

ASEC REGLEMENT INTERIEUR 2020-2021

1 - LES ACTIVITES SPORTIVES DE L'ASEC : La Marche Nordique pour toutes et tous s'exerce dans le Mâconnais et les environs. Les cours Pilates et le Programme Multi Activités pour personnes en surpoids ou obésité sont ouverts à tous les publics et se pratiquent en séances régulières sur Mâcon.

L'ASEC est partenaire du COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE SPORTIF concernant le Contrat PASS, soit le Sport sur Ordonnance mis en place dans le Mâconnais depuis sept.2018. Les cours : Pilates niveau I, le programme surpoids / obésité, Pilates Equilibre font l'objet d'une convention annuelle et donne droit aux personnes atteintes d'une maladie reconnue par le CROS, d'une aide financière de 100 euros.

Pour le bon fonctionnement de ces diverses activités, aucun cours de gym ne sera maintenu si moins de 8 personnes inscrites. Aucune séance de marche nordique ne sera maintenue si moins de 15 personnes inscrites.

2 - INSCRIPTIONS : Toutes les inscriptions se feront au bureau de l'ASEC «Maison des Associations» / 78 rue des Epinoches-71000 Mâcon

PERMANENCE : Septembre et jusqu'au 14 octobre 19 le jeudi de 17h à 19h30.

3- CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (à remettre à l'inscription ou au plus tard 1 mois après la date d'inscription).

Depuis le 1er septembre 2016, le certificat médical est valable 3 ans, (prendre connaissance de l'article sur internet). JOURF N° 0198 du 26/08/2016 – texte n° 49

4- MODIFICATION DU PROGRAMME : L'ASEC se réserve le droit de moduler ou d'annuler toute activité, en cas de force majeure et d'intempérie.

Les séances annulées peuvent être récupérées sur un autre horaire, à condition d'en respecter le rythme.

5-DOCUMENTS ADMINISTRATIFS : Dans la démarche du développement durable, sur demande, la facture vous sera transmise par internet ou remis au bureau de l'ASEC.

6- REGLEMENT DES ACTIVITES : Possibilité de régler en plusieurs fois, le dernier chèque sera encaissé fin décembre de l'année d'inscription. Les chèques vacances sont acceptés, ainsi que les chèques ANCV sport.

Attention : le montant de l'adhésion est à régler par chèque séparé toujours au nom de l'Asec

7 - REMBOURSEMENT : Tout forfait acheté est non remboursable

8 – FORFAIT marche nordique - La marche nordique est proposée par forfait à raison d'une séance/semaine de 2h

9 - SEANCE INITIATION MARCHE NORDIQUE : C'est l'apprentissage de la technique de la marche nordique encadrée par une professionnelle/ instructrice de marche nordique. La séance initiation de 2h est à 15 euros, si inscription 5 euros seront déduits sur le forfait choisi.

10 -NIVEAUX DE DIFFICULTE EN MARCHE NORDIQUE : 3 niveaux différents.

Loisir = allure 4.5 à 5 km/h - Forme = allure 5.5 à 6 km/h - Doux = reprise d'activité – santé fragile - initiation

Rappel de la philosophie de l'ASEC : la Marche Nordique est une activité physique à part entière, dénuée de tout sens de compétition, ouverte à tous, dans le respect du groupe afin que chacun puisse trouver sa place, son rythme et se faire plaisir !

11 -COMMANDE DE MATERIEL : CONSULTER INTERNET (MATERIEL MARCHE NORDIQUE, plusieurs fournisseurs disponibles, livraison à domicile) ou voir avec Ghislaine pour commande groupée.

12 - CONSEILS SUR LE MATERIEL ET LA TENUE : Marche nordique : Bâtons monobrin spécifiques pour la marche nordique, les bâtons rétractables de randonnées sont interdits. Le prêt ou la location des bâtons est possible pour les nouveaux adhérents (en attente de bâtons personnels). Tenue et matériel conseillés : un pantalon de sport (type collant de running, pantalon de randonnée souple et élastique) ; un tee-shirt respirant ; une paire de baskets de trail ou de running imperméables ; un coupe-vent, une polaire légère ; des gants chauds et un bonnet suivant la saison ; un sac à dos (type Camel back) ; pour les marches nocturnes, une lampe frontale et un gilet de sécurité fluo ; dans la pratique d'activité

d'endurance, qu'elle soit intense ou non, il est souhaitable et fortement conseillé que chacun soit muni d'une montre cardio fréquence mètre et de boisson en conséquence.

Pilates : Chaussettes antidérapantes, une tenue de gym confortable, un tee-shirt respirant, une serviette éponge, une petite bouteille d'eau et si besoin un petit coussin pour la nuque.

13 -ABSENCE : Pour une meilleure organisation des cours, prévenir de toute absence la veille de la séance au numéro correspondant à l'éducateur responsable de votre activité, également pour tout retard afin d'éviter de faire attendre le groupe. Merci de respecter les horaires de début de cours. Possibilité de récupérer la séance sur un autre horaire à condition d'en respecter le rythme.

14 - VACANCES : marche nordique et programme surpoids : Pas de cours pendant les vacances scolaires ; Pilates et Pilates Equilibre : les temps de congés seront définis avec l'encadrant.

15 – CONFIDENTIALITE : Chaque adhérent s'engage à respecter une clause de confidentialité en ce qui concernent les circuits de marche nordique.