



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

ADHÉSION

L'association propose 2 types d'adhésion correspondant aux 2 types de membre définis dans les statuts à savoir :

- **Les membres adhérents** : les membres adhérents ont accès aux entraînements, représentent Run Valserine lors des diverses compétitions et donc contribuent à la vie de l'association,
- **Les membres actifs** : les membres actifs participent à la gestion de l'association, soutiennent les activités de l'association.

Condition d'adhésion

Le(a) candidat(e) à l'adhésion doit :

- Avoir une **pratique régulière de la course à pied** (sauf pour les membres actifs),
- S'il(elle) est mineur(e), avoir un parent adhérent à l'association

Dossier

Le dossier comprend

- Le bulletin de demande d'adhésion dûment rempli,
- Le certificat médical de **non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an** (sauf pour les membres actifs), **l'adhérent s'engage à fournir un nouveau certificat** si celui-ci expire durant la saison
- Le règlement de la cotisation

Cotisation

- **La cotisation est fixée à 35€** pour les membres adhérents, à 15€ pour les membres actifs
- Règlement par chèque (ordre « Run Valserine »), espèces ou virement.

IBAN: FR76 1780 6006 2004 1220 5104 390 (préciser « Adhésion NOM Prénom »)

ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements se font toujours en extérieur. Les membres adhérents ont accès aux entraînements, ils sont libres de participer à autant d'entraînements qu'ils le désirent.

Lieu

Tous les entraînements sont en extérieur, le lieu de rendez-vous est la salle des Sports de Châtillon (derrière la salle des Fêtes). L'association dispose des vestiaires de la salle des Sports.

Horaires

Les lundis et mercredis, rendez-vous à 18h30 pour un départ à 18h45 et pour une durée d'environ 1h15.

Les vendredis, rendez-vous à 18h45 pour un départ à 19h et pour une durée d'une heure

Des sorties peuvent aussi être organisées le week-end ou les jours fériés, l'information circule via mail, le site ou autre réseau social dédié.

Matériel

Le matériel minimum requis est :

- Une paire de chaussures adaptée à la pratique de la course à pied,
- De l'eau,
- Un gilet jaune ou équivalent et une lampe frontale pour les sorties nocturnes ou à visibilité réduite

ASSURANCE

Pour information, l'association a souscrit à une assurance couvrant les adhérents avec les garanties

"Responsabilité Civile-Défense", "Indemnisation des Dommages Corporels", "Dommages aux Biens des participants", "Recours-Protection juridique" et "Assistance". Le détail est disponible sur simple demande.

TRAIL DE LA MICHAILLE

Run Valserine organise annuellement le Trail de la Michaille et sollicite activement les membres de l'association en tant que bénévoles. Sa réussite et tous ses bénéfices permettent le bon fonctionnement de l'association.