



Règlement intérieur activité marche

Article 1 : L'association **GV Plaisir et Forme** propose des marches le mercredi et le dimanche matin à tous ses adhérents passionnés. Il s'agit d'une activité sportive. Chaque année un calendrier informe les adhérents sur le lieu de la marche.

Article 2 : L'Association **GV Plaisir et Forme** est affiliée à la **Fédération Française Education Physique et Gymnastique Volontaire**. Chaque participant à l'activité marche doit être en possession de la licence **FFEPGV** et à jour du certificat médical.

Article 3 : Le rendez-vous a lieu sur le parking de la salle multisports. Le mercredi à 10h et le dimanche à 9h. Un co-voiturage est organisé afin de limiter le nombre de véhicules.

Article 3 : La marche du mercredi matin est un exercice cardio au rythme de 5,5 à 6km/h. Le dimanche matin le rythme est de 5 à 5,5km/h. Chaque adhérent étant informé de ces données doit pouvoir s'adapter pour maintenir la cohésion du groupe.

Article 4 : Chaque marche est placée sous la responsabilité d'un Animateur mandaté par le Président de l'association. Au cours de la marche, l'animateur mandaté a seul autorité sur la conduite du groupe. Il a pouvoir de choix sur les personnes constituant son groupe. L'animateur doit désigner un « serre-file » pour l'aider dans l'organisation de la marche. Il peut refuser les marcheurs incorrectement chaussés ou équipés ou ceux qu'il trouve inaptes à mener à bien la marche (si une personne ne peut pas suivre c'est la totalité du groupe qui est pénalisé). Il donne seul le signal des départs et des arrêts du groupe. Il peut modifier l'itinéraire prévu en fonction des conditions du terrain, météorologiques ou d'incident survenu lors de la marche. Tous les animateurs sont des bénévoles au service de l'association et des marcheurs.

Article 5 : Un règlement doit être basé sur une discipline librement consentie afin de respecter la sécurité. Les marcheurs doivent rester solidaires du groupe durant toute la marche. Ils ne doivent pas dépasser l'animateur sauf accord de celui-ci ni rester derrière le serre-file. En cas d'arrêt pour un besoin personnel, il faut avertir un autre marcheur et laisser son sac sur le bord du chemin. En cas d'étirement de file, chacun doit essayer de rester à portée visuelle de celui qui le précède. Dans tous les cas un rassemblement se fera lors d'une intersection ou d'un passage dangereux. Il est interdit de quitter le groupe ; en cas d'abandon du groupe, le marcheur dégage la responsabilité de l'association. On ne quitte pas le lieu de la marche tant que tous les marcheurs ne sont pas arrivés au point de rassemblement.

Article 6 : Chaque marcheur s'engage à être équipé convenablement, quel que soit le type de marche. Il est demandé à chaque marcheur d'avoir des chaussures adéquates pour la marche ainsi que des vêtements adaptés (pluie, froid, etc.) et une réserve d'eau.

Les co-voituriers notent leurs kilomètres, date, lieu de départ et du point de rassemblement.

Le marcheur fera sien le credo suivant : bonne humeur et convivialité et s'adaptera au groupe.