



Maison DUMART
14, Avenue du Commandant Dumont
05000 GAP
Tel. : 04 92 48 51 39
Courriel: retraitesportive05@yahoo.fr
Site Internet: www.rspg05.org

CLUB de la RETRAITE SPORTIVE DU PAYS GAPENÇAIS

RÈGLEMENT INTÉRIEUR au 27 juin 2025

CHAPITRE 1 – ASSOCIATION, DIRECTION, BUREAU, ANIMATION

Article 1.1 - Préambule

Le club Retraite Sportive du Pays Gapençais, ci-après nommé la RSPG, est membre de la FFRS et du CODERS 05 dans le cadre du décret 2004-22 du 7 janvier 2004.

La RSPG veille au respect des statuts et règlements de la F.F.R.S. et du Comité Départemental (CODERS 05).

À ce titre, elle développe, dirige et contrôle les activités du club par tous les moyens appropriés.

Elle doit disposer, dans ses statuts, des mentions obligatoires inscrites en gras dans les statuts fédéraux aux articles 1, 2, 4 et 13.

Elle entretient toutes relations utiles avec la Ville de Gap et les représentants locaux des fédérations du mouvement sportif afin de représenter ses adhérents et de promouvoir leur propre image et, à travers eux, celle de la Fédération.

Article 1.2 - Modifications du présent règlement

La rédaction et les modifications ultérieures du présent règlement intérieur relèvent de la compétence du Comité Directeur de la RSPG. Il sera alors adressé au Comité Départemental (CODERS 05) pour information. Le règlement intérieur sera revu annuellement.

Article 1.3 - Les instances dirigeantes sont :

Le Comité Directeur (CD)

Le Comité Directeur est le représentant de l'ensemble des adhérents. Il se compose de six membres (au moins) et de treize (au plus) élus par l'Assemblée Générale.

Les membres du Comité Directeur sont prioritairement les responsables de commissions (voir Chapitre 3). Tout adhérent, à jour de sa cotisation, peut demander à être membre du CD.

Tout candidat au comité directeur devra manifester sa candidature par écrit en précisant sommairement sa motivation auprès du (de la) Président(e) en exercice au minimum quinze jours ouvrables avant l'Assemblée Générale annuelle.

Lors de l'Assemblée Générale le vote par correspondance des adhérents n'est pas admis. Le vote par procuration nominative est autorisé (trois pouvoirs au maximum par mandataire).

En cas de vacance par décès, démission, ou toute autre cause, le CD peut toujours se compléter par une ou plusieurs cooptations qui devront être ratifiées par un vote de l'Assemblée Générale suivante. Si celle-ci ne confirme pas dans leur fonction les membres ainsi désignés les décisions prises par le Comité Directeur demeurent cependant valables.

Tout Administrateur ainsi élu ne reste en fonction que pendant le temps restant à courir jusqu'à la fin du mandat de celui qu'il remplace.

En cas de vacance du poste de Président, pour quelque cause que ce soit, les fonctions de Président sont exercées provisoirement par le (la) Vice-président(e) ou, à défaut, par un des autres membres du Comité Directeur. Cette désignation fait l'objet d'un vote au scrutin secret par le Comité Directeur.

Le Comité Directeur se réunit au moins trois fois par an sur convocation du Président. Les procès verbaux des séances sont signés par le (la) Président(e) et le (la) Secrétaire et, en cas d'empêchement, respectivement par le (la) Vice-président(e) et le (la) Secrétaire adjoint(e). Tout membre du CD qui aura, sans excuse valable, manqué trois séances de suite perdra la qualité de membre du CD après notification écrite restée sans réponse.

Le Bureau

Sa composition peut être modifiée en raison des circonstances mais doit obligatoirement compter dans ses rangs un(e) Président(e), un(e) Secrétaire et un(e) Trésorier(e), et leurs adjoints éventuels.

Le Bureau agit par délégation du Comité Directeur et sous son contrôle pour tous les actes de la vie courante et la mise en application des décisions de celui-ci.

Le bureau se réunit à la demande du (de la) Président(e) ou de l'un de ses membres. Il veillera à ce que les procès verbaux (PV) des Assemblées Générales et les rapports financiers et de gestion soient communiqués chaque année à la FFRS via le comité départemental.

Le (la) Président(e) coordonne les activités des commissions, veille à l'application des règles de la FFRS et des exigences réglementaires et légales. Il est le représentant légal du club et son responsable pénalement et civilement.

Le (la) Secrétaire rédige les comptes rendus des réunions et s'assure de leur diffusion, réalise les tâches administratives nécessaires à la gestion du club.

Le (la) Trésorier(e), selon le chapitre 4, assure l'organisation et le contrôle de la comptabilité, prépare le budget qui sera soumis au vote de l'Assemblée Générale et en vérifie la bonne exécution. Il établit, en fin d'exercice comptable (1^{er} septembre au 31 août) les comptes de gestion et le bilan qu'il soumet au CD. Il fait également ouvrir et fonctionner, avec l'accord du (de la) Président(e), tous comptes bancaires ou postaux nécessaires à la gestion de la trésorerie et il procède au règlement des dépenses et à l'encaissement des recettes.

Article 1.4. - Communication

Le club publie régulièrement des informations Par lettre diffusée par courriel à tous les adhérents, et sur son site.

Le club dispose d'une adresse de courriel : retraitesportive05@yahoo.fr ainsi que d'un site Internet où sont publiés toutes les informations relatives à la vie du club : www.rspg05.org

Article 1.5 - Permanence

Les permanences sont assurées selon la procédure « organisation des permanences » jointe en annexe 2. Les informations pratiques relatives aux diverses activités prévues pour les sept jours suivants, sont publiés chaque mercredi matin sur le site Internet www.rspg05.org en rubrique programme hebdomadaire.

Article 1.6.1 - Adhésion

Toute personne, remplissant les conditions stipulées par les Statuts Fédéraux, c'est à dire ayant au moins quarante huit ans, et désirant participer aux activités du Club devra s'acquitter du paiement d'une cotisation pour être titulaire de la licence de la FFRS, qu'elle soit pratiquante ou dirigeante.

Cette licence annuelle est délivrée pour la durée de la saison sportive (du 1^{er} Septembre au 31 août l'année suivante). Elle donne le droit de pratiquer les activités choisies avec le club

d'appartenance, avec les autres clubs affiliés du département, et même avec d'autres clubs affiliés FFRS, sous réserve de l'accord de leur Président(e).

Toute adhésion implique le respect du présent règlement intérieur et en particulier du document « Guide de l'adhérent » remis à tout nouvel adhérent, ainsi qu'à ceux qui renouvellent leur adhésion.

L'adhérent peut souscrire, s'il le désire, une assurance complémentaire aux garanties du contrat fédéral d'assurance, ainsi qu'une assurance pour ses effets personnels.

Tout adhérent potentiel peut assister à une séance d'essai avant paiement de la cotisation d'adhésion, et bénéficier cependant de l'assurance fédérale à titre de découverte, sous réserve de remplir les conditions d'adhésion.

Article 1.6.2 - Renouvellement d'adhésion

Les licences doivent être impérativement renouvelées avant le 30 septembre de la nouvelle saison. Au-delà de cette date, les personnes qui participent aux activités, séjours et formations ne sont plus assurées et l'association n'est plus couverte en responsabilité civile.

Article 1.6.3 - Adhésion découverte Sport Senior Santé®

La carte découverte Sport Senior Santé permet de pratiquer toutes les activités proposées par la RSPG, (sauf limitation pour les activités d'intérieur notamment), proposées par la RSPG pendant une période de trois mois non renouvelable, à compter du jour de délivrance. Le titulaire bénéficie de la même couverture d'assurance individuelle accident et le club est couvert en responsabilité civile associative.

Cependant, la carte découverte ne permet pas de recevoir la revue Fédérale, ni de participer à un séjour, ni de suivre un stage de formation. La carte découverte ne peut pas être accordée si le demandeur est, ou a été membre d'un club affilié FFRS.

Article 1.6.4 - Aptitude à l'activité physique

Depuis le 1^{er} janvier 2023, Il n'est plus nécessaire de produire un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir pour obtenir la licence FFRS, son renouvellement ou sa carte découverte. Il appartient à chacun, avec l'aide du médecin de son choix, d'évaluer son aptitude à l'activité physique.

Une aide à cette évaluation « Questionnaire santé aux licenciés des clubs FFRS » est remise à l'inscription, et figure en annexe 5 du présent document. Ce document est un auto-questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour chacun.

Article 1.7 - Encadrement

L'encadrement des différentes activités sportives du Club est assuré par :

Des Animateurs Fédéraux et/ou Accompagnants Sportifs bénévoles titulaires d'un brevet FFRS ;

Des professionnels rémunérés, si nécessaire (gymnastique aquatique, gymnastique, yoga, pour exemple).

Article 1.8 - Formation des animateurs et accompagnants

La formation est mise en œuvre par le référent formation du CODERS 05 qui inscrit les candidats aux stages de formation FFRS ou bien à la validation de leur expérience, ou encore à la reconnaissance de leur diplôme obtenu par ailleurs (V.A.E ⁽¹⁾ ou R.D.A ⁽²⁾).

Tout candidat à formation devra en faire la demande au responsable d'activité concerné qui transmettra à la commission des animateurs (cf. § 3.2.1). Après validation par le comité directeur, la demande sera transmise référent Formation CODERS 05.

Au travers des acquis pédagogiques développés au niveau des différents stades de formation, l'Animateur doit être capable de « faire faire et pas seulement de dire ». Il est le garant de la sécurisation, de la valorisation de l'adhérent et du climat de confiance qui doivent régner au sein de la RSPG.

Enfin, il est précisé que tout animateur breveté fédéral se doit d'encadrer régulièrement les activités sportives de sa spécialité.

(1) V.A.E. : validation des acquis d'expérience

(2) R.D.A. : reconnaissance des diplômes antérieurs

CHAPITRE 2 - DÉPLACEMENTS, SÉJOURS SPORTIFS

Article 2.1 - Déplacements en voiture, covoiturage

Les participants aux sorties sont invités à pratiquer le covoiturage. L'assurance du Club ne couvre pas ce type de déplacement. Les conducteurs volontaires doivent posséder une assurance personnelle couvrant leurs passagers. Conducteur et passager(s) partageront les frais occasionnés proportionnellement à la distance parcourue en co-voiturage selon les modalités définies par le Comité Directeur.

Article 2.2 - Séjours sportifs et voyages en car

Les séjours sportifs et déplacements en car, même avec aller et retour dans la journée, sont ouverts à tout adhérent ayant acquitté la cotisation de base **avec** assurance.

Article 2.2.1 - Déplacements en car

L'inscription est obligatoire, auprès des organisateurs, dès publication du programme de sortie avec paiement de la totalité des frais de transport, qui ne pourront être remboursés qu'en cas de force majeure dûment justifiée. Une liste d'attente sera ouverte si besoin est.

Article 2.2.2 - Séjours sportifs

Le club organise des séjours sportifs.

Séjour neige :

- Séjour raquettes en gîte ou refuge ;
- Séjour ski de fond en gîte ;
- Séjour raquettes et ski (ski de fond) en gîte à proximité d'une station de ski

Séjours randonnées pédestres : au printemps, et/ou en été, et/ou à l'automne.

Séjour VTT : 4 à 5 jours au printemps.

Randonnées pédestres « éloignées » : deux par an au printemps et en automne avec deux groupes de niveau.

Les inscriptions sont prises selon les règles suivantes :

- 1 Être adhérent de la RSPG et à jour de sa cotisation ;
- 2 Seuls les dossiers complets sont enregistrés (contrat de vente entièrement renseigné avec verso paraphé + règlement) ;
- 3 Le dépôt de dossiers par une personne tierce est autorisé dans la limite d'une inscription ;
- 4 Les inscriptions déposées dans la boîte aux lettres de la RSPG seront mises en liste d'attente ;
- 5 Les organisateurs du séjour sont inscrits d'office ;
- 6 Les adhérents en liste d'attente sur un séjour sont inscrits prioritairement sur le suivant s'ils le désirent ;
- 7 Avoir une pratique régulière de l'activité au sein du club et dans le cas contraire, ces inscriptions passent en liste d'attente ;
- 8 Participer aux activités durant le séjour.
- 9 Ouvrir les inscriptions aux autres clubs FFRS si des places sont disponibles.

Séjours et voyages peuvent être organisés de deux façons :

- Le Club s'adresse à un organisme indépendant possédant une immatriculation tourisme de « voyageur », le séjour/voyage est choisi dans son intégralité et dans ce cas le club ne gère

rien. La garantie offerte aux participants via l'extension tourisme ne s'applique pas. Chaque participant règle directement le voyageur et signe un contrat avec lui.

- Le club est organisateur du voyage, il élabore le projet et passe par le référent tourisme de la RSPG. animateurs et participants bénéficient alors des garanties fédérales comme suit : couverture de base (celle de la licence) puis couverture optionnelle (options d'assurances assistance/rapatriement et option bagages, à prendre au moment de l'inscription).

CHAPITRE 3 - ACTIVITÉS ET COMMISSIONS

Article 3.1 - Activités

Les activités pratiquées au sein de la RSPG doivent obligatoirement :

- Appartenir aux familles d'activités publiées par la FFRS ;
- Être approuvées par le Comité Directeur ;
- Être encadrées au minimum par un animateur titulaire du brevet fédéral, ou un accompagnant sportif, ou un professionnel qualifié rémunéré.

Les pratiquants des activités devront respecter les règles de bonnes pratiques établies dans le Guide de l'Adhérent.

Chaque activité est organisée par un responsable. Sa désignation est validée par le Comité Directeur.

Certaines activités, notamment les activités d'intérieur, entraînent pour la RSPG des loyers d'utilisation temporaire de locaux (salles de sport, piscines, courts de tennis, par exemple). En plus de la cotisation d'adhésion ou de renouvellement de licence, une participation financière à la compensation de ces frais est demandée aux participants, qu'ils soient simples adhérents, animateurs ou dirigeants (Les animateurs ne paient pas cette compensation de frais pour l'activité d'intérieur qu'ils encadrent).

Le comité directeur fixe avant le début de saison le montant de cette participation pour chacune des activités d'intérieur concernée.

Les futurs adhérents ont la possibilité de faire un seul essai avec l'accord de l'animateur concerné, destiné à tester une activité avant de finaliser leur inscription.

En outre, les contraintes sanitaires éventuelles liées à une épidémie voire une pandémie virale, devront être scrupuleusement respectées.

Article 3.2. - Commissions

Afin de rendre les activités du Club les plus performantes possibles, l'organisation et le fonctionnement de chacune d'elles sont regroupées par famille FFRS et sont confiées à une commission composée des responsables d'activités, d'animateurs et de pratiquants volontaires. Les commissions sont animées par un responsable désigné par le Comité Directeur parmi ses membres sur proposition des responsables d'activité. Les responsables de commissions assurent la liaison avec les responsables d'activités relevant de leurs commissions, notamment en veillant à l'application du présent règlement, au respect du Guide de l'Adhérent et en proposant l'inscription au budget du club les dépenses nécessaires au bon fonctionnement des activités. **Voir annexe 1**

Article 3.2.1 - Commission animateurs, et recrutement

Les objectifs de cette commission sont :

- Assurer la coordination entre les animateurs ;
- Susciter des échanges de vues et d'expérience sur les pratiques, l'application des règles FFRS et celles du guide de l'adhérent ;
- Rechercher et susciter des candidatures à la formation d'animateurs ;
- Évaluer les demandes de formation des adhérents RSPG (motivation, compétence...) ;

- Valider les demandes en concertation avec les responsables des autres commissions, contrôler l'existence ou l'acquisition des pré-requis ;
- Après accord du Comité Directeur, transmettre les candidatures au référent Formation du CODERS 05 ;
- Assurer, suivre et contrôler la mise en situation pratique ;
- Veiller à ce que chaque animateur respecte et fasse respecter l'application du Guide de l'adhérent lors des activités.

Article 3.2.2 - Commission randonnées pédestres (sauf neige)

3.2.2.1 - L'encadrement de chaque groupe est assuré par au moins un animateur breveté fédéral RPM *Randonnées Pédestres, Montagne*.

Au départ de la randonnée, l'animateur responsable désignera une personne de confiance, brevetée RPM ou non, afin d'assurer le rôle de serre file.

D'autre part, la RSPG dispose d'une radio VHF dont l'utilisation est fortement conseillée dans le cas où la randonnée pourrait se pratiquer dans une zone blanche sur le réseau téléphonique national.

3.2.2.2 - Toutefois, si une sécurité renforcée l'exige, notamment pour les groupes importants et/ou fragiles (de niveau C et Cool en particulier.) l'animateur responsable s'adjoindra les services d'un deuxième animateur, avec l'accord de ce dernier, bien entendu.

3.2.2.3 - Au départ d'une randonnée, lorsque deux animateurs brevetés sont présents avec plus de 25 participants (groupes de niveau C et Cool en particulier) le groupe devra être scindé en deux sous-groupes répondant à la règle d'encadrement 3.2.2.1. Afin de respecter cette règle l'inscription aux randonnées est obligatoire la veille auprès de l'animateur responsable de la sortie.

D'autre part, les participants sont tenus de porter vêtements et chaussures appropriés, d'apporter leurs bâtons spécifiques. Et de prévoir une paire de chaussures de rechange pour le respect de la propreté des véhicules.

3.2.2.4 - Quatre niveaux de difficulté sont proposés en fonction du dénivelé, de la distance à parcourir et de la durée.

- **Niveau A** : dénivelé jusqu'à 1500 m maximum, distance jusqu'à 20 km environ, 6 à 8 heures de marche, type moyenne montagne très vallonnée, sur parcours parfois aérien, parfois hors sentier sur une courte distance, bonne condition physique et sens de l'équilibre indispensables ;

- **Niveau B** : dénivelé de 800 m maximum, distance jusqu'à 15 km, 5 heures de marche, sur parcours de moyenne montagne, très vallonné, sur sentier balisé et tracé, parfois escarpé, allure moyenne ;

- **Niveau C** : dénivelé de 500 m maximum, distance jusqu'à 10 km, 4 heures de marche allure modérée sur sentier balisé et tracé accessible à tous ;

- **Niveau tranquille** : dénivelé jusqu'à 300 m, distance jusqu'à 8 km sur sentier facile, allure "cool".

3.2.2.5 - Marche nordique - Cette activité nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques et, l'équipement habituel de marche en moyenne ou basse montagne, sans dénivelé important. Durée moyenne de la séance 2h.

3.2.2.6 - Animateurs randonnée et marche nordique Outre les missions qui sont les leurs lors de randonnées, les animateurs préparent le programme trimestriel de celles-ci en

fournissant des propositions adaptées aux différents niveaux de difficultés (dénivelé et distance à parcourir).

Chaque animateur doit conduire au moins deux randonnées par trimestre.

Les animateurs plein air et leur responsable de commission se réunissent périodiquement pour mettre au point le programme trimestriel à venir avec désignation du responsable de chacune de ces randonnées ainsi que de l'animateur supplémentaire, si nécessaire.

L'animateur désigné doit connaître ou avoir reconnu quelques jours auparavant la randonnée qu'il conduira. Il peut se faire accompagner en cette occasion par d'autres adhérents.

La confirmation du programme ou son changement de dernière minute fait l'objet d'une information détaillée mise à jour chaque mercredi sur le site Internet de la RSPG en rubrique « programme hebdomadaire ».

Article 3.2.3 - Commission neige

Elle programme et organise différentes activités d'hiver telles que ski alpin, ski de fond, randonnées avec raquettes à neige.

3.2.3.1. - Ski alpin

L'activité ski alpin est organisée en groupes (ou sous groupes) sur pistes ouvertes (selon enneigement), balisées et préparées. Les groupes sont composés selon le niveau technique des participants. L'animateur veille à la cohésion du groupe (pas de skieur isolé).

Le ski hors piste est interdit.

L'animateur veille en outre à ne pas exposer les participants à des conditions météo difficiles (températures trop basses, vents violents...).

3.2.3.2. - Ski de Fond

Activité de glisse, de pleine nature (montagne et altitude) sur pistes préparées. En groupes homogènes (ou sous-groupes).

3.2.3.3. - Raquettes à neige

Activité accessible au plus grand nombre. Elle s'apparente à la randonnée pédestre et se déroule en montagne, en fonction de l'enneigement. L'utilisation d'un DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) et du « kit pelle et sonde » est obligatoire pour les sorties de niveau A et lors des séjours sportifs en refuge, gîtes ou centres de vacances en montagne.

Pour les randonnées de niveau B et C, l'utilisation des DVA est soumise à la décision des animateurs, en fonction du parcours choisi. Cette information doit être précisée avant la publication hebdomadaire des sorties sur le site du club.

Les animateurs sont responsables de la sécurité lors des randonnées. Ils doivent contrôler l'évolution des membres du groupe lors du parcours. Afin d'exposer le moins possible les participants aux risques liés à l'instabilité du manteau neigeux,

Les animateurs doivent étudier le parcours choisi, vérifier l'inclinaison des pentes, consulter la météo et le bulletin des risques d'avalanche (BRA) ou l'application « Data avalanche » SYNTHESIS ; ils peuvent décider à tout moment d'annuler ou de déplacer une randonnée en fonction de la météo et des informations sur le niveau des risques d'avalanche.

L'ensemble des pratiquants doit assister, lors de chaque début de saison, à l'exercice organisé par le club pour l'utilisation des DVA et la recherche des victimes.

Au départ de chaque randonnée avec DVA, l'animateur teste le fonctionnement de tous les DVA du groupe en émission et recherche de victimes et vérifie que chaque randonneur a bien mis son DVA en émission.

Périodiquement, lors des sorties, il est utile de faire *in-situ* des exercices de recherche de victimes pour améliorer l'efficacité du groupe en cas d'avalanche.

Trois niveaux de randonnée raquettes sont proposés

- **Niveau A** : dénivelé de 900 m maximum, marche de 5 à 6 heures ;
- **Niveau B** : dénivelé de 600 m maximum marche de 4 à 5 heures ;
- **Niveau C** : dénivelé de 400 m maximum marche de 4 heures.

La RSPG dispose de DVA / pelle / sonde qui peuvent être loués moyennant l'achat d'un carnet de 5 tickets lors de la permanence du mercredi (tarif en annexe du guide de l'adhérent). Lors de l'inscription à la sortie ou au séjour raquettes, le participant doit préciser s'il souhaite avoir un kit DVA remis contre un ticket acheté auparavant. L'animateur lui remet alors le kit sur le parking de rendez-vous et le récupère en fin de journée ou de séjour. L'animateur agrafe les tickets en question à la feuille de randonnée.

3.2.3.4. - Équipement et sécurité

Toutes les activités « neige » nécessitent un équipement en bon état, des vêtements adaptés aux conditions hivernales (chaussures, gants, anorak, skis, bâtons, raquettes à neige, si nécessaire le support Pass-ski, le DVA. (Voir Guide de l'adhérent).

Les activités neige sont évidemment soumises aux conditions météo et comme pour les randonnées pédestres, l'inscription est obligatoire.

Une information hebdomadaire, mise à jour chaque mercredi, est disponible sur le site Internet de la RSPG.

Article 3.2.4 - Commission VTT VAE (vélo tous terrains, vélo à assistance électrique)

Cette activité est pratiquée hors saison d'hiver. Tous renseignements seront fournis par l'organisateur de l'activité sur le site Internet RSPG.

Les participants devront posséder un VTT en bon état, *avec ou sans assistance électrique (VAE)* et être munis du minimum nécessaire pour le dépannage (rustines, chambre à air, outillage...).

Pour des raisons de sécurité, les participants à cette activité devront porter un casque cycliste.

Article 3.2.5 - Inscriptions aux sorties

Selon les indications du programme hebdomadaire, les adhérents souhaitant participer à la randonnée doivent s'inscrire la veille entre 17h et 19h par SMS sur le N° de l'animateur responsable de la randonnée.

Article 3.2.6 - Commission activités d'intérieur

Ces activités allient convivialité et effort physique gradué, mettant en jeu l'ensemble du corps et sollicitant toutes les capacités motrices : Activ'mémoire, gymnastique de maintien en forme (GMF), gymnastique aquatique, yoga, tai Chi.

Le nombre de pratiquants est limité pour des raisons d'espace (piscines ou salles).

Les informations nécessaires sont données à la prise de licence au club (renouvellement ou première adhésion). Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. Une liste d'attente est établie quand le nombre maximum de pratiquants inscrits est atteint.

La pratique des activités ci-dessus se fait hors vacances scolaires.

(Voir créneaux horaires et lieux d'activité en annexe du Guide de l'Adhérent)

Article 3.2.7. - Commission des sports d'opposition

Activités à caractère ludique, voire (très) sportif, permettant des rencontres amicales entre adhérents du club ou avec d'autres clubs : tennis, Pickleball*, tennis de table.

Ces activités se pratiquent toute l'année, à l'extérieur pour le Tennis, le Pickleball, lorsque la météo le permet ; à l'intérieur pour le tennis en hiver, à l'intérieur toute l'année pour le Tennis de Table. (Voir annexe du Guide de l'Adhérent).

Les participants sont tenus de porter vêtements et chaussures légères appropriées et d'apporter leur raquette.

Sports d'opposition rapide, compétitifs mais aussi sports de coopération lorsque l'on joue en double, le tennis, le *pickleball* et le tennis de table requièrent de l'animateur une attention particulière : prévenir le risque de collision entre joueurs, ne laisser personne « sur la touche », harmoniser les rencontres selon le niveau, faire en sorte que les meilleurs puissent conseiller les moins bons et non pas les humilier !...

*le Pickleball est un sport voisin du tennis mais avec raquettes et balles spéciales, très légères, joué sur terrain de surface réduite. Un jeu rapide, physique, mais moins exigeant que le tennis. Le nombre d'inscrits peut être limité (par le nombre de terrains, cinq actuellement). Une liste d'attente est établie quand la limite est atteinte.

**Comme pour les autres activités d'intérieur, le nombre d'inscrits au tennis de table peut être limité. Une liste d'attente est établie quand la limite est atteinte.

Article 3.2.8. - Suppléments

Pour les activités d'intérieur, un supplément est demandé à l'inscription, en plus de la cotisation saisonnière en règlement de la licence FFRS. Par exemple la RSPG rémunère un animateur professionnel, paie un loyer pour l'utilisation temporaire de locaux privés et/ou du matériel sportif. Ces suppléments sont destinés à compenser ces charges, payées par le club. Il n'y a pas de remboursement de cette participation au *pro rata* des séances effectuées, sauf si en tout début de saison une personne en liste d'attente peut prendre la place libérée.

Article 3.2.9 - Jeux de société

Une fois par mois, chaque adhérent RSPG peut venir stimuler ses méninges par la pratique conviviale du bridge, de la belote, du scrabble et de bien d'autres jeux...

Article 3.2.10 - Devoirs et droits de l'animateur

D'une façon générale et quelle que soit l'activité, l'animateur doit faire en sorte que la séance dont il est responsable se déroule à la satisfaction de tous, au plan de l'intérêt sportif et/ou ludique, au plan de la sécurité, tout comme au plan de la convivialité. L'animateur a été formé aux procédures de secours en cas d'accident et il doit les appliquer.

En cas de manquement aux règles précisées dans le Guide de l'Adhérent, l'animateur a le droit de refuser la participation d'un adhérent à une activité donnée (ou bien s'il est accompagné de son animal).

Mais aussi lorsque la condition physique du participant est manifestement insuffisante pour l'activité choisie, ou si son équipement est inadapté, ou bien encore s'il refuse de respecter les règles élémentaires qui garantissent la cohésion du groupe.

CHAPITRE 4 - BUDGET, ENGAGEMENT DES DÉPENSES

Article 4.1 - Budget

Le budget est établi annuellement pour la saison sportive comme suit :

- Chaque responsable de commission communique à (le la) trésorier(e) les besoins nécessités par les activités de sa commission ;
- Un budget prévisionnel sur 12 mois, du 1^{er} septembre au 31 août, est établi par (le la) trésorier(e).
- Ce budget approuvé par le Comité Directeur est soumis au vote de l'assemblée générale qui se tient chaque année avant fin novembre.

Article 4.2 - Engagement des dépenses :

Seuls les membres du Comité Directeur et/ou les responsables de commission peuvent engager des dépenses.

Trois niveaux de dépenses sont définis en fonction des montants engagés :

- **Niveau 1** : dépenses courantes de fonctionnement d'un montant inférieur à 50 € (fournitures de bureau par exemple).

La dépense est engagée sans autorisation préalable ; le remboursement des dépenses est réalisé automatiquement par le (la) Trésorier(e) sur note de frais accompagnée des justificatifs.

- **Niveau 2** : dépenses d'un montant supérieur à 50 € et inférieur à 100 €.

La dépense est engagée par le membre du comité directeur concerné, le paiement est autorisé par le (la) Président(e) par signature de la facture ou de la note de frais avant règlement par le (la) Trésorier(e).

- **Niveau 3** : dépenses d'un montant supérieur à 100 €.

La dépense est autorisée par le (la) Président(e) **avant** engagement par signature du devis ou de la facture *pro forma*. Le paiement est autorisé par le (la) Président(e) par signature des factures avant règlement par le (la) Trésorier(e).

Les documents notes de frais sont disponibles et téléchargeables sur le site de la RSPG.

Article 4.3 - Frais de déplacements

Certains frais de déplacement pour la formation des animateurs sont remboursés au prorata prévu par le club et le CODERS05.

Les frais de déplacement non remboursés peuvent ouvrir droit à une réduction d'impôts au titre de don aux associations. (Par exemple pour les reconnaissances des randonnées) Pour les personnes qui ne paient pas d'impôts, le remboursement partiel de 66% des frais est possible sur présentation d'un avis de non-imposition. (Justificatif à demander au club).

Article 4.4 - Documents comptables

Ils sont tenus par le (la) Trésorier(e) et ou son adjoint(e) en conformité avec le règlement FFRS réf. A 5-2.

CHAPITRE 5- RÉGLEMENT DISCIPLINAIRE

Conformément aux dispositions de l'Article 13 - dernier alinéa - des statuts du Comité Départemental de la Retraite Sportive des Hautes-Alpes, CODERS 05, les textes des règlements ci-dessus mentionnés, notamment en matière de lutte contre le dopage, et tels qu'adoptés par la Fédération Française de la Retraite Sportive, s'imposent. Ces règlements, sont consultables au Siège du Club et applicables à l'ensemble de ses adhérents.

Fait à GAP, le 27 juin 2025

Le Président
Henri CIRERA

La Trésorière
Camille NEUVILLE

La Secrétaire
Nathalie GAULTIER

Annexe 1 - Activités pratiquées à la RSPG

Responsables et commissions

Annexe 2 - Organisation de la permanence RSPG

Annexe 3 - Note de frais

Annexe 4 - Recommandation santé aux licenciés des clubs FFRS

Annexe 1 – Activités pratiquées à la RSPG

Mise à jour juin 2025

Responsables et commissions

Activité	Responsable	Famille FFRS Commission RSPG	Responsable Commission ou rapporteur
Gymnastique (GMF)	Christiane BLACKWOOD	<i>Expression et maîtrise corporelle</i> Activités d'intérieur	Nathalie GAULTIER
Gymnastique aquatique	Maitre-nageur diplômé		
Hatha Yoga	Simon SCHRAEN		
Activ'mémoire	Catherine GALLI		
Tai-Chi	Jean-Paul MAUREL		
Tennis	Marie-Pierre ESCALLE	Sports d'opposition et de coopération	Jean-François MONNET
Pickleball	Catherine DENIS		
Tennis de table	Joël BOUCHARD		
Jeux de boules	Activité en sommeil Pas d'animateur		
Randonnée pédestre	Sylvie VANCAYSELLE	Sports de nature Commission Randonnée pédestre	Sylvie VANCAYSEELE
Marche nordique	Annie MAUREL		
Vélo Tout Terrain	Hervé GANDER	Sports de nature	Hervé GANDER
Rando	Gérard VARIN	Sports de nature Commission neige	Gérard VARIN
Raquettes à neige			
Ski alpin	Claudine GANGUET		
Ski de fond	Annie MAUREL		
Communication	Catherine DENIS		Catherine DENIS
Référent tourisme	Daniel BÉRARD	Commission séjours sportifs	Gérard VARIN
Référent animateur	Fabio FERRARA	Commission animateurs	Fabio FERRARA
Responsable fêtes Réservation salles	Simone BOREL	Commission loisirs	Simone BOREL
Responsable accueil	Geneviève GUINNEPAIN	Accueil à la permanence	Geneviève GUINNEPAIN

Annexe 2 - Organisation de la permanence RSPG

La permanence est assurée par un membre du groupe permanence, comprenant des personnes spécialement formées pour assumer cette fonction.

Ce groupe est constitué de 5 à 6 personnes, membres du CODIR et simples adhérents bénévoles, qui se relaient le mercredi de 9h à 11h, sauf jours fériés et autres exceptions signalées sur le site Internet, pour accueillir les futurs adhérents en vue de leur inscription au club ou les personnes souhaitant des renseignements.

Pendant la période de septembre à février, une deuxième personne, membre du CODIR ou animateur au sein du club, seconde la personne de permanence.

Un planning des permanences établi pour trois mois est affiché au bureau.

La permanence se tient au 2^{ème} étage du bâtiment Dum'art, 14, rue du Commandant Dumont à GAP. Exceptionnellement, la permanence peut se tenir salle Dum'art, au rez-de-chaussée, à la même adresse.

Gestion des inscriptions

Pour une demande d'adhésion au club, plusieurs documents sont nécessaires :

1) Une fiche d'adhésion lisiblement écrite, complète et vérifiée par la personne de permanence.

2) Un chèque du montant indiqué sur la demande d'adhésion, à l'ordre de la RSPG, indiquant au dos les nom et prénom de l'adhérent si ce n'est pas l'auteur du chèque.

3) Un deuxième chèque pour les activités en salle, avec le nom de l'activité au dos du chèque.

Un seul chèque suffit pour toutes les activités en salle, mais il doit être séparé de celui correspondant à l'adhésion du club.

Pour les activités en salle, vérifier auprès du responsable de ces activités, s'il reste des places disponibles avant d'effectuer cette inscription.

4) Un certificat médical n'est plus nécessaire mais une fiche de recommandations santé est remise au nouvel adhérent, à remplir par lui-même et éventuellement suivie d'une consultation auprès de son médecin.

5) Le guide de l'adhérent est remis au nouvel adhérent qui le lira avec attention ainsi que le passeport santé qu'il remplira et mettra dans son sac de randonnée.

Un cahier spécial, où sont notés toutes les adhésions du jour et les problèmes éventuels à résoudre, se trouve sur le bureau du local.

En fin de matinée, reporter sur la feuille spéciale des inscriptions présente dans le cahier, le nom de l'adhérent, la ou les activités concernées, le montant du chèque.

L'original reste dans le cahier et sera complété la semaine suivante.

Une photocopie est à mettre dans la bannette des trésoriers avec les chèques correspondant.

Pour les secrétaires, indiquer sur les fiches d'inscription, le (ou les) chèque(s) reçu(s) et le montant.

Cas particulier des séjours sportifs

Les inscriptions aux séjours sportifs sont gérées par les responsables de ces séjours qui organisent deux mercredis spéciaux pour ces inscriptions. Elles se font dans l'autre bureau, situé en face des escaliers, au même étage.

Les mercredis suivants, se renseigner auprès de ces responsables avant d'inscrire un nouvel adhérent ou le mettre en liste d'attente avant son accord.

L'adhérent doit apporter son contrat de séjour recto/verso, daté et signé, ainsi que le(s) chèque(s) correspondant(s), comme indiqué dans le contrat.

La demande d'inscription est ensuite rangée dans la chemise correspondant à ce séjour qui se trouve dans le dossier séjour sportif, dans le placard du bureau.

Annexe 3 - Notes de frais, abandons de frais.

Voir les nouveaux documents dans la page « doc à télécharger » du site

Annexe 4 - Recommandation santé aux licenciés des clubs FFRS

La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, après avis réglementaire de sa Commission médicale, de mettre fin dès le 1er janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons :

« l'auto-questionnaire « Q-AAP+ »

Elaboré par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base.

- Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.
- Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de votre choix.

Auto-questionnaire « Q-AAP+ » (Sur l'Aptitude à l'Activité Physique pour tous

Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté par oui / non	OUI	NON
1 – Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ou d'une hypertension	☐	☐
2 – Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites une activité physique ?	☐	☐
3 – Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours de 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une activité physique d'intensité élevée)	☐	☐
4 – Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autre qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) Listez les maladies ici :	☐	☐
5 – Pensez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique Listez les maladies et les médicaments ici :	☐	☐
6 – Avez-vous présentement (ou au cours des 12 derniers mois) des problèmes osseux ou articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'activité physique. (répondez non si avez déjà eu un problème dans le passé mais qui ne limite pas votre pratique d'activités physique présente). Listez vos problèmes médicaux ici :	☐	☐
7 – Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'activité physique sans supervision médicale ?	☐	☐