ASSOCIATION SPORTIVE DU TEMPS LIBRE ET DE LA RETRAITE
BP 70150 - 83404 HYERES Cedex
Site Internet : astre83400.com
Courriel : astre.hyeres@gmail.com
Téléphone : 06-95-48-82-86

Affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive N° 83002
N° SIRET 504625963 00013 – Code NAF 9319Z
Agrément tourisme N° IM094120001 de la Chambre des associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Adopté par le Conseil d'Administration du 6 mai 2024

CHAPITRE I – GENERALITES

- L'Association Sportive du Temps libre et de la Retraite (ASTRe) a été fondée en juin 1997, ses statuts revus ont été adoptés au cours de l'Assemblée Générale du 30 mai 2008 et déposés en Préfecture du Var. Ils ont été modifiés et adoptés à l'Assemblée Générale des 20 juin 2013, 18 juin 2014 et 15 avril 2023, déposés à la Préfecture du Var sous le n° de récépissé de modification W832000981.

- L'Association est composée de personnes physiques et tout membre s'engage à respecter les Statuts et le Règlement Intérieur de l'ASTRe.

- Le Règlement Intérieur est proposé par la commission désignée et soumis au Conseil d'Administration. Il ne peut être contraire aux statuts ni les modifier. Le présent Règlement Intérieur s'applique à tous les membres et adhérents.

- C'est une association à vocation sportive, culturelle et de loisirs. Sa mission est de favoriser la pratique de l'ensemble des activités pour les séniors de la commune de Hyères et des communes environnantes. Cette pratique doit être faite dans la convivialité, la bonne humeur et la courtoisie, en excluant toute forme de compétition. La pratique des activités ne peut en aucun cas être le siège d'une tribune politique, religieuse ou sectaire.

- Ce Règlement Intérieur comprend une partie générale, et particulièrement des règles de sécurité collectives et des annexes applicables plus directement à chaque activité pratiquée au sein de l'Association, ces annexes n'étant jamais prioritaires sur un article de la partie générale.

a) Sous le terme "activités" on désigne celles figurant au bulletin d'inscription.

b) Sous le terme "événements" on désigne les manifestations, sorties, regroupements divers, soirées, etc. (avec participation tarifaire ou non définie par le Conseil d'Administration).

6. Modification du Règlement Intérieur :

A la demande d'au moins ¼ des adhérents, toute proposition de modification du Règlement Intérieur devra être présentée par écrit au Conseil d'Administration pour étude et approbation éventuelle.

En cas de difficulté d'interprétation sur un point de ce Règlement Intérieur, seul le Conseil d'Administration sera compétent.

7. Affiliation : Elle a la liberté de changer de Fédération ou d'agir sous sa propre responsabilité.

8. Election et rôle du (de la) Président(e) :

Le (la) Président(e) est élu(e) parmi les membres du Conseil d'Administration après chaque Assemblée Générale élective. Le scrutin est à bulletin secret à la majorité des suffrages exprimés (pas de procuration). En cas de vacance du poste du/ de la Président(e) pour quelque cause que ce soit, les fonctions sont exercées provisoirement par le (la) vice-président(e) ou à défaut, par l'un des membres du bureau élu au scrutin secret par les membres du Conseil d'Administration pour la durée restant à courir du mandat de son prédécesseur, à la majorité des 2/3 des suffrages exprimés (pas de procuration).

Le(la) président(e) a le pouvoir « de représenter l'association dans les actes de la vie civile ». Il(elle) pourra donc signer des contrats au nom de l'association, il (elle) devra être mandaté(e) par le Conseil d'Administration. Le(la) Président(e) représente également l'association en justice. Au plan moral, le(la) Président(e) est le(la) garant(e) des orientations de l'association, définies par l'Assemblée Générale. Il(elle) est appelé(e) à rendre des comptes de l'exécution de ces orientations par son rapport moral annuel.

9. Commissions :

Des commissions peuvent être constituées de façon permanente ou temporaire pour mener à bien une tâche concrète. Ne disposant d'aucun pouvoir propre, elles doivent soumettre leurs travaux pour décision au Conseil d'Administration.

10. Coordinateur(trice) des animateurs :

Afin d'assurer la liaison entre le Conseil d'Administration et les Animateurs, il sera désigné un(e) coordinateur(trice), ayant une expérience d'animateur(trice) d'au moins 2 ans au sein de l'ASTRe. Son mandat sera identique à celui des membres du Conseil d'administration. Il(elle) aura pour mission d'organiser une réunion trimestrielle avec les animateurs et à chaque fois qu'il sera nécessaire.

11. Communication interne :
Le principe d'une communication dématérialisée est retenu. Les membres et adhérents ne disposant pas de liaison Internet seront informés par tout autre moyen : téléphone, SMS, courrier, animateurs….

12. Formations des Animateurs – Animatrices

Les candidats devront être détenteurs de leur licence fédérale depuis plus de 6 mois.

Le dossier de l'animateur candidat sera soumis à l'approbation du Conseil d'Administration pour validation. Après accord, les inscriptions seront effectuées par le(la) Président(e) auprès de la Fédération suivant le calendrier et la procédure mise en place par celle-ci.

Cas particulier d'animateurs non formés par la Fédération :
Après vérification des compétences pour l'activité à animer, le Conseil d'Administration pourra valider l'accueil d'un nouvel animateur, sous réserve qu'il soit détenteur du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou qu'il accepte de le passer.
Il sera proposé de faire une validation des acquis auprès de la Fédération pour l'obtention d'un brevet fédéral dans la mesure du possible, sans que ce soit bloquant pour l'intéressé(e).

13. Remboursement de frais

En cas de remboursement de frais de déplacement à un adhérent missionné par le Conseil d'Administration, le taux retenu sera celui déterminé par le Bureau, et en vigueur à cette date.
En cas de remboursement d'autres frais (achats divers, etc.) toujours dans le cadre d'une mission demandée par le Conseil d'Administration, les remboursements se feront en fonction des factures justificatives détaillées vérifiées et visées par le(la) Président(e).

Les frais dus à une mission permanente ou ponctuelle demandés à un administrateur, un animateur ou un adhérent seront également remboursés sur justificatifs (déplacements, factures etc.) préalablement visés par le(la) Président(e).

Dans le cadre de la mission des animateurs et des membres du Conseil d'Administration, les frais kilométriques liés aux déplacements seront comptabilisés, cumulés annuellement et feront l'objet d'un reçu au titre de don pour déduction fiscale.

14. Planning et Horaires

Le planning et les horaires de chaque activité pour la saison suivante seront proposés en fin de saison aux animateurs concernés, et appliqués après accord.

Les animateurs devront informer de leurs projets d'animation engageant la responsabilité de l'association au Conseil d'Administration pour décision et accord.

CHAPITRE II – ETRE ADHERENT

Tout participant aux activités organisées par l'Association doit obligatoirement être à jour de sa cotisation et titulaire de la licence fédérale de l'année en cours pour les activités sportives et de loisirs. Une exception sera faite pour les journées "Portes ouvertes" et assimilées (foires, forums…) au cours desquelles l'Association présente les différentes activités aux personnes non adhérentes qui pourront y participer sous leur propre responsabilité.

1. Conditions requises

Conformément à l'article 3 des statuts de l'ASTRe, la notion d'adhérent est conditionnée par les éléments cumulatifs suivants :

• être âgé(e) de plus de 50 ans, (dérogations possibles à partir de 48 ans),

• ne pas avoir de contre-indication médicale pour toutes les activités proposées par l'association,

• S'acquitter de la cotisation annuelle fixée en assemblée générale couvrant la période du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Cette cotisation comprend l'adhésion au club et la licence fédérale incluant l'assurance,

• s'acquitter du tarif de l'inscription aux activités choisies.

2. Procédure d'adhésion

Toute personne physique qui souhaite adhérer aux activités de l'ASTRe doit constituer un dossier d'adhésion comprenant :

• une fiche d'adhésion

• un chèque d'adhésion à l'ordre de l'ASTRe. Tous les documents et la notice explicative sont téléchargeables sur le site ASTRe. Une fois le dossier complet, ce dernier sera déposé pour être enregistré soit :

- Lors du forum des associations à Hyères,
- Lors d'une permanence mensuelle définie chaque année durant le 1er trimestre de la saison
- Remis à un animateur ou à un membre du Conseil d'Administration,
- Envoyé par courrier postal adressé à ASTRe – B.P 70150 – 83404 HYERES Cedex.

Lorsque les inscriptions sont validées et enregistrées, l'adhérent recevra sa licence fédérale par courriel. La date de validité est définie par les statuts de la fédération. Actuellement une licence d'une saison N/N+1 est valide jusqu'en fin août de l'année N+1.

Une licence en cours de validité est obligatoire pour pratiquer une activité au sein de l'ASTRe. Cependant, les éventuels adhérents pourront, avant leur adhésion effective, participer à une seule « séance d'essai » à titre gratuit, pour une ou plusieurs activités. Le futur adhérent devra obligatoirement remplir la fiche d'essai, et la remettre, dûment renseignée et signée, à l'animateur avant la séance.

3. **Carte Découverte**

La carte « découverte » permet de tester les activités du club en bénéficiant de la couverture assurance individuelle identique à celle associée à la licence. De son côté, le club est couvert en termes de responsabilité civile.

La carte « découverte » est nominative et non renouvelable. Sa validité est de trois mois et débute à partir du jour où elle est délivrée.

Tout ancien adhérent ne pourra pas en bénéficier.

Le tarif est fixé chaque année par le Conseil d'Administration. Une couverture assurance accident et responsabilité civile est associée à cette carte.

4. Cas particulier d'un licencié venant d'une autre association appartenant à la même fédération

Tout membre d'une autre association affiliée à la même Fédération et qui possède une licence en cours de validité peut demander à adhérer à l'association ASTRe suivant les modalités définies par l'ASTRe. Une cotisation annuelle appelée « Passerelle » définie par le Conseil d'Administration sera alors due par le demandeur. Son dossier d'inscription devra être composé de :

• Une fiche d'adhésion,

• La présentation et la fourniture d'une photocopie de la licence fédérale valide pour la saison en cours,

- Le montant de l'activité choisie,
- Un chèque d'adhésion « Passerelle » à l'ordre de ASTRe,
- Tout adhérent passerelle peut participer à toutes les Assemblées Générales.

5. Droit à l'image

Le droit à l'image en France est régi par un principe général : « chaque personne dispose d'un droit exclusif sur son image et peut de manière discrétionnaire en autoriser la reproduction ». Aussi à l'occasion de l'adhésion ou d'un renouvellement d'adhésion, il sera demandé impérativement de cocher sur la fiche d'adhésion l'autorisation ou pas du droit d'utilisation de son image. L'autorisation concerne la diffusion de photographies prises au cours des activités ou de manifestations réalisées dans le cadre de l'association et sur lesquelles l'adhérent y figure. Sous le vocable diffusion, il faut entendre :

- la mise en ligne de photos sur le site internet ASTRe,

- l'affichage des documents promotionnels et/ou publicitaires dans les locaux des activités de l'association, dans les lieux publics, - ainsi que les documents émis par l'association tels que procès-verbaux d'Assemblée Générale, et autres comptes rendus - les publications dans la presse locale, - les publications de la fédération. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au sein de l'association. Elle est révocable à tout moment par courrier à l'attention du (de la) Président (e) de l'ASTRe.

6. Cotisation

La cotisation comprend 2 composantes, l'adhésion et le tarif des activités choisies.

L'adhésion se compose de la part de l'association et de la licence fédérale assurance incluse.

Le montant de la part de l'association et le tarif des activités sont définis, chaque année par l'Assemblée Générale sur proposition du Conseil d'Administration. La cotisation est payable en un seul terme et par chèque à l'ordre de l'ASTRe pour une saison complète. Le règlement des activités est payable par chèque et pourra faire l'objet d'un paiement en trois fois : Octobre, Janvier et Avril.

Le montant de la cotisation des Animateurs et des membres du Conseil d'Administration sera pris en charge par l'association ASTRe.

Il est également convenu que les Animateurs seront dispensés des frais de cotisation sur les activités où ils sont animateurs.

7. Rétractation et remboursement

- Adhésion et activité

Toute adhésion versée à l'Association est définitivement acquise et non remboursable au-delà d'un délai de rétractation de 14 jours.

Seules les cotisations aux activités pourront donner lieu à un remboursement pour des raisons médicales certifiées par un médecin ou de mobilité géographique, après accord du Conseil d'Administration.

Ce remboursement sera fait au prorata du temps restant.

- Evènements et voyages

En cas d'insuffisance de participants ou pour toute autre raison, l'Association se réserve le droit d'annuler un évènement ou un voyage et en avertira les participants sans qu'il n'y ait de recours possible de la part de ces derniers. Les adhérents seront alors remboursés.

Il est précisé par ailleurs, que pour tout voyage ou déplacement organisé par un prestataire de service, les règles en vigueur et applicables seront celles déterminées par ce dernier.

CHAPITRE III – FONCTIONNEMENT DES ACTIVITES

L'ASTRe propose des activités sportives, de loisirs et culturelles en intérieur et en extérieur.

1. **Règles générales de sécurité :**

En cas de covoiturage, toute personne transportant des adhérents dans son véhicule le fait à ses propres risques, et sous couvert de son assurance véhicule.

Certificat médical : la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est fonction de la loi en vigueur.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, l'ASTRe vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez est adaptée à votre état de santé.

A charge pour chaque participant, quelle que soit sa qualité, de veiller à ne pas préjuger de ses capacités physiques, savoir ne pas prendre, ni faire prendre par un comportement irresponsable de risques inconsidérés pour lui-même, ou des tiers.

Il est recommandé aux adhérents pour chaque activité de se munir d'une pièce d'identité, de la carte vitale, de la carte Fédérale et du passeport santé.

2. **Déroulement des activités :**

Chaque séance est menée par au moins 1 animateur bénévole formé dans sa propre discipline et titulaire d'un brevet PSC1 en cours de validité ou par un animateur diplômé d'Etat. Lui seul est responsable de décider ou pas, en fonction de l'activité, d'annuler la séance (notamment conditions météo, et tout évènement ne lui permettant pas d'assurer son animation dans les conditions de sécurité suffisantes). Il peut refuser toute personne :

- n'ayant pas l'équipement adapté à la pratique de l'activité (prévu dans le règlement de l'activité),
- n'ayant pas le niveau requis pour la pratique de l'activité,
- n'ayant pas de licence, sauf pour un cours d'essai,
- présentant un risque pour elle-même ou le groupe,
- ayant un comportement incompatible pour le bon déroulement de l'activité.

En l'absence de l'animateur, l'activité est annulée.

3. **Accident en cours de pratique d'une activité :**

En cas d'accident, l'animateur responsable intervient immédiatement auprès du blessé (gestes des 1ers secours, appelle les services médicaux concernés si besoin).

L'animateur doit prévenir au plus tôt le (la) Président(e) chargé(e) d'effectuer la déclaration d'accident conformément aux règles en vigueur.

En cas d'incidents bénins, l'animateur en informe le (la) président(e) en fin de séance.

Dans tous les cas, la totalité du groupe reste toujours avec l'animateur.

4. Déplacements :

1) Cas général :

En règle générale les déplacements nécessaires à la bonne réalisation des activités se font en véhicule personnel. Dans ce cadre, les règles suivantes seront appliquées :

- Possibilité de covoiturage entre les participants avec partage des frais,

- L'assurance du conducteur doit couvrir le transport des personnes (vérification relevant de la responsabilité du conducteur).

2) « Missions » :

Dans le cadre de déplacements pour le fonctionnement de l'association, de réunions ou invitations, de représentations officielles, de formations, de reconnaissance de sorties….les règles suivantes seront appliquées :

- Le déplacement sera soumis à l'approbation du (de la) Président(e),

- L'assurance AUTO MISSION intervient,

- Le remboursement de frais autres que le transport se fera sur justificatifs,

- Les frais de déplacement et autres frais seront consignés sur une fiche de remboursement.

La demande de remboursement sera adressée au (à la) président(e). En l'absence de fiche de remboursement le trésorier ne pourra procéder au remboursement.

4. Contrat « auto-mission » :

Chaque membre de l'association mandaté par le Conseil d'Administration ou le (la) Président(e) bénéficie d'une couverture d'assurance pour son véhicule appelé "contrat auto-mission" et recevra un exemplaire du constat d'accident et les références de ladite assurance. Ceci s'adresse principalement aux animateurs et membres du Conseil d'Administration et à tous les bénévoles dûment mandatés par le(la) Président(e) ou par le conseil d'administration.

5. Sanctions éventuelles :

En cas de cas de non-respect des règles définies, l'animateur fera un signalement au (à la) Président(e) qui informera les membres du Conseil d'Administration.

Un 1er rappel écrit sera adressé à la personne concernée pour l'aviser de la situation.

En cas d'échec de cette intervention amiable, le Conseil d'Administration sera saisi pour convocation de l'intéressé(e) en vue d'une exclusion définitive de l'Association.

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR

Préambule commun à toutes les annexes

Dans chaque activité, des règles communes existent concernant le respect de la Sécurité, la cohésion du groupe, la discipline et la politesse, le respect du matériel, des locaux, des emplacements mis à disposition, etc…

Les animateurs, représentants physiques de l'Association et de son Conseil d'Administration pendant les activités, sont en charge de la bonne application des règles et règlements et par conséquent chaque adhérent/e doit être à l'écoute de leurs instructions et conseils.

DEROULEMENT DES ACTIVITES : voir chapitre III du règlement intérieur

RAPPEL : Pour toutes les activités, il est recommandé aux membres de l'A.S.T.Re. d'avoir avec eux une pièce d'identité, leur carte vitale, leur licence, et le

PASSEPORT SANTE : il est fortement recommandé de l'avoir sur soit afin qu'éventuellement les services de secours trouvent tous les renseignements vous concernant rapidement.

INTERDICTION DE FUMER

LORS DES ACTIVITES EN EXTERIEUR
(cigarette électronique autorisée en extérieur uniquement)

ANNEXE REGLEMENT INTERIEUR ACTIVITÉS DANSÉES

Règlement particulier pour les activités dansées :

Pour la sécurité :

- Porter des chaussures confortables en évitant les semelles glissantes ou trop adhérentes au sol. Les chaussures à talons hauts sont proscrites dans la salle polyvalente du Vélodrome ; les tongs sont également interdites.
- S'hydrater régulièrement au cours des pauses afin de prévenir les accidents articulaires (tendinites…).

Ne pas hésiter à s'accorder des pauses supplémentaires quand certaines évolutions le réclament (souffle, équilibre…).

Pour le bon déroulement des séances dans une ambiance conviviale :

- Avoir une écoute attentive, en facilitant la tâche des animateurs, entre autres dans les phases d'apprentissage.
- Faire preuve de tolérance, en particulier vis-à-vis de danseurs moins expérimentés ou débutants.
- Ne pas gêner les autres danseurs, s'ils sont eux-même moins expérimentés ou débutants.
- Rester motivé et réaliste quant à ses possibilités et limites.

RI Septembre 2026

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR PETANQUE

L'activité « pétanque » se déroule sur le parking de l'Espace 3000 ou autre terrain à Hyères et ses environs.

Les équipes sont constituées par tirage au sort à l'heure définie, soit à 14h00 pour la saison.

Le joueur qui arriverait après 14h00 sera intégré dans la mesure des places restant disponibles dans les équipes.

Le joueur qui ne pourrait pas effectuer un minimum de 3 parties doit en informer l'animateur dès son arrivée afin qu'il soit intégré dans une triplette.

Si des conditions climatiques deviennent défavorables en cours de jeu (orages, fortes pluies…) l'activité peut être interrompue à l'initiative des animateurs.

Période estivale

De mi-juin à début septembre (dates précisées chaque année), les animateurs maintiendront l'activité sous couvert de l'ASTRe dans la mesure de leurs disponibilités.

Pour tenir compte de la chaleur, l'horaire de rdv sera fixé à 15h30 à l'Espace 3000.

En cas de canicule, d'alerte orange ou rouge, l'activité sera systématiquement supprimée et la participation des éventuels joueurs sera libre.

La sécurité des joueurs et des spectateurs

- lors d'un tir

. S'assurer qu'il n'y a personne dans le champ de tir ou qui est susceptible d'y entrer ;

. Si le tir s'avère dangereux ou hasardeux (personnes assises ou véhicule proche), positionner un joueur en bout de terrain pour stopper la boule de tir.

- lors du pointage

. Se réserver un espace minimum d'1,50 m autour de soi.

- lors d'un déplacement sur l'aire de jeu

. S'assurer de ne pas traverser ou gêner une autre partie en cours.

. Ne pas laisser de boules « inactives » au sol (risque de chute).

Equipement Obligatoire

Pour des raisons de sécurité, le port de chaussures fermées est obligatoire.

Passeport santé

Pour faciliter une prise en charge en cas d'urgence, le passeport santé doit être sur soi à chaque activité, accompagné de la liste des traitements médicaux en cours et de la mention des éventuelles allergies.

Les aires de jeux

- Elles doivent être établies dès le début de la partie et s'y tenir. Le but est lancé entre 6 et 10 mètres.- Si le cochonnet est déplacé vers une autre partie en cours ou s'il a franchi les limites du terrain, la mène est arrêtée *(dans ce cas, la ou les boules restant éventuellement en main compte(nt) si l'équipe adverse n'a plus aucune boule).*

La convivialité

- En cas de litige non solutionné à l'amiable, faire appel à une tierce personne ou à un animateur *(mesure du point, contestation, anti jeu…)*.

- Fair-play, respect des autres et bon-esprit sont de mise, en particulier lorsque le joueur est en position de jeu. Aucune attitude et aucun propos gênant, désobligeants ou irrespectueux ne sont tolérés.

En cas de non-respect de ces règles, les animateurs devront le signaler au Conseil d'Administration (Voir chapitre III sanction du Règlement Intérieur).

A.S.T.Re

ANNEXE REGLEMENT INTERIEUR ACTIVITES EN SALLE

Par mesure d'hygiène :

Changement de chaussures obligatoire avant d'entrer dans la salle, au profit des chaussures utilisées dans la salle de gymnastique qui doivent être sèches et propres.

Une serviette personnelle est demandée pour mettre sur les tapis de sol.

- Se munir d'une bouteille d'eau pour s'hydrater pendant le cours.
- Le matériel appartenant à l'Association doit être rangé à la fin du cours dans le local prévu à cet effet.
- Les cours se font sous l'autorité d'un animateur.
- Les participants doivent suivre les indications de l'animateur en charge du cours
- En fonction des disponibilités des animateurs, des salles ou pour toute raison valable, les cours peuvent être annulés ou déplacés.
- S'abstenir de participer en cas d'état grippal ou similaire

RI salles 09/2026

A.S.T.Re

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR GYMNASTIQUE AQUATIQUE

- Les cours d'Aquagym se font dans la piscine municipale ou autre, et **le règlement de la piscine doit être strictement respecté. Chaque adhérent doit le consulter.**
- L'accès (abonnement, tickets etc.) aux piscines est à la charge de l'adhérent.
- Les matériels nécessaires aux cours sont à la charge et sous la responsabilité de l'adhérent, à savoir entre autres : "frites", haltères, planches de natation etc… sauf si le matériel fourni est prêté par l'association.
- Quelle que soit la piscine, la douche avant le cours et le bonnet de bain (pour hommes et femmes) sont obligatoires ; le port de bermuda ou similaires est interdit.
- Le cours est sous la responsabilité du maître-nageur sauveteur en charge de l'animation ou du bénévole dûment formé ; attention, la baignade avant et après le cours sont sous la responsabilité des adhérents.
- **En cas de non disponibilité des animateurs, des locaux ou pour tout autre motif , les cours peuvent être annulés, sans donner lieu à remboursement.**

RI aquagym piscine 09/2026

A.S.T.Re

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR
MARCHE NORDIQUE

Encadrement et nature de l'activité

Les séances de marche nordique sont encadrées par un(e) animateur(trice) de l'ASTRe, responsable du parcours, du rythme et de la sécurité. Elles ne relèvent ni de la compétition ni de la performance. L'heure et le lieu de chaque séance sont communiqués aux adhérents via WhatsApp.

Conditions météorologiques et annulation

La situation météorologique est examinée la veille par le responsable de la sortie. La décision d'annulation peut être prise la veille ou le matin même et est notifiée aux marcheurs par WhatsApp.

Équipement obligatoire

Les participants doivent disposer de chaussures de marche basses, type trail ou running, assurant un bon confort et une bonne tenue du pied, de vêtements adaptés aux conditions météo, eau (0,5 à 1 L), pharmacie personnelle, et après une période d'essai, leurs propres bâtons de marche nordique.

Passeport santé

Chaque marcheur doit impérativement avoir sur lui son passeport santé, dûment rempli, indiquant la personne à contacter en cas d'accident, les traitements médicaux en cours et les éventuelles allergies.

Comportement et sécurité du groupe

Les adhérents s'engagent à rester groupés, à respecter les consignes de l'animateur(trice) et à ne pas s'éloigner sans prévenir. Si un(e) participant(e) souhaite quitter le groupe, il/elle doit en informer l'ensemble du groupe ; l'animateur(trice) est alors dégagé(e) de toute responsabilité vis-à-vis de cette personne.

Responsabilité de l'association

La responsabilité de l'ASTRe s'applique uniquement pendant la durée officielle de la sortie.

ANNEXE REGLEMENT INTERIEUR LONGE COTE

GENERALITES

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par des bénévoles ayant suivi la formation et obtenu leur certificat d'aptitude.

L'itinéraire se situe dans "la bande des 300 mètres" correspondant à la zone de baignade ; c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)

CONDITIONS REQUISES

Avoir coché la case □ OUI J'atteste sur l'honneur savoir nager (distance minimale 25 m) et ne pas avoir d'appréhension particulière en cas d'immersion totale.

EQUIPEMENT

Port de chaussures ou chaussons obligatoire

Pour l'ETE : suivant la fragilité de chacun, mettre une casquette, protection solaire adaptée

POUR L'HIVER : Le port de vêtement en néoprène est fortement conseillé : combinaison ou tout autre équipement contre le froid ;

l'activité en maillot de bain durant la période hivernale n'est pas conseillée et sera sous

l'entière responsabilité de la personne qui refuse de s'équiper. Si nécessaire, l'animateur(trice) pourra exclure temporairement une personne non équipée correctement et se mettant en danger.

IMPERATIF : ne pas s'isoler, suivre le groupe, signaler tout problème

L'animateur dispose d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité

L'activité se déroule, après un échauffement, pendant une heure environ dans l'eau jusqu'à la poitrine ; à la fin de l'activité, une séance d'étirements sera proposée.

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR MARCHE SANTE

A.S.T.Re

Marche douce de 2 heures environ, sur terrain plat se déroulant dans les environs de Hyères et à Hyères.

Convient aux personnes ne pouvant pas faire de randonnée, de marche nordique, marche dynamique ou aimant marcher en groupe convivial avec un(e) animateur(trice).

Les rendez-vous sont donnés par mails le week-end précédant la sortie ou .suivant le programme envoyé parc certains animateurs.

POUR Y PARTICIPER :

Informer l'animateur (trice).

Prévoir de bonnes chaussures, de l'eau, de la crème solaire, une casquette l'été.

Des bâtons de marche pour sont acceptés pour votre confort et sécurité.

PASSEPORT SANTE :

Chaque marcheur doit impérativement avoir sur lui son passeport santé, dûment rempli, indiquant la personne à contacter en cas d'accident, les traitements médicaux en cours et les éventuelles allergies

Rappel :

En cas d'arrêt technique, toujours laisser son sac à dos sur le chemin pour que l'animateur (trice) puisse prendre en compte l'arrêt. Ne pas hésiter à signaler son arrêt.

Comportement et sécurité du groupe :

Les adhérents s'engagent à rester groupés, à respecter les consignes de l'animateur(trice) et à ne pas s'éloigner sans prévenir. Si un(e) participant(e) souhaite quitter le groupe, il/elle doit en informer l'ensemble du groupe , l'animateur(trice) est alors dégagé(e) de toute responsabilité vis-à-vis de cette personne.

Responsabilité de l'association :

La responsabilité de l'ASTRe s'applique uniquement pendant la durée officielle de la sortie.

A.S.T.Re

Les randonnées sont organisées les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et dimanches

Toutes les activités sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo de niveau « orange » ou « rouge » et les animateurs ne se présentent pas au lieu de rendez-vous. Les animateurs doivent prévenir par l'intermédiaire du responsable tous les adhérents inscrits à la rando.

Par ailleurs, les accès aux massifs forestiers pouvant être déconseillés voire interdits par arrêté préfectoral saisonnier, les animateurs doivent consulter le site de la Préfecture du Var pour connaître les conditions d'accès en vigueur.

L'animateur de la randonnée doit être présent au rendez-vous. En cas d'intempéries, (en dehors des alertes de niveau orange ou rouge), il doit se rendre au rendez-vous pour avertir de l'annulation éventuelle de la sortie ou se faire représenter.

Les conditions météorologiques peuvent aussi entraîner une modification de la sortie initialement prévue.

Toute modification de dernière minute (empêchement de l'animateur, changement du lieu de la randonnée…) doit être signalées par SMS à la présidente de l'Astre. (Avant le départ de la Rando)

Un équipement adéquat est indispensable : chaussures de marche ou de randonnée, sac à dos, réserve d'eau suffisante pour la randonnée et en fonction des conditions météo, éventuellement cape de pluie et bâtons de marche. « Bien que non obligatoire, l'usage de bâtons dont le bénéfice est largement démontré est vivement conseillé par l'ensemble des animateurs et cela, quel que soit le type de parcours proposé ».

Le responsable de la sortie doit vérifier, surtout pour les nouveaux membres, si leur équipement est acceptable pour la randonnée qu'il organise.

L'animateur est le seul responsable et le seul à décider du parcours, il doit s'assurer que le groupe suit. Il doit respecter des temps de pause. Il désigne un serre file

Sur route vous devez vous déplacer sur le côté DROIT en colonne par 2, ou si vous vous déplacez côté GAUCHE en colonne par un.

Pour hors intersection, traverser la chaussée perpendiculairement à son axe…en une seule fois

Ne jamais dépasser l'animateur. Signaler son absence temporaire à l'animateur ou au serre fil.

Environnement : Respectez les lieux et les chemins : remportez vos détritus, papiers, épluchures, etc.

Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.

Un geste pour la nature, prenez l'habitude du sac poubelle (et des gants) pour ramasser les déchets laissés par d'autres.

Documents à avoir lors des sorties : Carte Vitale, carte d'identité, traitement en cours, passeport santé, Carte d'adhérent

Matériel complémentaire : sifflet, petit sac poubelle, ficelle, couteau,

R.I Rando 09/2026

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR AQUAGYM EN MER

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par une animatrice ayant suivi la formation et obtenu son certificat d'aptitude aux Activités aquatiques

CONDITIONS REQUISES

Savoir nager, ne pas avoir d'appréhension à mettre la tête dans l'eau.

EQUIPEMENT

chaussures d'eau fortement recommandées, maillot de bain,
vêtement thermique selon les besoins de chacun.

L'activité se déroule après un échauffement, pendant 1 heure environ dans l'eau jusqu'aux épaules. A la fin de l'activité, une séance d'étirements sera assurée

RI aquagym en mer 09/2026