

## **ASSOCIATION X, Y, Zen**

### **Règlement intérieur pour l'année 2023/2024**

Ce règlement intérieur a pour objectif de préciser les statuts et l'organisation 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 (naturopathie).

#### **I : ADHÉSION, DROIT D'INSCRIPTION , COTISATION, ADMISSION**

##### **Article I.1 : Adhésion**

Les membres adhérents s'acquittent **d'une adhésion annuelle constituée d'un droit d'inscription, d'une cotisation pour la ou les activités pratiquées et d'un don facultatif.**

Le versement de l'adhésion est intégral. Il peut être établi soit :

- par chèque(s), un par mois maximum, encaissé en fin de mois à l'ordre de l'association,
- en virement(s), en joignant le calendrier des versements, avec en libellé son rang (1 sur ?), votre nom, et les initiales de(s) l'activité(s).

Toute adhésion versée à l'association est **définitivement acquise**. Aucun remboursement ne peut être exigé, sauf pour problèmes de santé empêchant la pratique de l'activité, justifiés par un certificat médical. A ce moment, un trimestre sera remboursé.

Conformément à **l'article 5** des statuts, les membres d'honneur et les membres fondateurs sont dispensés de payer l'adhésion (droit d'inscription et cotisation), sauf s'ils en décident autrement.

Nous proposons à nos adhérents de nous soutenir en versant **un don libre et en conscience** en plus de leur droit d'inscription et de leur cotisation. Chaque don nous permettra de garder une adhésion accessible à tous.

## **Article I.2 – Droit d’inscription**

**Le droit d’inscription est de 15€** par an pour toute activité proposée par l’association. Elle comprend une assurance (Mutuelle Des Sportifs), sans certificat médical.

## **Article I.3 – Cotisation et modalités pour les tarifs**

Concernant le :

- Do In / Qi Gong des organes et de sons / Naturopathie (en présentiel et/ou via Zoom),
- Pilates / Yoga / Gym des organes (en présentiel et/ou via Zoom),
- Qi Gong / Tai chi chuan dans le parc,

la cotisation est fixée à **170 € par an**.

Concernant la Marche Nordique, la cotisation est de **150€/an** pour 30 séances, ou de **100€/an** pour 15 séances (un lieu sur deux).

Les inscriptions se font tant qu’il y a de la place.

Si l’adhésion a lieu en cours d’année, Le montant de la cotisation sera en fonction des cours restants (à valider avec Céline, notre animatrice).

Le cours **d’essai est gratuit**.

Il est possible d’obtenir une **réduction de 30 €** à partir de la deuxième activité. A préciser sur la fiche d’adhésion.

Concernant les **ateliers mensuels**, le montant de la participation sera de 25 € à 30 € chaque pour les adhérents (tarif en fonction des activités, supports de cours, matériel...) et de 30 € à 35 € pour les non-adhérents. Ils seront proposés en priorité à nos adhérents.

Au bout de 5 inscriptions, il y aura une remise de 50 % pour le 5ème atelier. Des **arrhes** de la moitié du montant seront demandées pour s’inscrire et non rendues si l’annulation du participant s’effectue moins d’une semaine avant la date. L’association remboursera les arrhes versées si l’atelier est annulé.

## **Article I.4 - Admission des membres**

Les futurs membres respectent la procédure d'admission suivante : Remplir, signer la fiche d'adhésion et y joindre le règlement intégral de leur participation. Ils s'engagent à respecter les statuts et le règlement intérieur.

Toute candidature devra être acceptée au préalable par le conseil d'administration.

## **II : ORGANISATION DES ACTIVITÉS**

### **Article II.1 : Cours en visio (Zoom)**

Les cours en salle seront donnés en présentiel et **via zoom en direct**, avec possibilité de retransmission en différé durant au moins deux semaines.

Les cours via **Zoom** seront effectifs si la demande est suffisante et si les conditions techniques le permettent. S'il y a une panne durant un cours ou que la transmission est impossible, les adhérents seront invités à accéder aux autres rediffusions, disponibles durant au moins deux semaines.

### **Article II.2 – Météo pour les activités en extérieur**

**La marche nordique** aura lieu par tous les temps sauf s'il y a danger annoncé par Météo France (tempête, inondation..). Les adhérents sont invités à consulter la météo et à s'équiper en conséquence. S'il y a danger, la marche sera annulée.

**Qi Gong / Tai Chi Chuan** : Les séances se tiendront dans le parc privatif de l'association. S'il pleut trop ou s'il fait trop froid, les cours auront lieu soit sous un abri, soit en salle.

### **Article II.3 – Tenue et matériel**

Les adhérents s'engagent à :

- respecter le matériel et les locaux, et à ranger soigneusement le matériel utilisé comme indiqué en présentiel.
- amener une tenue adéquate et à respecter une hygiène corporelle pour la pratique des activités en présentiel.
- Se procurer le matériel adéquat pour la pratique via Zoom.
- **Pilates / Yoga, Do In / Qi Gong** : une 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 son assise si nécessaire.  
Des tapis et coussins sont fournis par l'association, ainsi que le matériel.

Il sera à se procurer pour les pratiquant(e)s via Zoom (cliquer sur les liens internet surlignés pour avoir des exemples) : un tapis de yoga, une paire de balles à picots et en plus pour le Pilates / Yoga : 1 flexiball, 1

[rubber band](#) (de la résistance souhaitée), 1 [sangle de yoga](#), 2 [briques en liège](#) ou chez [Décathlon](#) (ou 2 livres de 23 cm /7.5 cm /12 cm), et 1 [swissball](#) (taille de 55 cm à 65 cm par rapport à la longueur de vos jambes).

- **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 (éviter la laine qui abîme les velcros), polaire, bonnet..

Il est souhaitable d'avoir **ses propres bâtons et des embouts adaptés** ([proposition d'embouts](#)). Cependant, l'association prête des bâtons télescopiques à l'année contre une caution de 40€ (rendue quand l'activité prend fin en juin).

Seuls **les embouts seront dus** (15€). Les bâtons sont prêtés sans caution pour le cours d'essai.

- **Qi Gong / Tai chi dans le parc** : chaussures souples, tenue confortable adaptée à la météo.

## **Article II.4 – Calendrier, remplacement et vacances scolaires**

**Un calendrier** des cours sera proposé en début d'année, car certains seront donnés durant les vacances scolaires, pour respecter le nombre annuels (30). Il sera consultable sur notre site internet ([celinedeflers.com](http://celinedeflers.com) onglet Association X, Y, Zen).

**Le mercredi 8 et jeudi 9 mai**, sont fériés, ils sont compris dans les 30 cours annuels. Les adhérents seront invités à pratiquer les séances en rediffusion.

**Remplacement** : L'association fera son possible pour trouver des intervenants de qualité si l'animatrice en titre (Céline Deflers, titulaire du Brevet d'éducatrice Sportive Activités Physiques pour Tous) est indisponible (pour cause majeure).

Si un cours était annulé faute d'intervenant, il serait remplacé durant les vacances scolaires, ou via internet (cours enregistré) le jour concerné.

**Vacances scolaires et jours fériés:** l'association laissera à disposition des adhérents des séances en rediffusion via zoom selon leurs activités (pour le Tai chi, les pratiquants auront accès aux cours de Do in / Qi Gong).

Il sera possible pour les pratiquants de marche nordique, de se réunir et de continuer à marcher sous leur responsabilité.

### **Article II.5 - Dates de début et de fin des activités à l'année**

Les activités démarrent le **mardi 26 septembre** 2023 et se terminent le **jeudi 13 juin** 2024.

## **III : FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION**

### **Article III.1 – 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 constitué au minimum du bureau.

Il est composé de Christian Méquignon (président), Solange Bazely (secrétaire), et Sandra Collesei (trésorière).

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 (ou du bureau). Les décisions sont prises à la majorité des voix.

Le quorum (la moitié plus un) sera demandé pour que l'assemblée ait lieu, mais si le quorum n'est pas assuré, une deuxième assemblée générale aura lieu dans un délai de 15 jours et se tiendra quel que soit le nombre de présents.

### **Article III.2 - Règlement intérieur**

Conformément à **l'article 13** des statuts, le règlement intérieur de l'association, établi par le conseil d'administration, 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](http://celinedeflers.com) onglet Association X, Y, Zen).