

ASEC REGLEMENT INTERIEUR 2022-2023

1 - LES ACTIVITES SPORTIVES DE L'ASEC : La Marche Nordique pour toutes et tous s'exerce dans le Mâconnais et les environs, un programme trimestriel des lieux de rendez-vous est transféré par internet aux adhérents inscrits en marche nordique. Les trimestres sont : 1^{er} – de mi sept à décembre, 2^{ème} de janvier à mars, 3^{ème} d'avril à fin juin. Les cours Pilates se dérouleront à la rentrée septembre 2022 dans la salle de la maison des thérapeutes au vieux bourg de Charnay les Mâcon et la Marche Nordique section SPORT SANTE s'exercera au parcours Papa à Mâcon. L'ensemble des activités est ouvert à tous les publics et se pratiquent en séances régulières.

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. La section SPORT SANTE fait l'objet d'une convention annuelle et donnent droit aux personnes atteintes d'une maladie chronique reconnue par le CROS d'une aide financière.

2 - INSCRIPTIONS : Toutes les inscriptions se feront au bureau de l'ASEC «Maison des Associations» / 78 rue des Epinoches-71000 Mâcon. PERMANENCE : le 23 septembre 2022 de 10h30 à 12h et de 17h30 à 19h suivant l'évolution des activités l'Asec proposera une seconde permanence en octobre.

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- DOCUMENT ADMINISTRATIF : 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 – Pour toutes les activités, le forfait concerne une séance par semaine.

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 est à 15 euros / prêt des bâtons compris, si inscription 5 euros seront déduits du forfait.

10 -NIVEAUX DE DIFFICULTE EN MARCHE NORDIQUE : 2 niveaux différents : Loisir ou Forme

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 - 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 sur 2 ou 3 séances 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.

12 -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.

13 - VACANCES : marche nordique et MN Sport Santé : Pas de cours pendant les vacances scolaires ; Pilates & Pilates Equilibre : les périodes de congés seront définis avec l'encadrant.

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

