



CLUB OLYMPIQUE BAYONNAIS

Section Trail & Running

REGLEMENT INTERIEUR

1. La section

La section « Trail & Running » créée en 2014 fait partie de l'association Omnisport du Club Olympique Bayonnais. Son but est de promouvoir la pratique de la course à pied que ce soit en loisir ou en compétition et de fédérer un groupe de personnes autour de la pratique sportive.

La section est composée de membres adhérents. Sont membres adhérents ceux qui ont leur cotisation à jour et qui respectent les conditions d'adhésion dudit règlement.

Différents entraînements sont proposés chaque semaine, ponctués par des sorties le week-end qui peuvent être organisées sur route ou en nature.

Afin que le groupe évolue dans des conditions sécuritaires et respectueuses de tous, un règlement intérieur défini par les membres du bureau de la section Trail & Running du COB, fixe les règles de fonctionnement de la section et s'impose à tous les adhérents.

Le bureau se réserve le droit, en cas de non-respect de ce règlement, de résilier l'adhésion d'un ou des membres contrevenants. Ce dernier ne pourra réclamer quelconque indemnisation ou remboursement de sa cotisation.

Le présent règlement intérieur pourra être modifié par le bureau qui communiquera toutes les modifications apportées auprès des adhérents dans les plus brefs délais.

2. Ethique et état d'esprit

Le COB a pour vocation de permettre à chacun, d'évoluer dans un groupe afin que l'entraide, l'émulation, la dynamique de groupe permette de s'entraîner dans une ambiance conviviale, et de progresser dans sa pratique sportive.

Les adhérents doivent se conformer au règlement intérieur et avoir un comportement conforme avec l'éthique de la section. Ils doivent être irréprochables vis-à-vis des autres membres, de l'entraîneur, du club omnisport, du matériel et des installations sportives.

Tous comportements ou discussions malveillants, assimilables à un trait de mauvais esprit sont contraires à la philosophie et la déontologie du club.

Tous les membres s'engagent à respecter les règles et principes d'hygiène et de sécurité.



3. Adhésion et inscription

L'adhésion est valable pour une saison qui débute le 1 septembre de l'année n et se termine le 31 Août de l'année n+1.

Le renouvellement des adhésions est possible à partir du 1^{er} juillet. Les nouvelles adhésions ont lieu à partir du 1^{er} septembre. La fin des inscriptions est fixée au 31 octobre.

Pour être membre de la section, les pièces suivantes sont à fournir dès la deuxième séance :

- Compléter et signer le formulaire d'inscription,
- Accepter le règlement intérieur,
- Payer sa cotisation annuelle comprenant la cotisation du club et la licence,
- Avoir pris connaissance du bulletin d'information concernant l'assurance FFA délivrée avec l'assurance et des garanties complémentaires qui sont facultatives,
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied ou de l'athlétisme en compétition de moins de 6 mois.

La section Trail & Running est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme.

Pour participer aux championnats Fédération Française d'Athlétisme, l'adhérent de la section doit prendre une licence FFA « Compétition ».

Une première séance de découverte est proposée. A l'issue de cette séance, la personne qui souhaite participer aux entraînements suivants devra fournir les pièces citées ci-dessus.

Le renouvellement de la licence n'est pas automatique et devra être à l'initiative du licencié qui en fera la demande. Il devra fournir à nouveau les pièces nécessaires et remplir les conditions d'adhésion.

La cotisation est annuelle. Elle comprend le prix de la licence. Elle doit être réglée par chèque à l'ordre du COB dès la deuxième séance et au plus tard le 31 octobre de chaque année. Aucun remboursement de cotisation ne peut être exigé en cas de démission ou d'exclusion.

La cotisation est un des éléments permettant de faire fonctionner l'association sans but lucratif. Elle est révisée à la discrétion du bureau chaque année.

Pour la saison 2016-2017 :

- Tarif Normal : 95€
- Tarif Couple : 160 €
- Tarif Etudiant et Chômeur : 65 €



- Tarif Membre du bureau : 95€

4. Entraînements

Les entraînements se tiennent à Bayonne sur le complexe sportif de la Floride et le long du chemin de Halage. Ils peuvent être déportés sur un autre site mais cette information fera l'objet d'une communication à l'ensemble des membres par mails et/ou les réseaux sociaux.

Ils sont dirigés par un entraîneur fédéral ou diplômé d'état désigné par le bureau. Il est le seul habilité à donner des directives et délivrer des programmes d'entraînement. Les programmes d'entraînement sont proposés par l'entraîneur, validés par le bureau et envoyés à l'ensemble des licenciés. Ces programmes sont établis en fonction d'objectif club qui se déroule sur des cycles de 8 semaines environ. En aucun cas, le club s'engage à fournir des programmes d'entraînement personnalisés.

- **Fréquence, Horaires et Ponctualité**

Les entraînements se déroulent toutes les semaines les mercredis, vendredis et dimanches. Seuls les entraînements du mercredi sont dirigés par l'entraîneur. Un programme d'entraînement est néanmoins communiqué pour détailler le contenu des séances du vendredi et du week-end.

Les informations concernant la sortie du week-end sont communiquées au fil de l'eau en fonction des programmes.

Les horaires d'entraînement sont les suivants : mercredi à 19h et vendredi à 18h30. La durée des entraînements est d'environ deux heures.

La ponctualité de tous est nécessaire, afin de respecter les horaires de début et de fin d'entraînement.

La phase d'échauffement prévue en début d'entraînement est impérative pour tous. Une personne absente lors de la phase d'échauffement ne pourra pas prendre l'entraînement en cours de route, pour des raisons de sécurité.

Les entraînements se tiennent quelle que soit la météo, mais pourront néanmoins être annulées en cas de danger. Cependant, libre à chacun de décider si sa forme physique est en adéquation avec l'exigence de la météo.

- **Règles à respecter durant les entraînements**

- On arrive à l'entraînement en ayant préalablement pris connaissance du contenu de la séance et de ses paramètres personnels (temps de passage, temps de récupération, volume de la séance);
- Tous les licenciés présents à l'entraînement le mercredi et le vendredi doivent faire la séance prévue au programme par l'entraîneur. Les licenciés voulant faire un programme personnel disposent de la piste le lundi soir;
- On respecte les zones de départs sur la piste qui sont réglementées en fonction de la distance à parcourir. On libère les couloirs un et deux dès que possible,



notamment durant les phases de récupération active. En fin de course, on quitte les couloirs un et deux en courant vers l'extérieur c'est à dire vers le couloir huit ;

- Un test VMA est organisé en début de saison pour déterminer la vitesse de course de chaque adhérent et constituer des groupes de niveaux. Des référents sont nommés dans chaque groupe afin d'animer la séance à l'intérieur de chaque groupe. Les adhérents doivent respecter les référents et adapter leur séance à leur niveau afin de favoriser leur progression;

- **Sorties et entrainements entre adhérents**

Les adhérents peuvent organiser des sorties et entrainements en groupe ou à titre personnel en fonction des niveaux ou des affinités de chacun. Ces sorties seront sous l'entière responsabilité des adhérents qui y participeront. En dehors des entrainements et sorties organisées par la section, le COB ne pourra en aucun cas être responsable d'un quelconque incident ou accident survenu à l'occasion de ce type d'activité. La licence ne pourra pas couvrir les accidents éventuels survenus dans ces contextes.

5. Sorties weekend

- **Sorties route**

Les sorties route ont des parcours et durées variables (de 1h à 2h) : la durée de chaque sortie est indiquée au préalable.

- **Sorties trail**

Les sorties trail sont encadrées par un entraîneur diplômé ou en cours de formation. Il convient de se renseigner auprès de l'entraîneur sur la difficulté du parcours avant de s'engager dans la sortie programmée, notamment lorsque l'adhérent débute l'activité.

Le COB demande à chaque adhérent pratiquant le trail, d'être impérativement associé à une sortie avec un entraîneur avant toute autre sortie individuelle, afin d'avoir une connaissance des règles de sécurité en montagne. L'adhérent reste néanmoins seul responsable de sa décision de s'engager dans une activité proposée.

Les sorties se font dans un esprit de convivialité. Elles commencent et se terminent ensemble.

6. Vestiaires

Nous bénéficions lors de nos entrainements des vestiaires de la Floride. Chaque membre se doit de respecter la propreté des locaux et leur maintien en bon état. Les vestiaires ne sont pas gardés ni fermés durant les entrainements. La section décline toute responsabilité en cas de vol.

Dès lors que les vestiaires sont fermés, le concierge doit être contacté par le premier adhérent arrivé sur le site par téléphone au 06.03.13.78.86.

7. Compétitions/courses



Nous demandons à tous d'évoluer dans un esprit sportif et fair-play, responsable, durable dans le respect des participants et des organisateurs.

Les coureurs s'engagent à ne pas porter atteinte à l'éthique sportive, à ne pas recourir à l'utilisation de substances ou produits dopants, et respecter le règlement des courses auxquelles ils participent.

8. Tenue

La section offre aux nouveaux adhérents à jour de leur cotisation un maillot aux couleurs du club. Ce maillot devra être porté lors des courses ainsi que lors des championnats.

D'autres articles peuvent être proposés moyennant une participation financière réduite en fonction des offres commerciales des partenaires de la section.

Par ailleurs, que ce soit en entraînement ou lors de compétitions, chaque adhérent est appelé à adapter sa tenue aux conditions climatiques extérieures : baskets, short, collants, coupe-vent, bonnet, gants...

Pour les sorties du weekend et en particulier pour le trail, une réserve d'eau, des collations, un coupe-vent, une couverture de survie sont indispensables et gérés par chacun, selon ses besoins et les préconisations de l'entraîneur.

9. Droits à l'image et données personnelles

Les membres de la section acceptent :

- que leurs images et celle de leurs accompagnateurs, prises à l'occasion de toutes manifestations liées à l'activité de la section, soient utilisées sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires ;
- que leurs données personnelles soient communiquées aux partenaires du club ;
- que leur nom soit cité dans les médias traditionnels et numériques.

En cas de refus, celui-ci doit être adressé par courrier signé au Président de la section.

10. Communication

Les différentes informations relatives à la vie de la section sont communiquées par mail, sur les réseaux sociaux, sur le site internet de la section ou de l'UTB, ou bien verbalement lors des entraînements.

11. Sécurité

Les adhérents de la section doivent respecter toutes les règles de sécurité citées dans les paragraphes ci-dessus. Pour rappel :



- Les adhérents doivent être à jour de leur cotisation et avoir fourni les documents nécessaires tel que le certificat médical et avoir pris connaissances des garanties offertes par l'assurance FFA délivrée avec la licence et des garanties complémentaires optionnelles ;
- Seuls les incidents ou accidents survenus lors d'activités organisées par la section et encadrés par l'entraîneur fédéral seront pris en charge par la section après analyse du contexte. Pourront également être pris en charge les accidents survenus lors de participation à des courses hors stade référencées par la FFA ;
- Lorsque les entraînements se déroulent en tout ou partie sur des voies publiques ou ouvertes à la circulation publique, chaque adhérent est soumis aux dispositions des articles R. 331-6 à R. 331-17-2 du Code du Sport et R. 411-29 à R. 411-32 du Code de la Route ;
- Les adhérents doivent évoluer à leur « niveau », en adéquation avec leur condition physique, leur santé et leur expérience. Ils doivent également se doter d'un équipement et de vivres adaptés à la pratique sportive du jour. Certains équipements sont obligatoires quelques soit la sortie (Cf. chapitre 8-Tenue)

12. Responsabilité

Le COB se dégage de toute responsabilité en cas d'accident ou lors de détérioration de matériel volontaire ou non conforme aux usages. Il n'engage pas non plus sa responsabilité en cas d'incidents ou d'accidents en dehors des séances ou en cas de non-respect des consignes de sécurité données par l'entraîneur, ainsi qu'en en cas de perte ou de vol occasionnés dans les vestiaires.

La section ne couvre pas les déplacements sur les lieux d'entraînement ou des sorties ou courses le weekend. Lors des déplacements, le conducteur est le seul responsable du véhicule et des personnes transportées.

En covoiturage vérifiez que le conducteur est assuré et a un permis de conduire en cours de validité.

13. Environnement

Tout adhérent doit avoir pris connaissance et adhérer totalement aux engagements de la charte éco-coureur en faveur de la protection de l'environnement cités ci-dessous.

- **Respect du milieu naturel et gestion des déchets**

Respect de milieu naturel et des espaces traversés en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés pour certains d'entre eux que ce soit lors de ses entraînements ou de sa participation à des événements.

Chaque adhérent s'engage à :

- Ne pas jeter des déchets dans le milieu naturel ;
- Réduire ses déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour les repas, pique-nique et autre nutrition de compétition ;



- Trier ses déchets en utilisant les dispositifs mis en place par l'organisation, sur les ravitaillements et sur les zones de départ et d'arrivée ;
- Remporter certains de ses déchets afin de leur réserver un tri adéquat en autre lieu.

- **Cohésion sociale et solidarité**

Chaque adhérent :

- Echange et respecte les autres adhérents, les bénévoles des organisations et d'une manière générale les autres personnes croisées durant les activités durant lesquelles l'image du COB est véhiculée ;
- Participe aux efforts effectués par la section et l'organisation d'évènement pour intégrer une démarche de développement durable ;
- Agit en connaissance de cause.

- **Lutte contre les changements climatiques**

Les adhérents essaient de privilégier le covoiturage, les transports en commun et les voies ferroviaires pour me rendre sur l'évènement.

14. Urban Trail de Bayonne

La section organise un trail urbain qui se déroule le 31 octobre de chaque année pour Halloween, l'Urban Trail de Bayonne.

Le fonctionnement du club repose essentiellement sur du bénévolat. Aussi, Cette manifestation ne peut réussir qu'avec le concours de tous les membres de la section. Chaque adhérent sera sollicité pour participer à la préparation et l'organisation de cet évènement. Pour marquer son adhésion, chaque membre s'engage à apporter au maximum de ses possibilités son soutien à l'UTB. Les rôles de chacun sont précisés lors des réunions de bureau préparatoires.

15. Bureau et assemblée générale

Le bureau de la section est constitué de 11 membres (confère organigramme sur site de la section www.cob-trail.fr).

- Deux co-Présidents
- Un Trésorier
- Un secrétaire
- 7 vice-Présidents

Des réunions du bureau se tiennent en moyenne 8 fois par an. Elles ont pour vocation à ce que des décisions relatives au fonctionnement de la section, à son animation et son développement soient prises et appliquées.

Les membres sont informés par mail de la tenue des Assemblées Générales (date, lieu et ordre du jour). Dans la mesure du possible chacun doit d'efforcer d'y assister pour approuver notamment l'exercice précédent et élire le nouveau bureau au tiers sortant.



16. L'acceptation du présent règlement

Lors de son inscription à la section « Trail & Running du COB », l'adhérent accepte de fait et sans réserve le présent règlement.

Fin du document