

# REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR (ROI)

***Pour la sécurité, la santé, le confort, et le plaisir de tous.***

## **Article 1. Informations générales :**

Extrait des statuts :

« ...L'association a pour but(s) de promouvoir, la marche nordique sous tous ses aspects (du sport loisir à la marche nordique sportive) suivant le concept OTOP®- et toute autre pratique sportive découlant de ou apparentée à la marche nordique.

L'association a pour objet l'organisation d'activités en tous genres et liées à la pratique de la marche nordique OTOP®, notamment de :

- Promouvoir et organiser, tant en Belgique qu'à l'étranger, toute activité liée à la pratique de la marche nordique OTOP® : initiations, cours, entraînements, stages, formations, etc.
- Participer ou organiser : des événements, randonnées, trekkings, balades nature, épreuves d'orientation, etc.
- Apporter et de mettre en place un accompagnement et suivi personnalisé pour ses membres adhérents... »

## **Article 2. Admission des membres adhérents, nouveau membre, équipements, droit à l'image et paiement de la cotisation**

Chaque membre aura pris connaissance du règlement d'ordre intérieur repris sur le site [www.ecole-marche-nordique.be](http://www.ecole-marche-nordique.be).

- Inscription sur à l'aide du formulaire (sur le site web du club)

Chaque année, lors du paiement de la cotisation, chaque membre doit s'enregistrer en ligne sur le site web du club. Le paiement de la cotisation ET l'enregistrement en ligne conditionnent l'admission ou le renouvellement de sa qualité de membre.

- Nouveau membre

Tout nouveau membre s'engage à suivre un cycle complet d'initiation à la marche nordique OTOP. Si le nouveau membre a déjà pratiqué la marche nordique, il/elle peut être admis(e), et participer aux activités du club, sans devoir suivre le cycle d'initiation, seulement après avoir été évalué par un moniteur OTOP.

- Equipements

Tout membre participant aux séances s'engage à être correctement équipé(e) pour les activités de marche nordique auxquelles il/elle participe (tenue de sport adaptée à la situation climatique, chaussures avec adhérence pour sentiers hors-pistes, eau, etc).

- Droit à l'image

Tout membre autorise, par défaut, l'Ecole de Marche Nordique à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il/elle pourrait apparaître. Si tel n'était pas le cas, il/elle doit le signaler lors de l'enregistrement annuel en ligne. Dans ce cas, il/elle veillera personnellement à ne pas figurer sur les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il/elle pourrait apparaître. Si toutefois, il/elle devait figurer sur une publication, il/elle préviendrait le responsable de la publication pour qu'il puisse soit retirer la publication soit flouter son visage.

- Paielement de la cotisation

Tout membre adhérent doit être en ordre de cotisation avant de débiter toute séance.

Les participants aux séances d'initiation ou aux stages sont considérés comme en ordre de cotisation, bien qu'ils ne soient pas membres adhérents.

Le moniteur en charge de la séance peut refuser un participant qui ne serait pas en ordre de cotisation pour l'année en cours.

### **Article 3. Considérations médicales pour la pratique de la marche nordique**

Chaque membre qui s'inscrit au club ou qui renouvelle son inscription annuelle, déclare disposer d'une attestation médicale d'absence de contre-indication pour la pratique de la marche nordique délivrée par le médecin, cette attestation devant être en sa possession endéans le premier trimestre suivant l'inscription ou le renouvellement.

Si le membre inscrit participe aux séances de la section de marche nordique sportive, l'attestation médicale doit confirmer spécifiquement l'absence de contre-indication pour la réalisation d'efforts intenses pouvant résulter en l'atteinte de la FCMax (fréquence cardiaque maximale).

En cas de changement en cours d'année de sa condition physique et/ou de son état de santé pouvant affecter sa capacité à pratiquer la marche nordique, le membre inscrit s'engage également à en informer les responsables du club EMN par écrit (via l'envoi d'un e-mail à l'adresse [secretariat@ecole-marche-nordique.be](mailto:secretariat@ecole-marche-nordique.be)).

Si le membre inscrit souffre d'une pathologie chronique qui n'est pas une contre-indication mais qui peut nécessiter l'usage éventuel d'un médicament pendant les séances de marche nordique, il déclare en assumer la pleine responsabilité et disposer de son propre matériel de soin lorsqu'il participe aux activités organisées par le club EMN (exemple : usage d'un puff pour le traitement de l'asthme).

Les séances de marche nordique et les sorties organisées par le club EMN se déroulant la plupart du temps en pleine nature, le club EMN signale qu'une vaccination à jour contre le tétanos est largement conseillée par le corps médical, même si celle-ci n'est pas rendue obligatoire.

#### **Article 4. Déroulement des séances / sorties organisées par le club EMN.**

Chaque séance hebdomadaire se déroule sous la responsabilité d'un(e) moniteur/trice de marche nordique ou d'un(e) accompagnateur/trice. Si plusieurs moniteurs / accompagnateurs sont présents dans le groupe, ils décident et annoncent au groupe qui des moniteurs / accompagnateurs présents prend la direction de la séance. Le moniteur / accompagnateur en charge de la séance :

- Décide des mouvements d'échauffements et d'étirements en fonction des spécificités de son groupe ;
- Décide du parcours et de la durée de la séance en fonction des spécificités de son groupe ;
- Décide du contenu de la séance en fonction des spécificités de son groupe ;
- Accorde à l'un des participants (suivant sa demande) de rejoindre le parking, le lieu de départ ou un endroit connu du participant. Dans ce cas, le participant accepte ne plus être sous la responsabilité du moniteur.
- Déclare la fin de la séance.

Les autres moniteurs présents à la séance peuvent aider le moniteur qui a pris en charge le groupe à sa demande (correction de la gestuelle, conseils techniques, rappel de la nécessité de s'hydrater, ...).

La règle vaut également pour les autres sorties organisées par le club, à la différence que le groupe peut le cas échéant être placé sous la responsabilité de plus d'un moniteur.

#### **Article 5. Sécurité.**

##### **Respect des consignes de sécurité pendant les sorties**

Pendant les sorties organisées par le club, les participants sont tenus de respecter les consignes de sécurité du milieu où se déroule la marche, ainsi que celle qui peuvent être fournies par le moniteur ou l'encadrant responsable.

En toutes circonstances, les participants sont bien sûr tenus de respecter les panneaux de signalisation du code de la route et/ou du code forestier.

Si la sortie nécessite d'emprunter une route, il faut notamment appliquer les règles suivantes :

- Route avec trottoir / accotement

Les participants veillent à rester groupés et à ne pas entraver le passage des autres usagers.

Si l'accotement est en fait une piste cyclable, le moniteur veillera à ce que le groupe cède la place au(x) cycliste(s).

- Route sans accotement

Les participants peuvent marcher du côté droit de la route, soit en file indienne, soit à 2 de front (maximum). S'ils marchent du côté gauche de la route, ils doivent impérativement

marcher en file indienne.

En cas de circulation après le coucher du soleil, obligation de disposer d'une lumière blanche à l'avant du groupe et rouge à l'arrière.

- Traversée de la route

Qu'il y ait un passage pour piétons ou qu'il n'y en ait pas, les participants veillent dans la mesure du possible à se regrouper afin de traverser ensemble et de limiter leur présence sur la route.

Si la sortie se déroule en milieu forestier, le moniteur / encadrant veillera à faire respecter les panneaux spécifiques définis dans le code forestier, notamment :

- Tenir compte des routes / chemins / sentiers autorisés versus les zones interdites (coupe-feu, chemins de débardage, layons de chasse) ;
- Eviter les zones de chasse entre début octobre et fin décembre sur l'itinéraire proposé pour la sortie du club.

Si la sortie amène à croiser d'autres usagers pendant la marche, les participants veilleront à respecter les indications fournies par le moniteur / encadrant responsable dans l'intérêt du groupe.

- Cavalier sur son cheval : le moniteur / encadrant invite le groupe à marcher d'un côté du chemin / sentier en suspendant l'usage des bâtons et, le cas échéant, en arrêtant la marche le temps du passage du cheval.
- Cycliste : sur un chemin suffisamment large, le moniteur / encadrant invite le groupe à marcher du même côté (gauche ou droite) ; sur un sentier étroit, le moniteur / encadrant invite à continuer la marche et compte sur la responsabilité du cycliste qui devrait en toute logique prendre la décision de s'arrêter pour laisser passer le groupe.
- Promeneur avec chien : si le chien est tenu en laisse, le moniteur / encadrant indique de continuer à marcher en serrant d'un côté du chemin / sentier ; si le chien n'est pas tenu en laisse, le moniteur / encadrant se doit de rappeler au propriétaire sa responsabilité de respecter la loi en vigueur.

### **Utilisation des bouchons**

Les bâtons MN sont munis de pointes qui peuvent les rendre très dangereux, que ce soit les pointes à bout +/- arrondi ou encore les pointes effilées (comme par exemple sur les bâtons KV+).

Les membres doivent être conscient de ce danger potentiel, que ce soit lors de nos sorties "club" ou plus spécifiquement lors des trails où nous côtoyons des coureurs. Une mauvaise utilisation des bâtons atteignant un coureur peut signifier notre exclusion de ce genre de manifestation.

Il est donc nécessaire de préciser et de respecter les règles suivantes de sécurité :

- Il est recommandé que les membres disposent d'une paire de bouchons avec eux, que ce soit pour le transport et la manipulation des bâtons avant et après la séance, notamment durant les exercices d'échauffements et les étirements lorsque les bâtons sont utilisés.
- A l'occasion des trails, il nous arrive systématiquement d'être dépassés par les coureurs. Nous partageons le chemin avec les coureurs. Si des coureurs nous dépassent, il est demandé de s'écarter de l'axe suivi par le coureur, de mettre à l'arrêt le bâton du côté où passe le coureur, ou encore de diriger la pointe du bâton du côté opposé à celui utilisé par le coureur.
- Les bâtons, de manière générale et notamment dans la phase de poussée vers l'arrière, sont toujours dirigés POINTES VERS LE BAS. Lorsque les bâtons ne sont pas utilisés, les points sont toujours dirigés vers l'avant.
- Dans les montées, d'autant plus si le sol est dur et sec, il faut respecter une distance de sécurité entre 2 marcheurs. Le bâton, même correctement utilisé, peut toujours "riper" et poursuivre sa course de manière inappropriée.

#### **Article 6. Lutte anti-dopage**

L'ASBL Ecole de Marche Nordique interdit formellement l'usage non médicalement justifié des substances et méthodes interdites par la Communauté française, ainsi que la pratique du dopage en général.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites suivants : [www.dopage.be](http://www.dopage.be)

#### **Article 7. Code d'éthique sportive**

Tous les membres sont tenus de respecter le Code d'Ethique sportive de la Communauté française tel qu'édité ci-dessous.

Faire preuve d'esprit sportif, c'est :

- Respecter les règlements et ne jamais chercher à les enfreindre.
- Respecter l'environnement, ne rien laisser comme déchets, ne rien jeter, respecter les sentiers autorisés, respecter les périodes de nidification, respecter la flore et la faune, ... respecter la tranquillité des lieux traversés et ne pas occasionner de pollution sonore
- Respecter l'autre comme soi-même et s'interdire toute forme de discrimination sur la base du sexe, de la race, de la nationalité ou de l'origine, de l'orientation sexuelle, de l'origine sociale, de l'opinion politique, du handicap ou de la religion.
- Respecter les moniteurs, initiateurs, accepter toutes leurs décisions, sans jamais mettre en doute leur intégrité.
- Respecter le matériel mis à disposition.

- Éviter l'animosité et les agressions dans ses actes, ses paroles ou ses écrits.
- Respecter l'adage "un esprit sain dans un corps sain".
- Lors d'activités de groupe, interne ou externe au club, respecter les autres participants, adopter une attitude collégiale, et le cas échéant venir en aide à une personne en difficulté »
- Rechercher le dépassement de soi

#### **Article 8. Respect du règlement d'ordre intérieur (ROI)**

Tout participant à une séance du club ou à un événement sportif ou non dans le cadre du club s'engage à respecter ce règlement d'ordre intérieur.

Le Conseil d'administration