



REGLEMENT INTERIEUR NORDIC ALPILLES

ART 1 Ce règlement s'applique à la Marche Nordique, Marche Active, Initiation running, Initiation Pilates

ART 2. **MATERIEL** : La marche nordique se pratique avec des bâtons spéciaux mono brin conçus en carbone minimum 50% et fibre de verre. Les bâtons de randonnée à tiges rétractables sont **formellement interdits** Nordic Alpilles prête ses bâtons à titre gratuit et devront être rendus en bon état.

ART 3 **SEANCE D'INITIATION ET D'APPRENTISSAGE** est obligatoire avant d'accéder aux sorties proposées, Test évaluation afin de voir le niveau sportif requis

ART 4 **NIVEAU ET DUREE DES SEANCES MARCHE NORDIQUE-ACTI MARCHE**

Débutant, Facile, Moyen confirmé, Sportif, Compétition

- ✓ Débutant-Facile : Séance 2H incluant l'apprentissage des techniques de la marche nordique
- ✓ Moyen-Confirmé Séance 2H maîtriser le bon geste technique allure moyenne et soutenue environ 5à 6km/h avec difficulté de terrain.
- ✓ Sportif& compétition séance 2H allure moyenne environ 6km/h à 8km/h sur terrain plat, Exercices de montées, circuit cardio-training, test VMA, Plan d'entraînement personnalisé pour les compétitions ;
- ✓ **ACTI MARCHE** initiation -débutant séance 1H apprentissage du geste, différents exercices cardio ou allure sur distances.
- ✓ **CONFIRMEE -SPORTIVE** : geste acquis, bonne condition physique différents exercices cardio training - renforcement musculaire, changement d'allure.

ART 5 **REPORT/ANNULATION DES SEANCES MN ET ACTI MARCHE**

Les sorties Marche Nordique et Acti Marche pourront être annulées ou reportées pour les raisons suivantes : Faute de participants (minimum 5 personnes), Mauvaises conditions météorologiques, maladie, absence ou indisponibilité du coach.

Attention en cas d'annulation ou désistement le jour même la séance sera due ou comptabilisée sur la carte de membre

ART 6 : HORAIRES-PONCTUALITE

Ces règles s'adressent à chacune des activités sportives afin d'assurer le bon déroulement des séances, de respecter l'ensemble du groupe, la ponctualité est la règle incontournable du bon fonctionnement. Les retards nuisent à l'activité et perturbent le fonctionnement des groupes.

La ponctualité est une marque de correction à l'égard des autres.

ART 7 **ADHESION CARTE DE SEANCES** Le règlement peut se faire soit à la séance ou bien à l'adhésion de carte de membres de 10 séances valable 1an à partir de la date d'achat, le tarif varie en fonction de l'activité choisie chaque carte est spécifique à l'activité choisie (voir tarif sur le site) elle est nominative elle ne pourra pas être prêtée ou donnée ou revendue à une tierce personne même à titre exclusif. **Aucun remboursement ne sera accordé pour quelque raison que ce soit sauf en cas de maladie de +de 3 mois ; Paiement soit espèces ou chèque à Nordic Alpilles**

. ART 8 **CALENDRIER DES SORTIES MN ; OU EVENEMENT** Un calendrier sera établi en début de trimestre il n'est pas contractuel il peut être modifié à tout moment tant au niveau des sorties, lieu, jours.

ART 9 **Certificat Médical ou Pass Running** : Depuis le 26/01/2016 le certificat médical est valable 3ans sauf si vous participez à des compétitions dans l'année dans ce cas vous optez à me présenter un certificat médical moins de 1an mention **marche nordique en compétition** vous pouvez adhérer à un pas running 30€ qui vous sert de licence et d'assurance (Voir sur le site FFA) indispensable pour les compétitions. Pour les nouveaux et nouvelles adhérentes un certificat sera demandé avec la mention apte pour la marche active ou Nordique ou circuit Training ou Running.

ART 10 **RESPONSABILITE CIVILE** Nordic Alpilles couvert contre les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile qu'il pourrait encourir à la suite de dommages causés aux tiers par contrat de responsabilité civile Professionnelle souscrit auprès de l'assureur AXA France en tant qu'éducatrice sportive indépendante des activités sportives. Nordic Alpilles décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur, de casse ou de vol pendant les séances de marche nordique.

ART 11 **ANIMAUX DE COMPAGNIE**

L'accompagnement des chiens est strictement interdit lors des séances de Marche nordique

Art **12 REGLEMENT INTERIEUR/DEONTOLOGIE/ETHIQUE/VALEURS MORALES DE NORDIC ALPILLES**

Toute personne ne respectant pas le règlement intérieur et les valeurs morales se verra contrainte de quitter définitivement le club Nordic Alpilles. Nordic Alpilles se réserve le droit d'exclure toute personne nuisible à l'intégrité du club. Aucun remboursement de quelque nature que ce soit ne sera accepté

Fait à Arles le 21 Septembre 2020

Marie-Claire Cognet -Educatrice Sportive
Nordic Alpilles