

# Règlement d'ordre intérieur

## Section « RUNNIN'GREZ »

### Chapitre 1 : dispositions générales

#### Article 1 - Historique

Faisant suite aux sessions encadrées « Je cours Pour Ma Forme », l'idée de créer un club de jogging a germé afin d'offrir une possibilité de poursuivre cette discipline sportive sur la commune de Grez-Doiceau.

Cette initiative s'est concrétisée par la création d'une association sans but lucratif « *Au Grez de la Forme* » dont la première Assemblée générale a eu lieu le 14 avril 2014. Dès le départ, les statuts de l'ASBL prévoyaient d'élargir son objet à la promotion d'activités sportives de natures diverses accessibles au plus grand nombre, en créant différentes sections.

La section destinée à la course à pied a ainsi vu le jour et été nommée : Runnin'Grez.

Le but de la section Runnin'Grez est la promotion, l'organisation et la coordination d'activités sportives spécifiquement en rapport avec la course à pied, accessibles aux coureurs parvenant déjà à courir une distance de 8 km minimum, pour le plus grand nombre, quel que soit leur niveau, dans des conditions et dans un esprit démocratique excluant tout préjugé social, de fortune, de naissance ou d'origine.

Cette section est dénommée « club » dans le présent document.

#### Article 2 - Cadre

Le présent règlement est appelé à régir de manière spécifique la vie quotidienne de la section Runnin'Grez.

Les membres de la section Runnin'Grez sont tenus de respecter ce présent règlement ainsi que les statuts et le règlement d'ordre intérieur de l'ASBL *Au Grez de la Forme*.

Ce règlement validé par le conseil d'administration est intégré au règlement d'ordre intérieur de l'ASBL « *Au Grez de la Forme* ».

Ces documents sont consultables au siège de l'ASBL ainsi que sur le site du Runnin'Grez : <https://www.runningrez.be/>.

#### Article 3 - Modifications

Les membres du conseil d'administration de l'ASBL ainsi que les membres du Runnin'Grez peuvent soumettre des modifications à ce règlement. Toute proposition de modification doit être envoyée par lettre écrite ou par mail au président de l'ASBL « *Au Grez de la Forme* ».

## **Article 4 – Litiges**

Tous les cas litigieux non résolus par le responsable du club et non prévus explicitement dans le présent règlement seront soumis à l'attention du conseil d'administration de l'ASBL.

## **Chapitre 2 : les membres**

### **Article 5 – Adhésion**

**5.1.** Un candidat membre est autorisé à participer à deux d'entraînements d'essai avant de confirmer son inscription. Le nouveau membre envoie sa demande d'inscription en complétant le formulaire disponible à la rubrique «inscription» du site internet du club : <http://www.runningrez.be>.

Il s'acquitte ensuite, endéans les 15 jours, du paiement de la cotisation d'inscription, par virement bancaire sur le compte bancaire mentionné. Un ancien membre souhaitant renouveler son inscription s'acquitte du paiement de la cotisation annuelle endéans les 15 premiers jours de l'année civile.

**5.2.** A l'inscription, le membre est censé avoir pris connaissance du ROI du club et de l'ASBL. Il s'engage à le respecter ainsi que tout autre règlement établi dans le cadre du fonctionnement du club ou de l'organisation d'une activité par le club.

**5.3.** Lors de l'inscription ou du renouvellement de son inscription, le membre reconnaît être en bonne condition physique et donc apte à la pratique de la course à pied et ce aussi lors des différentes activités du club.

**5.4.** Les membres de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale ou de leur tuteur légal. Le paiement de la cotisation par les parents vaut autorisation tacite.

**5.5.** Le comité de section se réserve le droit de refuser une adhésion qu'il jugerait non compatible avec les activités et/ou l'esprit du club.

**5.6.** Le membre communique dans les délais les plus brefs tout changement nécessaire au bon traitement de ses données personnelles.

**5.7.** Le membre est encouragé de participer à une course en s'y inscrivant au nom du club et de porter, dans la mesure du possible, une ou des pièces d'équipements aux couleurs et logo du club.

## **Article 6 – Respect des encadrants**

**6.1.** Les entraînements sont organisés par des encadrants bénévoles qui prennent en charge un groupe de coureurs de niveau relativement homogène.

**6.2.** Le membre est tenu de respecter l'encadrant et les consignes qu'il dispense. Il est demandé aux membres de courir dans le groupe qui correspond le mieux à son niveau. Si pour l'une ou l'autre raison (méforme, fatigue, blessure...), un membre décide de se joindre à l'entraînement d'un groupe moins rapide, il veille à s'adapter à la vitesse et au fonctionnement de ce groupe.

## **Article 7 – Sécurité (membres)**

**7.1.** Le port d'un vêtement réfléchissant ou d'un gilet de sécurité est obligatoire dès la tombée de la nuit, de même qu'il est obligatoire de porter une lampe frontale ou ventrale.

**7.2.** Les membres doivent rester attentifs à la circulation et s'engagent à respecter le code de la route durant leur déplacement sur la voie publique. La prudence est de mise en particulier au moment de traversées les routes, ou lorsqu'il s'engage sur la chaussée, etc... Chaque membre est responsable de son comportement sur la voirie.

En cas d'accident, ni l'encadrant, ni le club ne peuvent être tenus pour responsables.

## **Article 8 – Chiens**

**8.1.** Le membre est autorisé à courir avec son chien mais doit cependant impérativement respecter les règles suivantes :

- le chien est toujours tenu en laisse.
- le maître a contrôle permanent du chien qui doit courir dans l'alignement de son maître.
- Ce dernier doit laisser un espace suffisant entre le chien et les autres coureurs afin de ne gêner à aucun moment un autre coureur.

**8.2.** En cas de non-respect de ces directives, l'encadrant ou le responsable du club pourra interdire au membre de participer à l'entraînement accompagné de son chien.

## **Article 9 – Activités**

**9.1.** Les activités, organisations, sorties, ... ont comme fondement la convivialité, la solidarité et le plaisir de partager la joie de courir ensemble et ce, pour le plus grand nombre quel que soit le niveau de chacun.

**9.2.** Durant les activités et sorties organisées par le club, les membres adoptent un esprit sportif et un comportement éthique, citoyen, solidaire, respectueux d'autrui et de leurs biens.

## **Article 10 – Démission/Exclusion**

**10.1.** Tout membre peut quitter le club à tout moment. En cas d'arrêt de l'activité au cours de l'année, aucun remboursement de cotisation ne sera effectué.

**10.2.** Tout membre commettant une infraction à ce règlement, après avoir reçu au moins un avertissement du responsable du club, pourra faire l'objet d'une interdiction temporaire de participer à une/plusieurs activités club.  
En cas d'infraction grave et/ou répétée, une mesure d'exclusion du membre pourra être proposée au Conseil d'administration par le comité de section.

**10.3.** Les membres démissionnaires ou exclus, de même que leurs héritiers, n'ont aucun droit sur le fond social de l'ASBL ni apports éventuellement effectués.

## **Chapitre 3 : cotisation**

### **Article 11 – Montant**

**11.1.** Dans le cadre des dispositions fixées dans les statuts et ROI de l'ASBL « Au Grez de la Forme » le montant de la cotisation est fixé annuellement par le comité de section, et soumis pour approbation au CA de l'ASBL.

**11.2.** La cotisation est susceptible d'évoluer d'une année à l'autre, même si l'intention est qu'elle reste modique afin que le club soit accessible au plus grand nombre.

**11.3.** Une participation financière supplémentaire peut être demandée aux membres à l'occasion d'activités organisées en dehors des entraînements du mardi et jeudi.

**11.4.** La cotisation d'inscription est payable annuellement au début du mois de janvier et, couvre la période d'une année civile (01/01 au 31/12).

**11.5.** Les membres qui s'inscrivent après le 15 juin bénéficient d'une réduction de 50% sur le prix de la cotisation.

**11.6.** Les membres qui s'inscrivent après avoir suivi la session hiver du groupe 5/10 JCPMF de Grez-Doiceau qui se termine début mars bénéficient également de la réduction de 50% sur le prix d'inscription.

**11.7.** Sauf cas exceptionnels, la cotisation sera payée par virement sur le compte du club endéans les 15 jours suivant l'inscription par formulaire ou la réinscription au 1<sup>er</sup> janvier.

**11.8.** Certains membres, particulièrement impliqués dans la gestion ou le fonctionnement du club bénéficient d'une exonération de cotisation. Il s'agit de membres du comité de section et des encadrants qui ont été régulièrement présents tout au long de l'année écoulée et qui poursuivent leur engagement ou de toute autre personne dont l'implication est considérée comme particulièrement importante et significative.

## **Article 12 – Avantage équipement**

S'il s'est acquitté d'une cotisation annuelle complète (au moment où est passée la commande d'équipement), le membre bénéficie d'une participation financière pour l'achat d'une pièce d'équipement du club ou d'une réduction sur une pièce d'équipement du club.

La valeur de cet avantage est déterminée annuellement par le comité de section.

## **Article 13 – Défaut de paiement**

Le membre qui n'est pas en ordre de cotisation est déclaré démissionnaire. Par conséquent, il ne peut plus bénéficier des avantages réservés aux membres du club.

# **Chapitre 4 : entraînements**

## **Article 14 – Lieu/heures**

Les entraînements du club ont lieu le mardi à 19h et le jeudi à 19h. Le rendez-vous est fixé au hall omnisports de la commune de Grez-Doiceau. Occasionnellement, le lieu et l'heure de départ peuvent être modifiés (délocalisation).

## **Article 15 – Organisation**

Afin que les entraînements soient adaptés à la grande majorité des membres, le club propose un accompagnement par groupes distincts, qui évoluent à différents niveaux de vitesse.

Les différents groupes proposés sont décrits à la rubrique « entraînement » du site internet du club.

## **Article 16 – Encadrement**

Ces différents groupes sont encadrés par des membres volontaires et bénévoles appelés « encadrants ». Chaque groupe doit, dans la mesure du possible, être accompagné par au moins un encadrant. A défaut, les groupes peuvent être fusionnés et, exceptionnellement, autogérés par les coureurs qui les composent.

## **Article 17 – Parcours/type d'entraînement**

Le parcours et le type d'entraînement sont choisis par l'encadrant du jour et doivent être cohérents et adaptés à la capacité des coureurs du groupe, aux conditions climatiques, à l'état des chemins, l'obscurité, ....

## Chapitre 5 : encadrants

### Article 18 – Rôles

**18.1.** Pour la bonne gestion des groupes, des encadrants titulaires, adjoints et réserves sont identifiés au sein de chaque groupe.

**18.2.** L'encadrant titulaire et l'encadrant adjoint ainsi que, dans une moindre mesure, l'encadrant réserve, s'engagent à :

- être disponible de manière régulière
- préparer les parcours.
- guide son groupe durant la durée de l'entraînement en étant attentifs aux moins rapides et à freiner les plus rapides
- respecter une période d'échauffement de 15 à 20 minutes à une vitesse plus basse que (ou au maximum égale à) la vitesse moyenne du groupe (ex : le groupe des coyotes court en moyenne entre 10 et 11km/h, l'échauffement a donc lieu sous les 10km/h ou à 10km/h maximum)
- après l'échauffement, gérer la vitesse du groupe afin qu'elle corresponde aux critères de vitesse correspondant au groupe (cf. site internet/rubrique «entraînement »).
- être attentifs à la sécurité des coureurs.
- connaître/reconnaître les membres du groupe afin de se rendre compte de la présence de nouveaux membres ou l'absence prolongée des coureurs habituellement présents
- être proactif dans l'accueil des nouveaux membres et ainsi faciliter leur intégration au sein du groupe
- veillant à la bonne gestion de l'entraînement, à la sécurité et au confort des membres.

### 18.3. Sécurité (encadrants)

Dès la tombée du jour, l'encadrant porte au minimum un gilet fluo et une lampe frontale ou ventrale. Il a un rôle d'exemple en se montrant bien visible.

L'encadrant sensibilise les personnes du groupe à être bien visibles en portant le gilet fluo et une lampe.

Il rappelle les règles de sécurité. Le club, et par conséquent l'encadrant, ne peuvent être tenu pour responsables en cas de non-respect du code de la route par un membre.

**18.4.** En cas de non-respect des règles de sécurité et/ou des consignes données par l'encadrant, celui-ci peut interdire à un membre de participer à un entraînement, pour sa propre sécurité ou celle d'autrui.

## **Chapitre 6 : équipement**

### **Article 19 – Couleur du club**

La couleur prédominante des équipements du club est le rouge, sur lequel est imprimé le logo blanc Runnin'Grez, afin que les membres soient reconnaissables lors des courses externes et activités du club.

### **Article 20 – Achat / Commande**

Un groupe de travail est en charge du choix et de l'achat d'équipements reflétant au mieux les couleurs et le logo du club. Ce groupe gère également les éventuels essayages et les distributions. Une commande par an est organisée.

## **Chapitre 7 : organisation**

### **Article 21 – Comité de section**

**21.1.** Le responsable du club est agréé par le conseil d'administration de l'ASBL. Il s'entoure de membres du club, qui se portent volontaires pour aider à la bonne gestion et organisation des activités au sein du club.

Ce groupe de personnes est appelé le « comité de section ». Ce comité est composé du responsable du club, des responsables de fonctions (secrétaire, trésorier, etc), des responsables des groupes de travail. Le comité de section a le pouvoir de décision pour la gestion et l'organisation générale du club.

Les responsables de fonction sont élus par le comité de section parmi les membres du club pour une durée de minimum 1an, renouvelable.

**21.2.** Les décisions sont prises par vote à la majorité simple des voix des membres présents ou représentés.

Dans le cas où une réunion en présentiel n'est pas indispensable, un vote par retour de mail est accepté.

En cas de parité, la voix du responsable du club est prépondérante.

**21.3.** Le responsable du club peut toutefois prendre des décisions sans consulter le comité de section, pour entreprendre des actions de gestion quotidienne telles que : engager un montant égal ou inférieur à 150€ (jusqu'à un plafond annuel total de 600 € de dépenses), fixer les dates de réunions, les dates des entraînements particuliers, ...

### **Article 22 – Réunions du comité de section**

**22.1.** Le comité de section réunit l'ensemble de ses membres au minimum 2 fois par an : une première réunion est organisée début janvier, une autre fin août/début septembre. L'ordre du jour est fixé par le responsable du club.

Tout membre du comité de section peut suggérer un point à ajouter à l'ordre du jour.

**22.2.** Une réunion exceptionnelle peut être planifiée à la demande du responsable du club ou du responsable du groupe de travail pour les besoins d'un projet. Tout membre du

comité de section peut demander l'organisation d'une réunion supplémentaire relativement à un projet, à des aspects de gestion interne, au règlement d'un problème de fonctionnement, ou pour toute autre raison valable soumise préalablement à l'approbation du responsable du club.

## **Article 23 – Groupes de travail**

**23.1.** Différents groupes de travail sont mis en place par le responsable du club afin d'optimiser et de répartir la charge de travail dans la gestion des différents projets portés par le club.

**23.2.** Les groupes de travail sont :

- Communication/gestion site internet
- Challenge intra-club
- Equipement
- Organisation événements (jogging, souper...)
- Sorties club
- Coordination des encadrants

Cette liste n'est pas exhaustive et peut être modifiée à tout moment par le responsable du club ou le comité de section.

**23.3.** Trois niveaux d'investissement se distinguent dans les groupes de travail :

**Niveau a) le responsable :** prend des décisions et s'investit comme responsable d'une fonction ou d'un projet

**Niveau b) l'adjoint :** apporte une aide conséquente au responsable.

**Niveau c) l'aidant :** souhaite s'investir en apportant une aide ponctuelle dans les organisations du club en général.

## **Article 24– Membres responsables de groupe de travail**

**24.1.** Chaque groupe de travail est constitué d'un responsable et, dans la mesure du possible, d'un adjoint qui le suppléera en cas de nécessité majeure.

**24.2.** Le responsable gère son groupe de travail et met tout en œuvre pour parvenir à finaliser le ou les objectifs fixés, généralement en début d'année, par le comité de section.

**24.3.** Il travaille en étroite collaboration avec son adjoint. Il peut éventuellement s'entourer d'autres personnes qu'il estime nécessaire. Il rend compte régulièrement au responsable du club sans omettre d'attirer l'attention sur les éventuels problèmes qui pourraient survenir dans le cadre du fonctionnement de son groupe de travail.

**24.4.** Le responsable du groupe de travail rend compte de l'état d'avancement du ou des projets lors des réunions du comité de section. En cas d'absence, il veille à être remplacé par son adjoint.

**24.5.** Il organise toute réunion qu'il estime nécessaire avec son groupe de travail et y invite toute personne utile. Lorsqu'il planifie une réunion, il en informe le responsable du club qui peut décider d'y participer ou non.

## **Article 25 – Membres Adjoints**

**25.1.** L'adjoint s'implique consciencieusement et répond aux sollicitations du responsable de groupe de travail. Il se tient au courant de l'avancement du ou des projets tout en proposant régulièrement son aide au responsable.

**25.2.** En l'absence du responsable, il peut être amené à devoir rendre compte aux réunions du comité de section ou à remplacer le responsable dans l'exécution de sa mission.

## **Article 26 – Membres aidants**

**26.1** L'aidant s'engage à s'impliquer et apporter son aide dans les projets et les activités organisées par le club : organisation d'un jogging, du souper annuel, de la sortie club ou autres activités.

**26.2.** L'aidant peut, à la demande du responsable du groupe de travail, être invité à participer à une réunion.

## **Article 27 – Démission/réélection**

**27.1.** Les Responsables de groupe de travail sont automatiquement démissionnaires à la date du 31/12 de chaque année.

Début novembre, un mail est envoyé aux membres futurs démissionnaires pour leur demander s'ils souhaitent renouveler leur mandat l'année suivante. Ces membres ont jusqu'au 01/12, au plus tard, pour faire part de leur décision de reconduire leur mission. En l'absence de réaction de leur part, ils sont considérés comme étant démissionnaires.

**27.2.** Si un groupe de travail se retrouve sans responsable, un mail général est adressé aux membres du club pour faire un appel à volontaires.

**27.3.** Lors de sa première réunion annuelle, le comité de section acte les démissions et valide les postes de responsable de groupe de travail aux membres qui souhaitent renouveler leur mandat.

Si plusieurs candidatures sont introduites pour le même poste, le comité de section non démissionnaire choisit le candidat retenu par vote à la majorité simple. .

Un membre du comité de section non démissionnaire peut s'opposer à une demande de renouvellement de poste de responsable de groupe de travail, pour motif sérieux. Dans ce cas, le comité de section décide, après avoir entendu le(s) motif(s), de valider ou rejeter le renouvellement du mandat et cela, par un vote à la majorité simple.

**27.4.** Pour intégrer le comité de section, un membre doit nécessairement attendre qu'une place de responsable se libère ou se proposer pour gérer un nouveau projet/groupe de travail approuvé par le comité de section.

## **Chapitre 8 : divers**

### **Article 28 – Confidentialité des données/communication des informations**

**28.1.** Les informations communiquées lors de l'inscription du membre sont enregistrées dans une base de données gérée par le responsable du club ou éventuellement toute personne déléguée par celui-ci.

Cette base de données ne peut être communiquée à aucun tiers.

**28.2.** Les messages adressés par email à l'ensemble des membres du club sont transmis en « cci » (copie cachée) afin que la liste mail des membres ne puissent être utilisée par quiconque à des fins privées.

**28.3.** Tout courriel transmis à l'ensemble des membres doit avoir un rapport avec les activités du club. Il en va de même des messages postés sur le site internet ou le groupe Facebook. Les administrateurs du site et groupe

### **Article 29 – Droit à l'image**

Sauf refus signifié par écrit au responsable du club, les membres acceptent d'être photographiés, filmés dans le cadre des activités du club. Ces images peuvent être diffusées sur le site internet du club/groupe Facebook et à titre promotionnel.

### **Article 30 – Assurance**

Les membres sont couverts pour les dommages corporels par une assurance contractée par l'ASBL « Au Grez de la Forme » dans le cadre de son activité ou dans le cadre d'une organisation du club.

### **Article 31 – Accident**

Tout accident, chute ou blessure survenue dans le cadre des activités du club doit être déclaré(e) rapidement au secrétaire ou au responsable du club. Le formulaire de déclaration d'assurance doit être transmis au plus tard dans les 8 jours à la compagnie d'assurance par un membre du comité de section.

### **Article 32 – Vols/détériorations**

Le club décline toute responsabilité en cas de vol ou de détériorations qui surviendraient aux biens personnels des membres lors des entraînements et activités, dans les vestiaires, ou aux abords des lieux de rendez-vous de départ et arrivée des entraînements et autres activités organisées par le club. Il appartient à chacun de prendre les précautions nécessaires pour éviter tout désagrément de ce type.

### **Article 33 – Commodités hall omnisports/respect des lieux**

Les commodités du hall omnisports (vestiaires, douches...) sont mises à disposition des membres le mardi. Le membre doit respecter ces lieux.

Un bac est à la disposition des membres dans le local d'accueil afin d'y déposer des clés. Le club et la Régie Communale Autonome n'est pas responsable de ce bac ni de son contenu.