

## Règlement intérieur 2019

Le présent règlement a pour objet de compléter les statuts de l'association Ludres Marche, ci-après dénommée « L.M ».

### **Rappel de l'article N° 2 des statuts:**

L.M. a pour but général le développement et la pratique de la randonnée pédestre, pour les loisirs, la pratique sportive, la découverte du milieu naturel et le respect de l'environnement.

### **L'adhésion à L.M. :**

Le bureau se réserve le droit, par souci du bon fonctionnement de L.M., de limiter le nombre des adhérents.

Elle est soumise à :

- l'envoi de l'imprimé d'inscription dûment complété,
- l'acceptation des statuts en vigueur,
- l'acceptation du règlement intérieur en vigueur.

Elle est effective dès le paiement, exclusivement par chèque bancaire, des frais d'adhésion et de la cotisation annuelle.

**Le montant de l'adhésion pour 2019** (voté lors de l'assemblée générale du 7 décembre 2018) est de :

- 10 euros par personne pour les personnes résidant à Ludres
- 15 euros par personne pour les personnes ne résidant pas à Ludres

Les adhésions enregistrées après le 30 août sont dispensées de la cotisation de l'année en cours.

**Le montant annuel de la cotisation en 2018** (voté lors de l'assemblée générale du 8 décembre 2017) est de :

- 12 euros par personne et elle est identique pour tous les adhérents.

**La cotisation annuelle est à régler impérativement, par chèque, pour le 15 janvier 2019.** Après cette date, la personne sera considérée comme ne souhaitant plus faire partie de L.M. Son retour à L.M. sera soumis aux frais d'adhésion.

### **La communication au sein de L.M.**

Le calendrier trimestriel des marches et les imprimés propres aux sorties spécifiques et aux activités conviviales seront transmis aux adhérents, à jour de leur cotisation annuelle, par courrier électronique.

Les adhérents qui ne souhaitent pas utiliser ce moyen de communication pourront joindre cinq enveloppes timbrées à 1,00 € à l'envoi du règlement de leur cotisation annuelle, ou avoir recours au parrainage d'un adhérent disposant d'une messagerie électronique.

## **L'organisation des marches :**

- Elle est détaillée sur le calendrier trimestriel adressé par courrier informatique ou postal aux adhérents de **L.M.** en fin du trimestre précédent.
- Elle peut être modifiée en raison des conditions météorologiques (tempête, orage, canicule, neige, verglas...), de l'indisponibilité du responsable.
- Si vous avez un doute, informez-vous auprès du responsable de la marche du jour (ses coordonnées sont indiquées sur le calendrier). En cas d'absence de ce dernier, prenez contact avec le président.

### **Le lieu de rassemblement :**

Il est situé sur le parking d'Intermarché à Ludres (en face de la station de carburants).

Ne pas le quitter sans prévenir le responsable de la marche du jour.

**Vous souhaitez vous rendre directement au lieu de départ** de la marche, merci d'informer le responsable de la marche du jour et de lui préciser le nombre de personnes concernées.

**Attention**, pour certaines sorties, le lieu de départ peut être différent. L'information figure dans ce cas sur le calendrier trimestriel ou sur l'imprimé d'inscription à la sortie.

### **Les jours de marche** (hors le mois d'août):

- Le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi.
- Rando-resto, semaine de marche ....sont susceptibles de compléter le programme.

### **Les horaires :**

- Le lundi rendez vous à 13 h 45 pour un départ à 14 h précises.
- Le mardi, le jeudi et le vendredi rendez vous à 13 h 15 pour un départ à 13 h 30 précises.

**Attention**, pour certaines sorties, ils peuvent être différents. Dans ce cas, l'information figure sur le calendrier trimestriel ou sur l'imprimé d'inscription à la sortie.

### **Les distances et le rythme:**

le lundi	: 5 à 7 km	au rythme de	2,5 à 3,0 km / h	(avec peu de dénivelé)
Le mardi	: 9 à 14 km	au rythme de	3,5 à 4,0 km / h	
Le jeudi	: 10 à 16 km	au rythme de	4,0 à 5,0 km / h	
Le vendredi	: 8 à 12 km	au rythme de	3,0 à 3,5 km / h	

- Les informations ci-dessus sont indicatives.
- La distance théorique de chaque randonnée est précisée sur le calendrier.
- Le rythme de chaque randonnée, donné par le responsable, est adapté au profil du groupe et de l'itinéraire.

## **Le covoiturage :**

Il est conseillé mais non obligatoire.

- Il a pour but de limiter la pollution et le coût du transport.
- Son montant est indiqué, pour chaque sortie, sur le calendrier.
- Il a été calculé, sur la base de 0,30 euros par kilomètre parcouru, dans le cadre des règles définies par le bureau.
- Il correspond au coût total d'une voiture avec quatre personnes, conducteur inclus.

## **Les coordinateurs des marches :**

Pour le bon fonctionnement de **L.M.**, il est nécessaire que plusieurs d'entre nous organisent et encadrent les marches. Vous avez des marches à proposer, vous souhaitez participer à l'organisation des marches.

**Contactez les coordinateurs. Leurs coordonnées vous seront communiquées avant le calendrier du deuxième trimestre 2019.**

## **Le bon déroulement des marches :**

- **Pour une randonnée agréable et profitable, chacun doit prendre en compte son état de santé et choisir le jour de marche adapté à sa forme du moment.**
- Le responsable de la marche a préparé un itinéraire, tenez compte de ses consignes et respectez son rythme.
- Lors d'une marche, vous souhaitez vous arrêter, vous éloigner ; prévenez le responsable.

### **Sécurité :**

- Avant de traverser une voie de circulation, favorisez le regroupement et attendez le feu vert du responsable.  
Lorsque le groupe marche le long d'une voie de circulation, veillez à ne pas ou le moins possible empiéter sur la chaussée et marcher en file indienne sur sa gauche. (Article R412-42 II du Code de la route).

Vous êtes ainsi face aux véhicules et vous les verrez mieux arriver.

- Au moins deux ou trois membres du groupe doivent s'équiper d'un gilet de sécurité. Ils seront placés au début,(au milieu) et à la fin du groupe en fonction de l'importance du groupe .
- La liste des numéros de téléphone en annexe à ce document.

### **Le sac à dos du marcheur (le contenu souhaitable) :**

- l'eau
- la nourriture (fruits secs, barres de céréales...)
- la protection contre le vent et la pluie
- la protection solaire (chapeau, crème...)
- le vêtement chaud
- le nécessaire individuel de secours (vos médicaments personnels, pansements et désinfectant pour les égratignures, les ampoules...)
- le téléphone portable en fonctionnement (si possible...)
- la lampe de poche ou frontale en hiver

### **Le confort :**

- des chaussures de marche adaptées aux différents terrains et maintenant les chevilles.
- une paire de chaussures de rechange pour votre confort et le respect du véhicule qui vous convoie.
- des bâtons de marche adaptés à votre gabarit et au type de marche pratiqué.

### **L'environnement :**

- n'abandonner aucun déchet
- ne cueillir ni les fleurs ni les fruits
- ne pas traverser les cultures
- respecter la signalisation
- rester sur les chemins
- refermer les barrières
- 

## **Les invité(e)s :**

Chaque adhérent (e) peut inviter à participer aux marches deux fois par an une personne de son choix. Il (elle) devra préalablement en avertir le responsable de la marche.

Lors des sorties spécifiques et des activités conviviales de **L.M.**, les adhérent (e)s peuvent convier leur(s) ami(e)s. Ces dernier(e)s seront les bienvenus dans la limite des places disponibles.

La participation financière demandée aux non-adhérents pourra être différente de celle demandée aux adhérents. Les différents coûts seront précisés sur l'imprimé d'inscription.

## **La location de raquettes :**

Dans le cadre d'une sortie organisée par L.M. :

La paire de raquettes avec deux bâtons sera prêtée gracieusement aux adhérent(e)s, dans la limite des disponibilités.

Dans le cadre d'une location hors sortie organisée par L.M. :

La paire de raquettes avec deux bâtons sera louée, exclusivement par un adhérent de L.M., au prix de 4,00 € par journée de location.

## **Les sorties spécifiques et les activités conviviales:**

Les sorties spécifiques et les activités conviviales sont soumises aux principes suivants :

- Elles font l'objet d'un imprimé d'inscription.
- Les membres de L.M. sont prioritaires dans la limite des délais d'inscription.
- Les inscriptions sont prises en compte à réception de l'imprimé d'inscription et du règlement par chèque bancaire ou en espèces pour les montants inférieurs à cinq euros.
- l'annulation doit être faite par courrier postal ou informatique adressé à l'organisateur.
- toute annulation effectuée moins de deux semaines avant la date ne fera l'objet d'aucun remboursement.
- en cas de maladie et ou de raisons personnelles graves, le remboursement est soumis à l'accord du bureau.

La semaine de marche fait l'objet de conditions particulières communiquées aux participants avant leur inscription.

## **L'utilisation des données personnelles et des médias détenus par l'association :**

### **Utilisation des médias :**

- Dans le cadre de ses activités et de ses manifestations, l'association L.M. prend des photos ou des vidéos qu'elle peut être amenée à publier par voie de presse ou sur son propre site internet.
- L. M. s'engage à ne pas publier des médias au contenu illégal pouvant atteindre à la vie privée des personnes.
- L. M. s'engage à ne pas faire commerce des contenus de sa médiathèque et à ne pas se mettre en infraction avec des droits éventuels de propriété.

### **Les adhérents acceptent les règles ci-dessus dans leur intégralité.**

- Les adhérents acceptent de n'utiliser les médias qu'à des fins de consultation uniquement (toute rediffusion des contenus à des tiers non adhérents est bien entendu interdite).
- Les adhérents acceptent et reconnaissent qu'ils sont responsables du respect du caractère confidentiel des mots de passe qui leur sont communiqués.
- Si les adhérents ont connaissance d'une utilisation non autorisée des mots de passe, ils s'engagent à en informer le(a) président(e) de l'association.

### **Utilisation des données personnelles :**

**Dans le cadre de ses activités, L. M. communique à ses adhérents certaines données personnelles telles que les coordonnées téléphoniques, adresses e-mail, etc... . Leur utilisation doit rester exclusivement dans le cadre de l'activité de L.M. Tout manquement pourra entraîner, après validation par le bureau, l'exclusion de L.M.**

## **La mise à jour des coordonnées des adhérent(e)s :**

Vous changez d'adresse postale, d'adresse électronique, de numéro de téléphone fixe ou mobile, merci d'en informer le président.

Michel ZAMBAUX  
26 rue Saint HILAIRE  
54210 LUPCOURT

Téléphone : 03 83 46 57 22 / 06 07 61 27 90 Adresse électronique : [m.zambaux@orange.fr](mailto:m.zambaux@orange.fr)

La secrétaire	Le président	Le vice-président	La trésorière
Claude PIOT	Michel ZAMBAUX	Guy ROUSSEAU	Françoise BELIN

<b>La composition du bureau 2019</b>			<b>Numéros de Téléphone</b>		<b>Adresse électronique</b>
			<b>portable</b>	<b>fixe</b>	
Rédactrice	ALBERINI	Michelle	<b>06 82 35 64 88</b>		michelle.alberini@wanadoo.fr
Trésorière	BELIN	Françoise	<b>06 45 01 25 24</b>	<b>03 83 25 94 53</b>	francoise.belin@yahoo.fr
Membre	COLIN	Daniel	<b>06 41 70 12 51</b>	<b>03 55 20 68 86</b>	danielcolin15@gmail.com
Secrétaire adjoint	FLORENTIN	Jean	<b>06 31 25 71 58</b>	<b>03 83 26 79 36</b>	florentinjean@orange.fr
Webmaster	LEGRAND	Jacques	<b>06 37 40 16 93</b>	<b>03 83 47 21 71</b>	jackthebig@free.fr
Trésorier adjoint	NOEL	Philippe	<b>03 55 20 00 25</b>	<b>07 88 22 98 31</b>	noelph@sfr.fr
Membre	NOËL	Rémi	<b>06 77 11 89 10</b>	<b>03 83 25 90 77</b>	reminoel@club-internet.fr
Secrétaire	PIOT	Claude	<b>06 89 20 57 49</b>	<b>03 83 26 12 87</b>	piotclaud@numericable.fr
Vice président	ROUSSEAU	Guy	<b>06 71 23 27 00</b>	<b>03 83 25 90 88</b>	gmt.rousseau@orange.fr
Membre	STENZEL	Mireille	<b>03 83 53 33 06</b>	<b>06 06 59 79 54</b>	mireille.stenzel@yahoo.fr
Membre	THIRION	Christine	<b>06 95 56 21 46</b>	<b>03 83 26 17 61</b>	joel.thirion@numericable.fr
Président	ZAMBAUX	Michel	<b>06 07 61 27 90</b>	<b>03 83 46 57 22</b>	m.zambaux@orange.fr

**Les dates à retenir pour 2019 :**

Présentation Semaine de marche	mercredi	9	janvier
La galette des rois	vendredi	11	janvier
Réunion calendrier du T2	mercredi	6	mars
Diaporama Kerjouanno	mercredi	13	mars
Le barbecue	mercredi	22	mai
Réunion calendrier du T3	mercredi	5	juin
La semaine de marche		du 15 au 22 juin	
Réunion calendrier du T4	mercredi	3	septembre
L'assemblée générale	vendredi	13	décembre

**Les numéros de téléphones à ne pas oublier lors des marches :****URGENCES : 15 - 112****POMPIERS : 18****POLICE : 17**