



”REGLEMENT INTERIEUR”

Mis à jour le 4/02/2010

Art n°1 : Pour accéder aux activités de la SNS il faut être à jour de sa cotisation. Il faut savoir nager 25m et s’immerger (attestation sur l'honneur des parents pour les mineurs).

Art n°2 : Adhésion :

Le postulant doit obligatoirement remplir et signer la feuille de demande d’adhésion.

Il existe trois types de cotisations:

- Annuelle (du 1er Septembre au 31 Août)
- Découverte (valable 3 mois et renouvelable 1 fois dans l’année)
- Belle saison (valable du 1 mars au 31 août)

Les cotisations « Découverte et Belle Saison » ne donnent pas la possibilité de participer aux compétitions.

Les licences, une fois signées par le médecin traitant, doivent être retournées au Responsable Sportif.

Art n°3 : Cotisation :

Le montant des cotisations est revalorisé chaque année par le comité de direction.

10% de remise sont accordés pour 3 licences dans la même Famille.

Sont acceptés les chèques vacances et sport ANCV, les bons de la CAF, de la MSA et les aides du type carte « cursus » ou bon loisirs de la ville.

Art n°4 : Horaires de fonctionnement :

→Heures d'ouverture du club :

Mercredi, Samedi : 13h30 - 17h30

Dimanche et jours fériés : 9h - 12h15

Mardi, jeudi, vendredi : 14h - 20h

→Début et Fin d’entraînement :

↗Section Jeunes Compétitions :

Mercredi, Samedi : 14h-17h

Dimanche et jours fériés : 9h30 – 12h

Mardi, Jeudi, Vendredi : dès la fin de l’école jusque 20h au plus tard.

↗Section Adultes Loisirs :

Dimanche : 9h30 – 12h

Jeudi : hiver -> à partir de 16h30 jusqu’à 20h ; Eté -> 18h-20h

Les Adultes/Loisirs autonomes et confirmés peuvent, sous couvert du Responsable Sportif, venir s’entraîner pendant les horaires d’ouverture du club. Pour devenir autonome, il faut absolument venir dans les créneaux indiqués.

→Jours d’entraînement par catégorie:

Afin de progresser harmonieusement, de s’intégrer dans un équipage, d’équilibrer entre technique bateau et renforcement musculaire, chaque rameur a besoin d’un certain nombre d’entraînement :

Les Benjamins : Mercredi et samedi

Les Minimes : Mercredi, vendredi, samedi (dimanche matin parfois)
Les Cadets : Mardi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche matin
Les Juniors et Seniors : Mardi, Mercredi, vendredi, samedi et dimanche matin
Les Adultes/Loisirs : Jeudi et Dimanche.

Art n°5 : Entraînement :

- Il est indispensable d'arriver à l'heure prévue. Aucun bateau ne sera mis à l'eau pour les retardataires.
- La tenue doit être adaptée à notre activité et aux conditions climatiques (vêtements chauds, Veste de pluie, protection solaire..). Rappel : le Jeans et les manteaux ne sont pas des tenues de sport !
- Les chaussures types « Running » sont fortement conseillées (chaussures pour courir).
- Chaque rameur doit avoir une tenue de rechange et le nécessaire pour se doucher.
- Son sac doit comprendre également un bidon (avec son nom) pour s'hydrater, quelques barres de céréales, ainsi qu'une clé de 10 et une de 13.
- Les rameurs ne sont pas autorisés à quitter le club s'ils n'ont pas fini leur entraînement. L'entraînement bateau est souvent complété d'une séance de renforcement musculaire et toujours d'une séance d'étirements. Le matériel doit être absolument rangé correctement avant de remonter au vestiaire.

Art n°6 : Matériel :

- L'utilisation du matériel est gérée par le Responsable Sportif. Certains bateaux ne sont pas prévus pour une utilisation loisir (se référer à l'inventaire affiché).
- Une salle d'ergomètre d'aviron et une salle de musculation sont à la disposition des adhérents, le planning d'utilisation est réglé par le Responsable Sportif. Par contre, l'accès au grenier, à la salle de réunion et à l'atelier est réservé aux personnes habilitées par le Comité Directeur.
- Dans l'attribution du matériel, la Section Jeunes/Compétiteurs est prioritaire sur la Section Adultes/Loisirs.

Art n°7 : Sortie sur l'eau :

- Les sorties ou non sur l'eau sont fonctions des conditions climatiques et de navigation. Le Président et/ou le Responsable Sportif ont la responsabilité d'en prendre la décision. En cas d'opposition, le principe de précaution doit s'appliquer
- Les entraînements sont réalisés sous la responsabilité du Responsable Sportif.
- Les rameuses et rameurs doivent se conformer au code de navigation fluviale.
- Le bassin d'entraînement est limité en aval à la pointe de l'île de Vauxrot et en amont par l'écluse de Villeneuve St Germain (3.5 km). Il est donc interdit de franchir ces limites sauf si un entraîneur l'autorise.
- Les Benjamins, Minimes, Cadets et Loisirs non confirmés ne peuvent sortir sur l'eau que lors des séances encadrées.
- Les Juniors, Seniors et Loisirs, dès lors qu'ils ont acquis leur autonomie de pratique, peuvent sortir sur l'eau mais doivent cependant demander l'avis et l'accord du Responsable Sportif au préalable.
- Pour toute sortie, une ligne du "cahier de sortie" doit être OBLIGATOIREMENT remplie.
- Il est interdit de porter son bateau seul.
- Les rameurs n'étant pas habillés en fonction des conditions climatiques ne seront pas autorisés à sortir sur l'eau.

Art n°8 : Compétitions :

- Aucun rameur ne peut s'inscrire sans l'accord du Responsable Sportif.
- Les rameurs ne rendant pas leur convocation à temps ne pourront contester leur non inscription à la compétition.
- Les désistements, après délai indiqué sur la convocation, non justifiés par un certificat médical ou fait

exceptionnel seront sanctionnés financièrement par un montant de 10€ ou du montant réclamé par les organisateurs de la compétition.

-Chaque rameur inscrit à une compétition a la responsabilité de préparer correctement son matériel et de s'assurer qu'il est bien chargé sur la remorque prévue au déplacement ; également pour le retour. Il en est responsable pendant la compétition et doit le remonter dès le prochain entraînement.

-Les rameurs doivent se conformer au Code des Régates édité par la FFSA.

-Le port de la combinaison au couleur du club est obligatoire pour les compétitions en bateau (extrait Code des Régates).

-Une participation financière peut être demandée par le club. Le transport sur les Régates ne peut être assuré entièrement par la SNS. Il est du devoir des parents de s'assurer que leurs enfants peuvent être bien transportés sur le lieu de compétition ainsi que sur le retour.

Art n°9 : Interdiction :

Il est interdit d'amener au club :

- alcool
- tabac
- des boissons énergétiques, gâteaux apéritifs
- couteaux et objets tranchants
- pétards et objets explosifs.

Un rameur pris en possession d'un de ces objets sera exclu sur le champ.

Art n°10 : Discipline :

La discipline est une part importante de notre activité et fait partie intégrante de la réussite en Aviron. C'est pour cela que tous les points suivants doivent être respectés. Dans le cas contraire, des sanctions seront appliquées.

Sont interdits :

- Vocabulaire vulgaire
- Personne qui rentre dans le vestiaire du sexe opposé
- Détérioration volontaire
- Provocation, manque de respect envers les autres rameurs, les cadres du club ou toutes autres personnes
- Bizutage ou fait similaire
- Violence physique ou morale
- Vols
- Prise et diffusion de vidéos ou photos portant atteinte à l'intégrité de quelqu'un

Art n°11 : Sanction :

Les sanctions peuvent être diverses et seront adaptées selon les fautes commises :

- Séries de pompes
- Travaux d'intérêts (balayage, nettoyage, peinture...)
- Exclusion temporaire (sur avis du comité de direction)
- Exclusion définitive (sur avis du comité de direction)
- Remboursement du matériel dégradé ou cassé

Tous les actes pénalement répréhensibles seront dénoncés à la police.

Art n°12 : Vols :

Tout objet laissé dans le club et les vestiaires est sous la responsabilité de son propriétaire. La SNS ne peut être tenue responsable en cas de vol.

Art n°13 : Tenue :

- Le maquillage pour les jeunes catégories n'est pas utile.
- Les tenues provocantes sont à proscrire.
- Les comportements amoureux doivent rester discrets et décents.

Art n°14 : Dopage :

En signant sa licence, l'adhérent reconnaît s'être engagé à ne pas consommer de produits dopants.

Attention, il faut savoir que beaucoup de médicaments contiennent des substances dopantes ou réagissant de façon positive au contrôle anti-dopage. Les contrôles anti-dopage concernent toutes les catégories et sont réalisés au club, en stage de ligue ou sur n'importe quelle compétition. Alors lorsque le médecin prescrit une ordonnance, il faut lui signaler la pratique du sport en compétition. Si toutefois un de ces médicaments s'avère indispensable une copie de l'ordonnance doit être donnée au Responsable Sportif.

S'il s'avère qu'un adhérent se dope, il sera exclu définitivement.

Liste des produits interdits sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage.

Rappel : La caféine (en grande quantité) et le cannabis sont des produits interdits !

Ce règlement a été mis en place pour le bon fonctionnement de notre club. Il a été validé par les membres du Comité Directeur.