

**Extrait du Règlement intérieur de l'association «PontéTrail»
Adopté par l'assemblée générale du 19/07/2019**

Article 2 –L'organisation des sorties

[...] Chaque sortie sera tracée et menée par un membre actif (« meneur ») qui sera seul juge d'accepter ou non un coureur pour la sortie (membre ou non), s'il juge par exemple que son état physique ou mental ne lui permet pas de faire cette sortie.

Le meneur a également la possibilité d'annuler ou de raccourcir une sortie en cas d'imprévu : risque climatique (orage, vent, grêle...), blessure, fatigue prématuré des participants... Les participants à la sortie devront respecter la décision du meneur sous peine de sanction pouvant aller jusqu'à l'exclusion. L'association ne pourra pas être tenue responsable si un ou plusieurs participants vont à l'encontre de la décision du meneur et se mettent en danger. [...] Ces sorties ne sont pas des séances coachées: les meneurs n'ont pas de diplômes d'encadrant en course à pied, de brevet de secouriste ou autre. Il propose un parcours avec un temps estimatif pour le faire.

Les meneurs peuvent partager leurs expériences et des conseils qui ne sont souvent que du bon sens : ils ne sont pas responsables de l'interprétation que chacun en fait. Par exemple, un débutant n'a pas à s'inscrire sur une course de 40 km parce qu'il a entendu un coureur confirmé dire qu'elle était facile ou alors parce que si 10 personnes de l'association peuvent le faire, il le peut aussi.

Chaque participant devra être couvert par une assurance responsabilité civile et sera seul responsable des problèmes ou blessures qui pourraient lui arriver lors de la sortie.

Chaque participant devra être capable de rester statique 1h sans avoir froid ou se déshydrater (le temps que quelqu'un puisse venir le chercher). L'utilisation d'un sac de course de 5-10 l, ou d'une ceinture de course est vivement conseillée.

[...] En cas de retour prématuré d'un participant, il devra prévenir le meneur qu'il quitte le groupe. En cas de problème physique, une personne sera missionnée pour l'accompagner au point de retour.

Les animaux ne sont pas acceptés sur les sorties. Le Canicross est de ce fait interdit.

Les règles d'or pour les sorties natures hebdomadaires:

- 1/ Être capable de courir 10 km en 1h15 et être dans un état de forme qui vous permettra de le faire.
- 2/ Être à l'heure, voire avec 5 minutes d'avance au point de RDV.
- 3/ Être en autonomie sur le parcours : boisson, nourriture, coupe-vent/K-way/Goretex, téléphone...
- 4/ Être équipé d'une lampe frontale qui fonctionne avec Piles/batteries chargées.
- 5/ Prévenir de son absence (si la présence avait été annoncée).
- 6/ Respecter les règles de circulation (les routes ne sont pas fermées), surtout sur les sorties Urbaines.
- 7/ Venir avec sa bonne humeur, et respecter les coureurs du groupe ainsi que les personnes croisées sur le parcours.
- 8/ Respecter les lieux traversés, ne rien laisser derrière soi: papier, emballage...
- 9/ Aller à son rythme, ne pas chercher à suivre la personne devant, surtout en montée, au risque de se fatiguer trop vite et de ne plus pouvoir avancer. Le meneur attendra tout le monde aux intersections.
- 10/ En cas de soucis, de méforme ou si un passage semble trop technique, en parler au meneur qui trouvera un raccourci ou une autre solution.

Article 3 –Charte de bonne conduite

En signant le bulletin d'inscription, tous les adhérents s'engagent à avoir un comportement respectueux envers les autres membres, le bureau, les meneurs et les tiers.

- Courtoisie envers les personnes croisées lors des sorties même si elles semblent agressives.
- Courtoisie envers les membres d'autres associations qui partagent les mêmes infrastructures sportives, même si elles sont agressives.
- Courtoisie envers les élus locaux, territoriaux ainsi que les agents de la ville que ce soit lors de manifestation ou dans la vie quotidienne.

Les adhérents s'engagent à éviter tout comportement agressif, grossier, violent, moqueur envers les autres, donnant une mauvaise image de l'association (mais aussi de la ville de Pont-Evêque), et plus généralement tout comportement de nature à troubler le bon déroulement de l'association et des sorties.

Les adhérents s'engagent à ne pas faire de prosélytisme religieux, politique ou idéologique et ne pas tenir de propos haineux, obscène, sexiste ou aucune insinuation à caractère raciste, xénophobe, portant sur le handicap ou l'orientation/identité sexuelle.

Les adhérents s'engagent à respecter l'intimité des autres membres ainsi que la « non mixité » des vestiaires. Lors des sorties natures, les participants devront adapter leur conduite face à d'éventuelles animaux en liberté (chiens, bétail...) afin de ne pas se mettre en danger et ne pas mettre en danger les personnes qui l'entourent (participants ou autres).