



« LE PHENIX OLLIOULAIS »

ANNEXES AU RÈGLEMENT INTERIEUR

RÈGLEMENTS PAR ACTIVITÉ

Ces annexes viennent en complément du règlement intérieur de l'association et précisent les spécificités liées aux activités :

- Règlement Intérieur Activités Dansées – page 2
- Règlement Intérieur Aquagym – page 3
- Règlement Intérieur Badminton et Pickleball – page 4 et 5
- Règlement Intérieur Pétanque – page 6 et 7
- Règlement Intérieur Randonnées Pédestres et Balades – page 8 et 9
- Règlement Intérieur SMS – page 10 et 11

En préparation

- *Activ'Mémoire*
- *Activités culturelles et ludiques*
- *Activités Gymniques*
- *Jeux de cartes et de société*
- *MAC*

Les règlements intérieurs spécifiques aux activités entrent en vigueur à compter de leur adoption par le Comité Directeur et le resteront jusqu'à ce qu'ils soient expressément annulés ou remplacés par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

En remplissant son bulletin d'inscription à l'association, l'adhérent s'engage à accepter le Règlement Intérieur Général et les Règlements Intérieurs par Activité de l'association.

Toute entrave à ces règlements pourrait entraîner des sanctions allant jusqu'à la radiation.

Règlement Intérieur - Activités Dansées

Généralités

Ce règlement intérieur vient en complément du règlement intérieur de l'association LE PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées aux activités dansées :

Danse Country, Danse Dynamique, Danse en ligne, Danses Rock et Latines.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

Objectifs des activités dansées

La danse apprend à mieux se connaître, à maîtriser son corps, à harmoniser ses mouvements et contribue à la prévention de la perte d'autonomie.

C'est un sport, par le mouvement et l'exercice qu'elle impose, et par le travail qu'elle exige des différents muscles.

La danse fait travailler la coordination, l'équilibre, la mémoire. Elle favorise la convivialité, le relationnel, le lien social, et crée la bonne humeur.

La danse est un apprentissage constant, qui permet de progresser au fil des séances et qui demande de l'assiduité : apprentissage de pas, de leur dénomination, d'enchaînements ; travail d'écoute, de mémorisation, de coordination, de synchronisation, d'endurance.

La difficulté augmente progressivement au fil des séances pouvant permettre une évolution.

Les séances

Les séances de danse se déroulent en salle. Elles sont entrecoupées de pauses pendant lesquelles les danseurs sont invités à se désaltérer. Chaque séance commence par une danse d'échauffement et se termine par une danse de retour au calme.

Annulation de séance

L'heure et le lieu des séances sont définis par le programme général des activités. En cas de changement d'heure, de lieu ou d'annulation de séance, l'animateur informe les participants par le moyen le plus adapté (mail, SMS, WhatsApp, téléphone...).

Équipements

Les danseurs doivent se munir de chaussures fermées d'un bon maintien dont la hauteur des talons ne doit pas être supérieure à 4 cm. Des chaussures non adaptées peuvent créer des soucis de genoux, de chevilles ou des chutes.

Condition physique

La pratique de la danse demande une condition physique suffisante, afin de ne pas être soi-même en difficulté et de ne pas perturber le fonctionnement du groupe.

Sécurité, respect et comportement

Chaque participant doit respecter les consignes des animateurs.

Pour la sécurité de chacun, chaque adhérent doit maîtriser et adapter son déplacement pour ne pas gêner les autres.

Le nombre de danseurs ne doit pas dépasser la capacité maximum de la salle autorisée par la municipalité. A la fin des séances, la salle doit être remise en état.

Pour le parfait déroulement de la séance et de l'apprentissage des danses, les danseurs doivent respecter les horaires des séances. Ils sont invités à ne pas entrer dans la salle en cours de séance et ne pas la quitter avant la fin des séances.

Règlement Intérieur – Aquagym

Article 1 – Généralités

Ce règlement intérieur vient en complément du règlement intérieur de l'association PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées à l'activité Aquagym.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

L'aquagym est une activité sportive qui se pratique principalement en piscine. Elle combine, comme son nom l'indique, certains exercices de gymnastique adaptés au milieu aquatique.

Article 2 - Les Objectifs et Précautions

La pratique de l'Aquagym se fait sous la surveillance d'éducateurs sportifs titulaires du diplôme de Maître-Nageur sauveteur ainsi que des Animateurs du Phénix Ollioulais et du Club Dynamic Beaussetan titulaires du PSC1 valide et possesseur du Brevet d'Animateur Fédéral de l'activité requise.

Pour pratiquer l'activité, l'adhérent atteste sur l'honneur savoir nager (distance minimale 25M) et ne pas avoir d'appréhension particulière en immersion totale.

Les adhérents ont pleinement conscience de leurs possibilités et de leurs limites.

Article 3 – Les Séances

Les séances ont lieu conformément au programme établi par le club pour la saison sportive. Les inscriptions à chaque séance d'aquagym se font pendant le quart d'heure qui précède la séance. La séance dure une heure.

Les adhérents sont à l'écoute du Surveillant de baignade et des Animateurs, l'entrée aux abords du bassin se fait en accord avec les Surveillants et les Animateurs.

En cas de demande d'évacuation du bassin de la part des responsables, tout le monde doit sortir de l'eau.

Les adhérents s'engagent à respecter le règlement de la Piscine.

Il est demandé de se déchausser avant d'accéder aux vestiaires.

En fin de séance, penser à ranger le matériel mis à disposition dans les casiers prévus à cet effet.

Article 4 – Les Équipements

Seul le « maillot » est autorisé et le « bonnet » reste facultatif. Il est fortement conseillé de porter des chaussures d'eau (Chaussures Aquatiques, Sandales, Mules, Tongs ...) quelle que soit votre aisance dans l'eau ou hors de l'eau.

Article 5 – L'Ambiance

La convivialité, le plaisir et le partage sont les éléments essentiels pour le bon déroulement des séances.

Article 6 – La Sécurité

Les séances ne relèvent ni de la compétition ni de la performance.

Article 7 – Annulation de séance

L'heure et le lieu des séances sont définis par le programme général des Activités du Phénix Ollioulais. Ce programme est disponible dès le début de la saison sur le site du Phénix. En cas de changement d'heure, de jour ou d'annulation de séance (Vacances Scolaires, Fériés, Problèmes Techniques Piscine) l'Animateur informe les participants par les moyens les plus adaptés (Mail, SMS, Portable).

Règlement Intérieur – Badminton et Pickleball

Préambule

Le présent règlement s'applique à tous les membres de l'association pratiquant les activités Badminton et Pickleball. Il vient en complément du règlement intérieur du PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées à ces deux activités.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

Article 1 - Champ d'application

Toute personne désirant participer à l'activité Badminton ou Pickleball devra être en possession de la licence de la FFRS et de l'adhésion au Phénix Ollioulais correspondant à la saison sportive en cours. La séance est organisée et dirigée par un animateur fédéral. Elle se déroule sous la responsabilité de celui-ci.

Les adhérents (es) devront se conformer au règlement ci-après explicité, applicable pour l'ensemble des activités, quelle qu'en soit la durée.

Ils ou elles doivent être ponctuels (les), appliquer et respecter les instructions données

Article 2 - Généralités

La pratique du badminton ou pickleball est ouverte à tous les membres du club et à titre exceptionnel à des personnes n'appartenant pas au club mais effectuant une séance d'essai, après acceptation par l'encadrement de l'activité.

Article 3 - Règles de fonctionnement

Les activités se déroulent dans la salle municipale de la ville d'Ollioules ou, exceptionnellement, en extérieur, dans des espaces publics autorisés et réglementés.

Le nombre de participants à l'activité peut être limité par des contraintes de dimension de la salle municipale ou des raisons de sécurité.

Les participants à l'activité apportent leur matériel (Raquette personnelle ainsi que des volants ou balles). Ils s'engagent à respecter les consignes d'utilisation de la salle municipale et à n'avoir aucune attitude dangereuse ou incorrecte.

Il appartient également à chacun de prendre toute mesure de protection par temps chaud (eau ...).

Les règles du jeu sont conformes à celles dictées par le règlement officiel de la Fédération Française de Badminton et celui de Pickleball.

Elles sont consultables par tous sur le site de la FFB ou FFP.

Il appartient aux animateurs de les respecter, de les appliquer et de les expliquer si nécessaire.

Article 4 - L'encadrement de l'activité

La pratique de cette activité se fait sous la responsabilité d'un animateur du club.

Article 5 - Déroulement de l'activité

Les séances ont lieu conformément au programme établi par le club pour la saison sportive.

Les séances peuvent être annulées en cas d'indisponibilité de salle ou tout autre événement imprévu.

Une notification pourra être faite par l'envoi d'un mail aux participants.

Une séance se déroule comme suit

Mise en place et préparation des différents terrains
Échauffement musculaire de 5 à 10 mn
Étude et travail d'un geste technique (5 à 10 mn)
Jeu libre (2 heures environ)
Étirements facultatifs

Règles de sécurité

Ne pas traverser un terrain occupé par des joueurs ... Le contourner et ne pas courir.
Lors d'un match ne pas laisser trainer des volants ou balles au milieu du terrain pour éviter tout risque d'accident.
Faire des pauses fréquentes et penser à boire
Durant le jeu se parler pour signaler votre position et éviter de se blesser mutuellement.

Article 6 - Exclusion de l'activité

En cas de non-respect des règles de fonctionnement, ou de mauvais comportement, l'animateur est en droit d'exclure temporairement un participant des futures séances.

Article 7 – Radiation

Après approbation par le Comité Directeur, si un participant crée une gêne notoire et constatée pendant les séances, l'animateur sportif est en droit de demander sa radiation définitive de l'activité badminton ou pickleball.

Ce règlement ne doit pas être pris comme une contrainte mais comme un pense-bête pour chacun afin de ne pas oublier les consignes de bases nécessaires à une organisation harmonieuse et pour que chaque séance se déroule dans la bonne humeur et en toute sécurité et convivialité.

Règlement Intérieur – Pétanque

Préambule

Le présent règlement s'applique à tous les membres de l'association pratiquant les activités Pétanque. Il vient en complément du règlement intérieur du PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées à cette activité.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

Article 1 - Champ d'application du règlement intérieur Pétanque

Toute personne désirant participer à l'activité Pétanque, devra être en possession de la licence FFRS et de l'adhésion au Phénix Ollioulais correspondant à la saison sportive en cours.

L'adhérent devra se conformer au règlement ci-après explicité, applicable pour l'ensemble de l'activité, quelle qu'en soit la durée.

Article 2 - Généralités

La pratique de la pétanque est ouverte à tous les membres du club et, à titre exceptionnel, à des personnes n'appartenant pas au club mais effectuant une séance d'essai, après acceptation par l'encadrement de l'activité.

Article 3 - Règles de fonctionnement

L'activité se déroule sur le terrain mis à la disposition par la Mairie d'Ollioules.

Le nombre de participants à l'activité peut être limité par des contraintes de dimension du terrain. Les participants à l'activité apportent leur matériel (boules, cochonnet, cercle ...). Ils s'engagent à respecter les consignes d'utilisation du boulodrome et à n'avoir aucune attitude dangereuse ou incorrecte. Il appartient également à chacun de prendre toute mesure de protection par temps chaud (casquette, eau ...).

Les règles du jeu sont conformes à celles dictées par le règlement officiel de la Fédération Française de Pétanque.

Elles sont consultables par tous sur le site de la FFP.

Il appartient aux Accompagnants Sportifs de les respecter, de les appliquer et de les expliquer si nécessaire.

Article 4 - L'encadrement de l'activité

La pratique de cette activité se fait avec l'assistance d'un Accompagnant Sportif du club.

Article 5 – Déroulement de l'activité

Les séances ont lieu conformément au programme établi par le club pour la saison sportive.

Les séances peuvent être annulées en fonction des conditions climatiques ou tout autre évènement imprévu. Une notification pourra être faite par l'envoi d'un mail aux participants.

Compte tenu du grand nombre de participants à cette activité, il est impératif d'être présent sur le terrain de pétanque **au plus tard** un quart d'heure avant le début de la séance pour permettre la mise en place des équipes. S'il vous arrivait **EXCEPTIONNELLEMENT** d'avoir un peu de retard (**1/4 d'heure MAXIMUM**), il est très important de **prévenir** l'un des Accompagnants Sportifs.

Le retard annoncé permettra néanmoins la constitution des équipes. Il suffira à l'arrivée du retardataire d'intégrer son équipe.

Passé ce quart d'heure (Mise en place des équipes) les retardataires n'ayant pas prévenu pourront se voir refuser l'accès à l'activité.

Si **aucun** Accompagnant Sportif n'est présent lors d'une séance, les adhérents qui le désirent pourront pratiquer l'activité à titre personnel.

Article 6 – Exclusion de l'activité

En cas de non-respect des règles de fonctionnement, ou de mauvais comportement, l'Accompagnant Sportif est en droit d'exclure temporairement un participant des futures séances.

Article 7 – Radiation

Après approbation par le Comité Directeur, si un participant crée une gêne notoire et constatée pendant les séances, l'Accompagnant Sportif est en droit de demander sa radiation définitive de l'activité pétanque.

Ce règlement ne doit pas être pris comme une contrainte mais comme un pense-bête pour chacun afin de ne pas oublier les consignes de bases nécessaires à une organisation harmonieuse et pour que chaque séance se déroule dans la bonne humeur et en toute convivialité.

Règlement Intérieur – Randonnées Pédestres et Balades

Préambule

Ce règlement intérieur vient en complément du règlement intérieur de l'association PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées aux activités balades et randonnées pédestres.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

Ces activités balades et randonnées ont pour but le plaisir de l'activité sportive et de la découverte (milieu, patrimoine, histoire), en favorisant les contacts humains, sans idée de compétition, dans le respect d'autrui et de la nature, suivant les règles définies ci-après :

Organisation de ces activités :

Les rendez-vous sont adressés par mail quelques jours avant le jour fixé.

Le lieu de rendez-vous est le parking ORLANDI P1. L'horaire de départ peut varier en fonction de l'objectif de la sortie.

Les distances, dénivelés, durées prévisionnelles sont indiqués sur l'invitation.

Ces données notamment de durée sont données à titre indicatif et pourront varier en fonction du niveau du groupe.

Les sorties peuvent être annulées 24h avant en fonction des prévisions météo ou autres évènements imprévus et une notification sera faite par mail aux participants.

Sécurité et équipements :

Chaque randonneur doit avoir sur lui sa fiche médicale (médicaments en cours, allergies, personne à contacter en cas d'urgence) ainsi que sa propre petite pharmacie individuelle, en particulier les médicaments dont il pourrait avoir besoin. La responsabilité de ces renseignements incombe au randonneur.

Les randonneurs doivent avoir des chaussures de marche adaptées à l'activité.

Chaque randonneur doit avoir un petit sac à dos avec son équipement personnel (casquette, veste coupe-vent, bonnet, gants, bouteille d'eau, un en-cas ...)

L'animateur est en droit de refuser la participation d'un membre qui lui paraît insuffisamment équipé (chaussures non adaptées, tenue trop légère...) ou dont la forme physique ne lui semble pas compatible avec le niveau de la randonnée proposée.

Les bâtons de marche sont vivement recommandés et pourront être obligatoires dans certaines sorties. L'animateur doit avoir en sus dans son sac carte randonnée avec boussole ou téléphone portable avec application GPS, trousse de secours fournie par le PHENIX Ollioulais, liste des numéros d'urgence.

Les animaux domestiques ne sont pas admis sur les parcours de randonnée et de balade.

Déroulement de l'activité :

L'animateur est responsable du parcours réalisé. Il doit auparavant avoir fait une reconnaissance du parcours proposé ou à minima avoir pris toutes les bonnes informations nécessaires au bon déroulement de la sortie. Il est le seul à pouvoir décider la modification du parcours prévu pour des raisons de sécurité.

Il désignera en début de l'activité un serre-file. Les participants devront impérativement rester entre l'animateur et le serre-file.

Les participants doivent respecter les consignes données par l'animateur. En outre ils doivent s'abstenir d'accomplir des actes contraires à la protection de la nature ; notamment, respecter la faune et la flore, cueillette ou ramassage de pierres interdits en cours de balade ou randonnée. Ils doivent en outre respecter les règles de courtoisie et d'usage dans le groupe.

Toute baignade en mer ou près d'un cours d'eau n'est pas autorisée.

En cas de besoin personnel, le participant doit avertir un autre participant et laisser son sac en bord de chemin (pour que la personne qui ferme la marche vous attende).

L'animateur étant responsable du groupe, il est interdit d'abandonner la randonnée sans l'accord explicite du responsable et en présence de témoins. Une décharge devra être signée en ce sens.

D'une manière générale, en cas de non-respect des consignes, l'animateur est en droit de ne plus accepter un participant lors des futures sorties.

Règlement Intérieur – SMS

Article 1 - Champ d'application du règlement particulier pour l'activité SMS

Ce règlement intérieur vient en complément du règlement intérieur de l'association LE PHENIX OLLIOULAIS. Il précise les spécificités liées à l'activité SMS et s'applique à tous les membres de l'association pratiquant cette activité.

Il entre en vigueur à compter de son adoption par le Comité Directeur et le restera jusqu'à ce qu'il soit expressément annulé ou remplacé par décision du Comité Directeur du Phénix Ollioulais.

Article 2 - Généralités

La Section Multi-Activités Séniors (SMS) accueille en priorité les membres du club :

- Qui ont des difficultés à suivre les autres activités proposées par le club
- Qui ont été atteints par une pathologie et sont en phase de reconditionnement physique
- Qui souffrent de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire de pratiquer des activités adaptées.

Les séances de SMS permettent de faire travailler de manière transversale les capacités de chacun (équilibre, cardio-respiratoire, renforcement musculaire, maintien des fonctions cognitives...).

Les objectifs sont les suivants :

- Conserver ou améliorer leurs capacités pour les adhérents en rupture d'activités ou n'en n'ayant jamais pratiqué
- Retrouver des conditions physiques qui permettront par la suite, pour certaines personnes, de pratiquer d'autres activités proposées par le club.
- Entretenir le lien social que l'on perd lorsqu'on a souffert de certaines pathologies (cancer, AVC ...) grâce à la convivialité du groupe.

Article 3 - L'encadrement de l'activité

La pratique de cette activité se fait avec l'assistance d'au moins un animateur fédéral breveté de l'association ayant reçu une formation spécifique.

Article 4 - Règles de fonctionnement, équipement et Sécurité

L'activité se déroule dans une salle municipale de la Ville d'Ollioules ou, exceptionnellement, en extérieur, dans des espaces publics autorisés et réglementés.

Afin de bien s'occuper de tous, le nombre de participants sera limité à 12 par animateur.

Équipement :

Les participants auront une tenue leur permettant de bouger aisément, des chaussures qui tiennent bien le pied et qui ne glissent pas, une boisson désaltérante non alcoolisée.

L'animateur est en charge du matériel nécessaire à la pratique de l'activité.

Sécurité :

En début de séance, s'assurer que la salle soit sécurisée.

En fin de séance, remettre la salle en état, ranger le matériel.

Les normes de sécurité et la capacité des lieux étant définies par les autorités locales, l'animateur est responsable de la mise en application des règles et de la gestion du nombre de participants.

Article 5 - Les séances et le calendrier

Elles ont lieu conformément au programme établi par le club pour la saison sportive. Toute modification, -changement d'heure, de lieu ou annulation de séance-, sera notifiée aux participants par le moyen le plus adapté.

Elles se déroulent de préférence par petits groupes, en plusieurs ateliers avec du matériel adapté, de façon ludique.

Article 6 - Radiation

La radiation à l'activité SMS intervient à la demande de l'animateur responsable de cette activité et après approbation par le comité directeur, en cas de non-respect des règles de fonctionnement et sécurité.