

ASSOCIATION X, Y, Zen

Règlement intérieur pour l'année 2020/2021

Ce règlement intérieur a pour objectif de préciser les statuts de l'association **X, Y, Zen**, dont l'objet est l'organisation, l'animation et l'initiation d'activités physiques pour le développement et l'entretien de toutes les capacités physiques, s'adressant à tous les publics, dans une recherche de santé et de bien-être.

(en particulier : remise en forme, stretching, gymnastique pour retraités actifs, éveil corporel, activités gymniques, techniques douces, relaxation, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Do-in, gymnastique des organes, Yoga, Pilates et randonnées pédestres dont marche nordique)

Elle propose également des conférences, des séminaires, des ateliers et des conseils sur l'hygiène de vie, l'alimentation et sur tous les moyens naturels pour accompagner chacun vers la santé.

Titre I : Membres

Article 1 – Adhésion

L'adhésion pour l'année est de 15€ / an pour toutes les activités à l'année ou ponctuelle proposées par l'association (Qi Gong, Pilates, Marche nordique et autres). Elle comprend également une assurance (Mutuelle Des Sportifs) pour la pratique.

Article 2 – Cotisation

Conformément à **l'article 13** des statuts, les membres d'honneur (comprenant le bureau) et les membres fondateurs ne paient pas de cotisation, ni d'adhésion (sauf s'ils en décident autrement de leur propre volonté).

Les membres adhérents s'acquittent d'une cotisation annuelle.

Le montant de celle-ci est fixé chaque année par le Conseil d'Administration et voté par l'Assemblée Générale.

Le versement de la cotisation est établi par chèque(s) à l'ordre de l'association. Elle est exigible au premier jour de l'adhésion avec la possibilité de règlement échelonné (autant de chèques que souhaité).

Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise. Aucun remboursement ne peut être exigé.

Concernant les activités de **Do In/Qi Gong et de Pilates** au centre Bellegarde le montant de la cotisation est fixée à 150 € par an.

Concernant les sorties de **Marche Nordique**, il est demandé une cotisation de 150€/an pour la globalité. Si un adhérent s'inscrit en cours d'année, il lui sera demandé une cotisation de 25 € par mois jusqu'à juin.

La cotisation est de de 90€/an pour pratiquer sur un seul lieu (donc une marche sur deux). Si un adhérent s'inscrit en cours d'année, il lui sera demandé une cotisation de 15 € par mois jusqu'à juin.

Concernant les ateliers ponctuels, la cotisation sera fixée en fonction des conditions requises (salle, participants, activités, matériels...).

Article 3 - Admission de membres

Les futurs membres devront respecter la procédure d'admission suivante : Remplir la fiche d'adhésion à l'association avec sa candidature et s'engager à respecter les statuts et le règlement intérieur en la signant. Toute candidature devra être acceptée par le conseil d'administration.

Les admissions ne se font que durant le premier trimestre concernant les cours de Pilates et de Do In Qi Gong.

Titre II : Dispositions diverses pour les activités de l'association

Article 4 – Marche nordique : calendrier et météo

Les marches auront lieu par tous les temps sauf s'il y a danger (tempête, inondation..). Les adhérents sont invités à consulter la météo, à s'équiper en conséquence. S'il y a danger, la marche sera annulée.

Un calendrier des dates et des lieux de marches sera proposé en début d'année, parfois durant les vacances scolaires.

Article 5 – Tenues et matériels

Les adhérents s'engagent à amener une tenue adéquate et à respecter une hygiène corporelle pour la pratique des activités :

- **Qi Gong et Pilates** : tenue confortable, chaussettes antidérapantes ou pieds nus, de quoi se couvrir pour les moments de relaxation (polaire..). Une serviette ou un paréo pour le tapis de sol et de quoi faciliter l'assise si nécessaire. Les tapis et coussins sont fournis par le centre Bellegarde.
- **Marche nordique** : chaussures de marche type trail (laissant la cheville libre), tenue de marche appropriée (souple), coupe-vent et polaire, gantelets éventuels, eau et petit sac adapté à la randonnée.

Équipement pour la pluie : casquette et lunettes, veste et pantalon imperméables, gants et chaussures imperméables.

Pour le soleil : casquette et lunettes.

Pour le froid : gants, polaire, bonnet...

Il est souhaitable d'avoir **ses propres bâtons et des embouts adaptés** (nous vous conseillerons), cependant, l'association prête gracieusement des bâtons télescopiques à l'année contre une caution de 40€ (rendue quand l'activité prend fin en juin). Les bâtons sont prêtés sans caution pour le cours d'essai.

Article 6 – Remplacement

L'association fera son possible pour trouver des intervenants de qualité si l'animatrice en titre (Céline Deflers) est indisponible. Si un cours était annulé faute d'intervenant, il serait remplacé durant les vacances scolaires, selon un calendrier donné à l'avance.

Article 7 - Dates de début et de fin des activités à l'année

Les activités démarrent le premier mardi (marche nordique) et premier jeudi (Qi Gong et Pilates) du mois d'octobre.

Toutes les activités se terminent selon les dates de fermeture en juin du centre Bellegarde (cette année le vendredi 11 juin).

Article 8 – Adaptations aux mesures sanitaires prises par l'état et les lieux d'hébergement concernant le covid 19

L'association et ses adhérents respecteront les mesures sanitaires demandées par l'état et les lieux d'hébergement (par exemple le centre Bellegarde).

Si les cours ne pouvaient plus avoir lieu en présentiel (confinement), ils seraient proposés par internet (Zoom) aux mêmes jours et horaires, avec possibilité de retransmission en différé.

La marche nordique continuerait tant qu'il est possible de pratiquer en extérieur, puis via zoom avec des exercices adaptés en intérieur.

A ce moment, les adhérents auraient accès à tous les cours.

Titre III : Fonctionnement de l'association

Article 8 - Le conseil d'administration

Conformément à l'article 9 des statuts de l'association, le Conseil d'Administration (C.A.) est l'exécutif de l'association

Il assure la gestion de l'association entre deux Assemblées Générales, dans le but de mettre en œuvre les décisions de la dernière AG conformément à l'objet fixé dans les statuts.

Il est composé de Mlle Déchaumet Prissyla (présidente), Mlle Bazely Solange (secrétaire), Melle Collesei Sandra (trésorière), et Mme Deflers Céline (membre fondateur et animatrice).

Il y aura des élections tous les 2 ans lors d'une assemblée générale, pour le renouvellement d'un tiers au plus du conseil d'administration. Les décisions sont prises à la majorité des voix. Le bureau (constitué de la présidente, de la secrétaire et de la trésprière) est compris dans le Conseil d'Administration.

Article 9 - Règlement intérieur

Conformément à l'article 13 des statuts, le règlement intérieur de l'association, établi par le C.A., précise ce qui n'est pas stipulé dans les statuts.

Le règlement intérieur ainsi que les statuts seront consultables sur notre site internet (celinedeflers.com onglet Association X, Y, Zen).