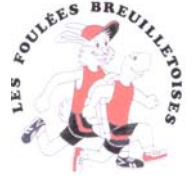
L'association organise une ou plusieurs rencontres entre adhérents.

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 2011)

Le présent règlement s'applique pour la période de la saison en cours allant du 1^{er} septembre 2011 au 30 juin 2012.

I - Compétitions concernées :

1. Toutes les courses (cross, route et vert) inscrites au calendrier 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. Le remboursement est effectué globalement à l'occasion du renouvellement de l'inscription de l'adhérent en début de saison suivante.



Association LES FOULEES BREUILLETOISES



Annexe 3 au règlement intérieur (modèle pour l'activité course à pied)

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'avoir 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 :

- o 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 ;
- o un certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme pour les Licences Athlé Découverte et Athlé Santé Loisir – option Santé.

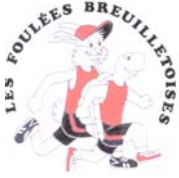
Ce certificat médical, établi par un médecin de leur choix, doit être délivré suivant la réglementation en vigueur et être daté de moins de douze mois au moment de la demande de création ou de renouvellement de la Carte d'Adhérent.

Modèle de certificat médical conforme à :



CIRCULAIRE ADMINISTRATIVE 2008-09

Adoptée par le Bureau Fédéral du 11 juin 2008



Association LES FOULEES BREUILLETOISES

