

Règlement intérieur de l'association TM2S

Article 1 : Préambule

Le présent règlement est arrêté par le bureau, il est adopté par l'assemblée générale. Il précise des points non détaillés par les statuts et est annexé aux statuts de l'association. Il pourra être modifié par décision du bureau et adoption de l'Assemblée générale.

Article 2 : Adhésion

Tout nouveau membre est soumis à une procédure de validation par le bureau :
Il devra remplir le formulaire d'adhésion.

Fournir un certificat médical tous les ans pour la pratique du long cote et/ ou la pratique de la marche nordique sportive et/ou des activités d'aqua mer.

Les adhérents doivent avoir plus de 18 ans.

Le bureau reste souverain pour décider qui peut intégrer l'association et il n'aura pas à justifier sa décision.

Les adhérents devront s'acquitter de la cotisation annuelle fixée par le bureau. Un droit d'entrée est demandé une seule fois pour l'adhésion à TM2S, et il restera valable tant que le renouvellement de la carte annuelle est effectué à date anniversaire. Le non-respect de cette obligation entrainera l'exclusion de l'association.

Article 3 : Obligation de sécurité

TM2S doit mettre en œuvre tous les moyens nécessaires afin d'assurer la sécurité des sorties :

Des moyens d'alerte adaptés par appel du canal 16 de la VHF.

1 diplômé d'état pour 15 participants hors gilets bleus, qui sera directeur de sortie.

1 adjoint diplômé par la FFR ou reconnu pour un effectif supplémentaire de 10 personnes non gilets bleu une bouée avec corde.

Une combinaison de long cote est obligatoire des sifflets pour les encadrants et les gilets bleu.

Les conditions défavorables recensées pour la pratique du long cote et l'aqua-mer :

État de la mer correspondant à un degré de 5 sur l'échelle de Beaufort.

Une hauteur de vague > 0,6 m.

Une alerte orange, risque d'orage ou tempête.

Un arrêté de pollution.

Mauvaises conditions de visibilité avec brouillard.

Selon les risques constatés, le directeur de sortie pourra décider d'annuler la sortie, de demander au groupe de sortir temporairement ou définitivement, est seul juge pour décider qui pourra participer à la séance (cf. : article 7).

Les règles de sécurité maritime seront respectées :

Le chenal réservé pour les bateaux est interdit à la pratique du long cote Les bouées de marquage d'épis, seront surveillées par le directeur de sortie qui décidera si une sortie par le sable est nécessaire en fonction de la hauteur de marée.

Utilisation du sifflet par les gilets Vert et Bleu

Le sifflet sera utilisé pour prévenir les encadrants pour tout problème

Vert et Bleu : 2 coups de sifflet pour prévenir d'une personne est en difficulté nécessitant une sortie de l'eau

Règlement intérieur TM2S version 5 du 16/09/2024

Vert : un code visuel sera utilisé : les bras en croix au-dessus de la tête Non OK besoin d'aide

Vert : bras en forme de O, pas besoin d'aide

Vert : 1 coup de sifflet pour arrêter le groupe et permettre un regroupement

Vert : 1 coup de sifflet pour démarrer les fractionnements

Article 4 : Effectifs d'encadrement

Nous avons 2 types d'encadrement pour le longe cote

Un directeur de sortie qui sera obligatoirement diplômé d'état

Gilet VERT : un diplômé d'État

Et les assistants de sortie qui portent des tee-shirts bleus ou blancs

Gilet BLEU : Encadrement de sortie, membre ayant plus de 20 heures de pratique, diplôme à jour du PSC1 + recyclage annuel de sauvetage en mer réalisé en interne par un diplômé d'état.

Gilet BLANC : Animateur des longes, diplôme à jour PSC1 + recyclage annuel de sauvetage en mer réalisé en interne par un diplômé d'état.

Limite à 40 participants pour une sortie.

Gilet ORANGE : pour les baptêmes qui font leur première sortie.

Pour les activités d'aqua mer

Encadrement par diplômé d'état pour les sports nautiques,

Par un animateur professionnel qualifié pour les activités terrestres

Article 5 : Organisation des activités Aqua Mer

Avant la séance :

Réservation obligatoire 48 heures avant la sortie par SMS au 06 31 83 18 60

Beach training :

Entraînement corporel, sous forme de circuits, sur la plage.

Échauffement et étirements encadrent la séance.

Tenue de sport conseillée - Vêtements souples - Chaussures de sport.

Groupe de 15 personnes - durée 45 minutes.

Aquagym :

Activité physique dans l'eau de mer jusqu'aux épaules.

Tenue : Combinaison de longe-cote (éventuellement courte).

Ou maillot de bain selon saison.

Chaussures de bain -obligatoires (chaussons néoprène).

Groupe de 15 personnes - durée 45 minutes.

Selon les risques constatés, l'animateur professionnel pourra décider d'annuler la sortie, de demander au groupe de sortir temporairement ou définitivement, est seul juge pour décider qui pourra participer à la séance. (Cf. article 7)

Article 6 : Organisation d'une sortie de longe cote

Les sorties sont faites sur la plage de Houlgate, vers Dives à marée haute et vers les vaches noires à marée basse.

Avant la séance :

Réservation obligatoire 48 heures avant la sortie par SMS 06 95 67 69 99 ou inscription à l'avance dans l'agenda

Le directeur de sortie informe des conditions météorologiques qui seront notées sur la feuille d'émargement (marnage, hauteur des vagues, coefficient de marée)

Chaque participant doit émarger sur la feuille de sortie

Statut A= année, C = carte 5 non équipée, C+ = carte 5 équipée, B= baptême U= coupon unitaire

Le directeur de sortie donnera des explications sur la marche aquatique aux nouveaux qui effectueront un baptême.

Au retour de la séance :

Tous les participants doivent sortir de l'eau à la fin de la séance.

Nettoyage au jet du matériel

Nettoyage des vestiaires

Article 7 : Annulation d'une sortie

Les sorties pourront être annulées pour les raisons suivantes :

Mauvaises conditions climatiques ou alerte pollution

Manque d'encadrement professionnel

Il est demandé aux membres de respecter les annulations de sortie pour des raisons de sécurité.

Article 8 : Assurances

TM2S est assuré par la Maïf

Un certificat médical pour la pratique du long cote, de la marche dynamique et de l'aqua mer est demandé aux adhérents réguliers qui ont soit une carte annuelle soit une carte 5 sorties valable un an.

Le questionnaire de santé émis par la Fédération Française de randonnée dument complété, sans aucune réponse positive peut-être utilisé en remplacement du certificat médical pour 2 années consécutives.

Pour les sorties occasionnelles une déclaration orale est demandée aux pratiquants pour la connaissance de non contre-indications aux sports aquatiques.

Le club n'est pas responsable des objets de valeurs laissés dans le vestiaire, ou perdus lors des activités.

Article 9 : Modification du règlement intérieur

Une proposition de modification du règlement intérieur peut être introduite par :

L'Assemblée générale

Au moins 20 % des membres

La proposition de modification doit être envoyée au bureau au moins un jour avant l'une de ses réunions. Le bureau dispose de 1 jour pour valider ou non la proposition. Une fois validé par le bureau, le nouveau règlement intérieur doit être ratifié par l'Assemblée