



Règlement Trail / Route

La participation aux entraînements et à l'activité Trail / Route d'ALTERNATURE (A3R) est réservée uniquement aux adhérents à jour de leur cotisation et licence. Toute demande de nouvelle adhésion est soumise à l'autorisation du Comité Directeur.

La fourniture d'un certificat médical de moins de un an (idéalement de moins de 3 mois pour la licence) **est obligatoire.**

Rappel : *Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée (et pour les adhérents qui souhaiteraient faire de la compétition, la mention « absence de contre-indication pour la **pratique en compétition** » doit figurer).*

*Il doit être daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, **doit aussi être fourni par le pratiquant qui renouvelle son adhésion**, même si sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions (nouvelles dispositions législatives : Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive).*

L'activité est réservée uniquement aux adultes à **partir de 18 ans**. Pour le bien de tous, il est souhaitable que les participants ne fument pas pendant les entraînements, et ne viennent pas accompagnés d'animaux.

Les entraînements permettent à chaque adhérent de progresser à son rythme. La présence aux entraînements est entièrement libre, on vient quand on veut, quand on peut.

Il est du devoir de chaque adhérent de respecter les équipements sportifs temporairement mis à disposition de l'association (vestiaires, stade, piste...).

Les entraînements se déroulent régulièrement sur la voie publique. Le respect des autres usagers, notamment piétons, rollers, vélos et poussettes ainsi que le respect du code de la route est un devoir que chacun doit s'approprier pour éviter tout accident. En cas de besoin, les coachs sont détenteurs d'un téléphone et de matériel de premier secours.

Pour le bon déroulement des séances, chacun respecte les consignes données par les coachs.

Le niveau physique de chaque adhérent est respecté. Ceci se traduit par exemple, lors des entraînements fractionnés, par le retour des plus rapides vers les moins rapides durant les phases de récupération. Cela permet de resserrer le groupe et ainsi faciliter le rôle du coach. Mais au-delà, la cohésion du groupe n'en sera que meilleure.

La responsabilité de l'animateur est dérogée pour le cas où le coureur n'avertit pas l'animateur de son départ. Chaque personne désirant interrompre un entraînement, quel qu'en soit le motif (blessure, fatigue, etc...) doit être accompagnée jusqu'à l'arrivée aux voitures, par une autre personne du groupe.

Le nombre de coureurs pour chaque sortie est limité à 25.

Vous devrez **confirmer votre présence** pour chaque sortie, afin que l'on vous attende au lieu de rendez-vous et aussi afin de mettre en place un éventuel co-voiturage.