



RETRAITE ACTIVE LISIEUX

REGLEMENT INTERIEUR 2025/2026

Version 2 – août 2025

Le présent règlement intérieur est établi en application de l'article 16 des statuts de la Retraite Active Lisieux auxquels il est annexé. Il annule et remplace celui de juin 2024. Tous les adhérents doivent en avoir pris connaissance et s'engager à l'appliquer. Chacun doit respecter des instructions données par l'animateur et pratiquer le sport dans la convivialité et sans esprit de compétition.

ARTICLE 1 : ADHESIONS

Pour être membre de Retraite Active Lisieux, le postulant doit :

- Remplir une demande d'adhésion, fiche d'inscription **et** questionnaire de santé, si besoin fournir un certificat médical.
- Se déclarer être en accord avec le règlement intérieur.
- S'acquitter du montant de la cotisation annuelle.

Le montant de la cotisation annuelle fait l'objet d'une délibération en CA avant le lancement de la campagne d'inscriptions.

Au cours de la saison une réduction de la cotisation peut avoir lieu tenant compte de la date d'inscription de l'adhérent.

Un dossier complet avec « QS-Sport » doit être fourni à l'inscription pour toutes les activités. Les personnes ne répondant pas à cette règle ne seront plus admises à participer aux activités après deux séances.

Les animateurs engageront leur responsabilité, si une personne non adhérente participe à leur activité plus de deux fois.

Votre cotisation annuelle inclut le matériel à usage collectif (exemples : les sonos, les cibles tir à l'arc, volant de badminton, etc...).

Votre cotisation annuelle n'inclut pas vos équipements personnels, tenues de sport ou autre pour la pratique de l'activité et tous les équipements liés à la pratique (exemples : tapis de gym, bâtons et chaussures de marche, arc et flèches pour le tir, etc...).

Une saison démarre le 01 septembre et se termine le 31 août.

ARTICLE 2 : CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA) ET COMMISSIONS

Le CA se réunit au moins 6 fois par an, il est composé d'un Président, d'une secrétaire de séance et des membres élus lors de l'Assemblée Générale ou cooptés en cours de saison. Les animateurs et adhérents peuvent être invités à participer aux séances.

Les pôles :

1. Administratif
2. Trésorerie
3. Activités
4. Manifestations

ARTICLE 3 : ACTIVITES

Formation des animateurs

Tous les animateurs devront avoir passé un **PSC (Prévention au Secours Civique)**, cette formation est à la charge de l'Association, validité 3 ans à renouveler.

Tous les animateurs pourront faire l'objet d'une formation de base ou complémentaire de leur activité, sur proposition du CA ou à leur demande.

Respecter les consignes des animatrices ou animateurs

Chaque activité fonctionne sous la responsabilité de l'animateur, dans un esprit de convivialité et de bonne humeur, tous les participants sont invités à participer à la mise en place et au rangement du matériel.

Les participants doivent être présents à l'ouverture de l'activité et ne doivent pas la quitter avant la fin sans en avoir averti l'animateur ou animatrice au démarrage afin de ne pas perturber l'ensemble des participants. Il est fortement conseillé de faire un échauffement avant chaque séance sportive.

Le matériel mis à disposition par l'association pendant l'animation est sous la responsabilité de l'animateur, il est demandé à chacun de le respecter et d'en prendre soin. Les pratiquants doivent porter des vêtements et des chaussures en conformité avec l'activité et disposer de matériel propre à la discipline pratiquée (voir dans chacune des activités).

Chacun doit penser à se désaltérer et accepter les moments de pause, sans esprit de compétition.

Les téléphones doivent être éteints pendant les activités en salle.

Toute nouvelle personne qui souhaite participer à une animation doit se présenter à l'animateur.

Il a été convenu que, pour toute activité programmée en dehors de Lisieux nécessitant un transport en voiture, chaque personne donne une participation financière au chauffeur du véhicule.

Les animatrices et animateurs ne sont pas tenus responsables des oublis, tapis, téléphone, écharpes, clés, etc.... Avoir sur soi : sa carte de membre ou sa licence, la carte vitale et l'information si vous suivez un traitement médical.

Tous les échanges qui ne sont pas liés à l'activité du jour mais qui peuvent avoir rapport à la vie du club doivent se faire en dehors des séances pour ne pas perturber le bon déroulement de l'activité.

Pour toutes les activités Retraite Active Lisieux organisées et programmées en dehors des lieux et horaires habituels, les animateurs doivent faire une demande au Président de l'Association, le planning étant le document de référence.

Il est interdit d'utiliser ou d'emprunter du matériel n'appartenant pas à notre association dans les locaux mis à notre disposition.

Tous débats ou distribution de tracts politiques, religieux ou autres sont interdits dans les animations.

Indisponibilité de l'animateur :

Si l'animateur est amené à se faire remplacer ou à annuler une séance (vacances, maladie ou autre), il doit en avertir le Président au plus tôt.

En cas de remplacement, l'adhérent prenant en charge la séance doit être informé par l'animateur titulaire qu'il prend la responsabilité du groupe. Son identité doit être communiquée au Président avant le début de l'activité.

En cas d'annulation d'une séance, la structure d'accueil doit en être informée au plus tôt, l'animateur peut le faire directement avec copie au Président.

Incident ou accident :

Tout incident ou accident doivent être signalés le jour même de l'événement au Président, par l'animateur ou son remplaçant en charge de l'activité.

Personnes de l'extérieur :

L'adhérent peut inviter un membre de sa famille ou un ami à assister à un cours après en avoir demandé l'autorisation à l'animateur.

Conduite à tenir en cas de maladies virales, les bonnes pratiques :

Limiter les contacts et garder ses distances avec les autres.

Lorsque nous sommes malades, il est nécessaire de réduire ses contacts, limiter les regroupements familiaux, amicaux, professionnels, associatifs.

Dans le cas de maladies contagieuses déclarées (grippe, rhume, trachéite, gastro...) ou en phase d'incubation potentielle suite à la proximité de malades avérés et pour une protection collective, adopter des règles de bon sens, à savoir :

Deux règles d'or :

Activité intérieure : ne pas se présenter

Activité extérieure : porter un masque ou ne pas se présenter

L'animateur pourra refuser l'accès s'il juge nécessaire pour la protection et le bien-être des autres adhérents.

Règlement spécifique des activités :

L'ensemble des adhérents et adhérentes doivent participer à l'installation des équipements et au rangement de celui-ci après chaque séance. Un tour de rôle peut être instauré.

1/ Activités dansées :

- Les talons aiguilles ne sont pas acceptés, des chaussures adaptées à la morphologie des pieds sont indispensables.
- Avoir des chaussures propres pour entrer dans la salle, en cas de mauvais temps prévoir une seconde paire.
- Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement, préalablement au cours il est nécessaire de faire un échauffement.

2/ Atelier Mémoire :

- Pas de consignes particulières à cette activité.

3/ Badminton :

- Porter des vêtements de sport et des chaussures de badminton réservés uniquement à l'usage de la salle et de les chauffer uniquement à l'intérieur afin de respecter la propreté et l'hygiène des lieux.
- Avoir des chaussures propres pour entrer dans la salle, en cas de mauvais temps prévoir une seconde paire.
- Respecter les consignes et l'organisation de la séance qui peuvent évoluer en fonction du nombre de terrains disponibles et du nombre de participants.
- Avoir sa raquette personnelle et se munir d'une bouteille d'eau
- Jouer avec l'ensemble des participants débutants ou confirmés, femmes ou hommes.
-

4/ Chant et guitare :

- Pas de consignes particulières à cette activité.

5/ Danse Country :

La tenue :

- A défaut de bottes (santiags, bottes « western ».), choisissez des chaussures confortables (excepté basket, chaussures de sport ...) pas trop hautes et dont la semelle vous permet de glisser et tourner sans problème.
- Attention ! Des chaussures non adaptées peuvent occasionner des chutes.

Demos :

La participation aux démonstrations de danse : « démos » est basée sur le volontariat.

6/ Disc-golf :

- Il est conseillé aux participants d'amener leurs « disques »
- Pas de tenue particulière

7/ Gym, maintien en forme, ballon et posture :

- Porter des vêtements de sport et des chaussures de gym réservées uniquement à l'usage de la salle et de les chausser uniquement à l'intérieur afin de respecter la propreté et l'hygiène des lieux
- Se munir d'un tapis de sol, d'un gros ballon, d'un petit ballon mousse, petite balle, haltère, bâtons, élastique et d'une bouteille d'eau, à voir selon l'animatrice.

8/ Jeux de société et Scrabble :

- Pas de consignes particulières à cette activité.

9/ Pétanque :

- Il est conseillé aux participants d'amener leurs boules de pétanque

10/ Randonnée pédestre, marche nordique et balade :

Plusieurs distances et niveaux de difficultés, l'animateur pourra refuser l'accès à toutes personnes ne parvenant pas à suivre le rythme de la sortie, il orientera le participant à se joindre à un autre groupe.

- Porter des vêtements et chaussures compatibles avec la marche dans la campagne, se munir du matériel nécessaire bâtons de randonnée ou de marche nordique suivant la discipline pratiquée.
- S'équiper d'un sac de rando qui contiendra une bouteille d'eau, un en-cas et quelques morceaux de sucre (ou bonbons) pour éviter l'hypoglycémie,
- Se désaltérer régulièrement, avant d'avoir soif,
- Prévenir le serre-file qui ralentira le groupe, en cas d'arrêt d'un randonneur
- L'animateur qui mène la randonnée doit toujours être en tête,
- Se conformer aux instructions de l'animateur,
- Ne pas traverser une chaussée sans y avoir été invité par l'animateur.

11/ Tir à l'arc :

Avant chaque séance, les animateurs et les participants s'assurent que le lieu est sécurisé, filet de protection derrière les cibles, portes du gymnase et du local stockages fermés

- Porter des vêtements ajustés au corps (plastron conseillé),
- Porter un protège-bras ; afin d'éviter des blessures douloureuses à l'avant-bras,
- Être situé sur la ligne de tir de tous les pratiquants,
- Ne jamais passer devant une ligne d'archer de près ou de loin,
- Ne jamais pointer un arc vers quelqu'un, avec ou sans flèche,
- Ne jamais toucher un arc ou un archer en position de tir,
- Ne jamais tirer avant que tout le monde soit de retour sur la ligne de tir et attendre la consigne de l'animateur.
- Ne jamais mettre la flèche sur l'arc avant que la zone de tir ne soit entièrement libérée,
- Se retirer de plusieurs pas derrière la ligne de tir après leur volée, 3 flèches maximum
- Ne pas courir en allant vers les cibles au signal de l'animateur,
- Ne pas se diriger directement vers le centre de la cible, mais plutôt sur un côté pour éviter de heurter une

- flèche,
- Ne pas se tenir juste derrière les flèches lorsqu'un archer les retire de la cible,
- Laisser un arc devant la cible à l'occasion d'une recherche de flèches perdues pour indiquer que la cible n'a pas été dégagée.
- En allonge, ne jamais lâcher une corde sans flèche
- Signaler à l'animateur toute corde ou toute flèche endommagée.

Les blasons et les cibles sont fournis par le club qui met des arcs à la disposition des archers pour la période d'apprentissage, il est ensuite conseillé aux pratiquants de venir avec leur propre matériel à minima flèches, protège bras et doigts et plastrons.

12/ Yoga :

Le yoga est une activité de bien être pouvant être pratiquée à toute âge par tout le monde. Certaines pathologies doivent être connues de l'animateur pour éviter toutes blessures ou effets indésirables lors des techniques posturales ou respiratoires. Il est recommandé de fournir un certificat médical à l'association précisant la non contre-indication de la pratique du yoga.

Tenue vestimentaire : pour une bonne mobilité, le yoga se pratique avec une tenue ample ou moulante extensible, tee-shirt, corsaire, leggin, etc. Il se pratique pieds-nus ou avec des chaussettes anti-dérapantes. Toujours prévoir une petite laine pour les exercices de relaxation.

Accessoires : ils sont personnels à la charge du participant.

- Tapis de yoga ou de gym
- Grande serviette de bain
- Briques de calage mousse ou liège
- 1 coussin ou 1 zafu de méditation
- 1 sangle de 2m/2m50

Pour éviter les difficultés de digestion et les reflux gastro-œsophagiens lors des pratiques, il se sera écoulé au minimum 3 heures entre le dernier repas et le début du cours.

ARTICLE 4 : ANIMATIONS ET MANIFESTATIONS PONCTUELLES

Si les animateurs participent à des animations organisées par les communes avoisinantes et à des démonstrations dans le cadre de journées spécifiques dans les lycées, collèges, écoles, centres jeunesse, etc.... Ils ne peuvent le faire qu'à titre personnel sans se prévaloir de leur qualité d'animateur. Si le club veut apparaître en tant que Retraite Active Lisieux il doit signer avec l'organisateur une convention de mise à disposition.

Le groupe country peut être appelé à représenter notre club dans les fêtes de villages sur la base du volontariat.

Le club peut organiser des manifestations ponctuelles tout au long de la saison, une participation peut être demandée aux adhérents pour couvrir en partie ou en totalité les frais.

ARTICLE 5 : COMPTABILITE

La bonne tenue des comptes est garantie par le trésorier qui ne procède à des paiements ou remboursements que sur présentation de la fiche de frais accompagnée de la facture ou du justificatif de dépense. Toutes les dépenses doivent avoir fait l'objet d'une demande au CA au préalable.

Seuls les membres du CA et les animateurs peuvent prétendre au remboursement des frais engagés dans le cadre de leur fonction et sur justificatifs.

Tous les cas particuliers seront traités par le CA.

Le trésorier présente un rapport financier chaque année lors de l'assemblée générale.

L'association a choisi d'indemniser les animateurs et membres du Conseil d'Administration des frais kilométriques lors de leurs déplacements pour le bon fonctionnement de l'association dans le cadre de leurs activités hebdomadaires.

Pour les personnes imposables :

Sous forme de dons, vis-à-vis de l'association. La feuille « Une déclaration de frais engagés dans le cadre d'une activité bénévole » renonçant au remboursement des frais, doit être remplie tous les quadrimestres, Réf IK001, soit 3 fois par an, pour les mois de Janvier-Février-Mars-Avril, Mai-Juin-Juillet-Août, Septembre-Octobre-Novembre- Décembre. Ces déclarations doivent être envoyées au trésorier au plus tard pour le 10 du mois suivant la fin de chaque quadrimestre. Celui-ci adressera le CERFA N°11580*03 « Le reçu au titre des dons à certains organismes d'intérêt général » aux personnes concernées. Le montant du don est calculé sur la base du nombre de kilomètres effectué X le barème bénévoles et identique à celui destiné aux professionnels. Ce barème est publié chaque année au bulletin officiel des impôts.

Pour les personnes non imposables :

Une indemnité sous forme de remboursement de leurs frais kilométriques. La feuille « Une déclaration de frais engagés dans le cadre d'une activité bénévole » doit être remplie tous les quadrimestres, Réf IK002, soit 3 fois par an pour les mois de Janvier-Février-Mars-Avril, Mai-Juin-Juillet-Août, Septembre-Octobre-Novembre-Décembre. Ces déclarations doivent être envoyées au trésorier au plus tard pour le 10 du mois suivant la fin de chaque quadrimestre. Celui-ci adressera aux personnes concernées, par virement, le montant de l'indemnité. Le montant est calculé sur la base du nombre de kilomètres effectué X le barème bénévoles (plafonné à 5 cv) et identique à celui destiné aux professionnels X 66%. Ce barème est publié chaque année au bulletin officiel des impôts. Les 66% correspondent au pourcentage de réduction accordé aux contribuables faisant des dons aux œuvres. L'avis de non-imposition devra être fourni chaque année au trésorier.

Les formations des animateurs sont prises en charge par l'association, après validation du CA.

Les inscriptions sont intégralement prises en charge par l'Association. Les frais kilométriques de déplacements peuvent dans ce cas faire l'objet d'un remboursement direct suivant le barème officiel des impôts sans abattement, les frais de séjours sont remboursés. Les modalités devront être validées entre le stagiaire et le CA avant l'inscription au stage.

Les animateurs, les membres du Conseil d'Administration font l'objet de l'exonération de la cotisation. Les adhérents intégrant une commission peuvent faire l'objet de l'exonération de la cotisation à l'appréciation du Conseil d'Administration.

ARTICLE 6 : DROIT A L'IMAGE

Lors des activités régulières ou ponctuelles, Retraite Active Lisieux réalise des photos et des vidéos qui sont utilisées pour les articles de journaux, La communication, le forum des associations....

Les adhérents ou parents de mineurs le refusant, doivent en informer les animateurs dès le début de saison.

ARTICLE 7 : MODIFICATION DU REGLEMENT INTERIEUR

Ce règlement intérieur peut être modifié en cours de saison et validé en réunion du CA.

Fait à Lisieux, le 26 Août 2025

Le Conseil d'Administration de Retraite Active Lisieux.