



RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION OBJECTIF D+

Article 1 – Objet

Le présent règlement a pour objet de compléter les statuts de l'association Objectif D+, en précisant son fonctionnement interne, notamment en ce qui concerne l'organisation des activités de randonnée et la vie associative.

Article 2 – Adhésion

Pour participer aux activités de l'association, il est obligatoire :

- d'être à jour de sa cotisation annuelle,
- d'avoir rempli le bulletin d'adhésion,
- d'avoir fourni un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (si requis),
- d'être licencié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée), sauf dérogation prévue par le bureau.

Article 3 – Assurance

Les adhérents sont couverts par l'assurance liée à leur licence FFRandonnée. Il est recommandé de vérifier les garanties et de souscrire une option complémentaire si nécessaire. L'association décline toute responsabilité en cas d'accident en dehors de ses activités officielles.

Article 4 – Participation aux randonnées

- Les randonnées sont encadrées par un ou plusieurs animateurs bénévoles.
- Chaque participant doit respecter les consignes données par l'encadrant, les horaires de départ et le rythme du groupe.
- L'équipement adapté à la pratique de la randonnée est obligatoire (chaussures de marche, vêtements adaptés, eau, etc.).
- Le covoiturage est encouragé mais reste à l'initiative et sous la responsabilité des participants.
- Pour assurer la sécurité de tous, les animaux de compagnie ne sont pas acceptés durant les sorties organisées par l'association.

Article 5 – Comportement et sécurité

- Une attitude respectueuse envers la nature, les autres randonneurs et les habitants locaux est exigée.
- Il est interdit d'abandonner des déchets sur le parcours.



- En cas de conditions météo défavorables ou de danger, l'animateur est habilité à modifier l'itinéraire ou annuler la sortie.
- Tout incident ou accident doit être signalé immédiatement à l'animateur.

Article 6 – Assemblées générales

- Les modalités de convocation et de déroulement des assemblées générales sont définies par les statuts.
- Tout membre peut y proposer des sujets à l'ordre du jour, par écrit au bureau au moins 7 jours avant la réunion.

Article 7 – Sanctions

Tout manquement au présent règlement ou aux statuts peut entraîner une exclusion temporaire ou définitive de l'association, après décision du bureau, l'intéressé ayant été invité à s'expliquer.

Article 8 – Modification du règlement

Le règlement intérieur est établi par le bureau et peut être modifié par ce dernier. Les modifications doivent être portées à la connaissance des membres.

Fait à BEZIERS, le 30 avril 2025

Le Président et Secrétaire Général

Sébastien SALERNO

La Vice-Présidente Déléguée et Trésorière Général

Elodie MAGNET



Pour participer à la sortie animée par l'association Objectif D+, je m'engage à prendre connaissance des Conseils de santé de la FFRandonnée (Annexe 2) et consulter un médecin si nécessaire.

Annexe 2

Conseils de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
 - Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
 - Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
 - Un essoufflement inhabituel à l'effort.
- Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.



Pour participer à la sortie animée par l'association Objectif D+, je m'engage à suivre les recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Le sport c'est la santé



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

- 1**
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2**
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 3**
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 4**
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5**
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor



J'atteste sur l'honneur répondre aux conditions qui me permettent de participer aux activités de la FFRandonnée (Annexe 2 bis) pour la sortie animée par l'association Objectif D+ pour laquelle je m'inscris.

Annexe 2 bis



**Attestation pour participer
aux activités de la FFRandonnée**

J'atteste sur l'honneur :

- ☐ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ☐ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Conseils de santé) ;
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature :