



FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

Club affilié à la FCD sous le numéro 156-07-EX

REGLEMENT INTERNE DE L'ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

Site internet : www.csa-ruelle.fr

Courriel : csar.marchenordique@free.fr

? Le président du CSAR au n° 06.72.34.20.86

? Le responsable de l'activité au n° 06.23.02.60.40

Règlement Interne du CSAR MARCHE NORDIQUE approuvé le : 06 juillet 2026

Table des matières

Références :	2
1. Présentation :	2
2. Inscription – Cotisation et Contribution à l'activité - Licence :	2
3. Administration :	4
4. Rôle du bureau :	4
5. Ressources :	4
6. Dépenses :	4
7. Réunion Générale Annuelle :	5
8. Organisation :	5
9. Modification du règlement interne :	6
9. Durée du règlement interne :	6
10. Chartes.....	6



Références :

- Statuts du CSA Ruelle modifiés le 22 novembre 2018
- Règlement intérieur du CSA Ruelle modifié le 01 décembre 2025

1. Présentation :

L'activité « Marche Nordique » est affiliée à la fédération des clubs de la défense (FCD) par son appartenance à l'association CSA Ruelle.

L'activité « Marche Nordique » est pratiquée en extérieur suivant un planning établi chaque mois et disponible sur le site internet de la section : marche-nordiquecsar.com

L'activité « Marche Nordique » est encadrée par des animateurs brevetés, bénévoles membres du CSA Ruelle dans le respect des chartes marcheurs et animateurs disponibles en pièces jointes de document et sur le site.

Les animateurs et futurs animateurs prendront une seconde licence UFOLEP, fédération proposant des formations brevet fédéral nécessaires pour l'encadrement des groupes de marche. Cette licence sera prise en charge par la section.

2. Inscription– Cotisation et Contribution à l'activité - Licence :

2.1. Inscription

L'inscription à l'activité est soumise à l'adhésion au CSA Ruelle et implique l'acceptation des réglementations référencées.

Le Règlement Interne de l'activité doit être porté à la connaissance de l'adhérent (Art. 29 du règlement intérieur du CSAR) ainsi que les chartes marcheurs et animateurs.

L'activité est ouverte à tout pratiquant ayant suivi une initiation réalisée par un animateur. Il devra remplir un bulletin de demande d'adhésion et s'acquitter de la cotisation.

Toute personne souhaitant pratiquer l'activité « Marche Nordique » devra fournir préalablement, conformément à La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 et ses textes d'application :



- Pour les majeurs, présentation de l'attestation de réponse négative à l'ensemble des rubriques du « Questionnaire Santé - FCD » de la saison considérée, pour la pratique d'activité physique et sportive d'entretien-loisirs ou de compétition.

- Pour les mineurs, présentation d'une attestation, écrite conjointement par lui-même et les personnes exerçant l'autorité parentale, de réponse négative à l'ensemble du questionnaire relatif à son état de santé, pour la pratique de la ou des activités physiques et sportives.

NB : Une réponse négative au questionnaire de santé implique obligatoirement la présentation d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indications à la pratique sportive de la marche nordique.

2.2. Cotisation au Club et contribution à l'activité

Le montant de l'adhésion au CSA Ruelle pour une saison sportive inclut la licence fédérale et la cotisation au CSAR, cette dernière est la même pour toutes les activités pratiquées au CSAR.

Les personnes déjà adhérentes à un autre CSA sont exonérées de la part fédérale (licence) et devront régler uniquement l'adhésion au CSAR.

La contribution à l'activité « marche nordique », dont le montant est fixé par le bureau et validé par la Réunion Annuelle, se règle en totalité et sera dégressif selon la date d'adhésion (50% à partir du 1^{er} avril).

La réduction ne s'applique pas à l'adhésion au CSAR.

Facilité de paiement : Sur demande, une facilité de paiement peut être accordée.

L'adhésion totale peut être réalisée en deux règlements par chèque :

- Le premier encaissé au moment de l'adhésion.
- Le second au 1^{er} janvier.

2.3. Licence

La licence est valable du 1er septembre de l'année au 31 août de l'année suivante.

Les modalités d'inscriptions sont définies chaque année par le bureau de la section. Les adhérents sont informés avant la fin de la saison précédente.



3. Administration :

L'activité « Marche Nordique » est administrée par un bureau.

Ce bureau est constitué par l'équipe d'animateurs et éventuellement des marcheurs. Il comprend :

- Un responsable de l'activité
- Un secrétaire
- Un trésorier

Chacun des postes pouvant être complété par un poste d'adjoint.

Si un marcheur souhaite intégrer le bureau, sa candidature sera étudiée par les membres du bureau.

4. Rôle du bureau :

Le bureau se réunit chaque mois et gère l'activité :

- Il établit le planning du mois à venir, vérifie les ressources en animateur et assure la formation interne des futurs animateurs,
- Il informe les pratiquants via le site internet
- Il communique avec les autres activités du CSA Ruelle,
- Il assure le lien avec les membres du comité directeur du CSA Ruelle,

5. Ressources :

Les ressources annuelles de l'activité sont les suivantes :

- La contribution de ses membres
- Les subventions

6. Dépenses :

Le responsable de l'activité procède à l'ordonnancement des dépenses ordinaires de fonctionnement.

Le trésorier procède au règlement des dépenses de fonctionnement sous le contrôle du bureau.

Tout engagement de dépenses autre que les dépenses ordinaires de fonctionnement doit faire l'objet d'une délibération du bureau.



7. Réunion Générale Annuelle :

La Réunion Générale Annuelle de l'activité est organisée par le bureau. Elle comprend tous les membres actifs à jour de leurs contributions et est ouverte à toutes personnes intéressées par la découverte de l'activité.

Les membres actifs peuvent se prononcer sur le rapport d'activité présenté par le responsable de l'activité ou le secrétaire et le bilan financier présenté par le trésorier de l'activité.

8. Organisation :

Tous les jours, une marche est proposée avec plusieurs niveaux, correspondant à des distances et allures différentes, selon le planning disponible sur le site à l'intention des marcheurs.

Niveau Bien-être : environ 6km et allure moyenne 4.5km/h

Niveau Santé : environ 9km et allure moyenne 5.2km/h

Niveau Normal : environ 10.5km et allure moyenne 5.8km/h

Niveau Soutenu : environ 12km et allure moyenne 6.8km/h

Les lieux de sortie différents sont choisis dans un périmètre de 20km autour d'Angoulême et le covoiturage est préconisé. Sur les périodes chaudes, de juin à septembre, les marches peuvent être ramenées au matin et des annulations mises en place lors des épisodes de vigilance caniculaire.

Chaque fin de mois, le planning du mois suivant est établi lors de la réunion mensuelle et selon les disponibilités émises de chaque animateur. Ce planning est mis à disposition des marcheurs sur le site internet dans la rubrique « prochaines sorties ». On retrouve 1 animateur par niveau proposé. En cas de manque d'animateur sur une sortie, le niveau supérieur sera supprimé.

Pour chaque sortie, l'animateur numéro 1 propose le lieu de sortie et crée l'évènement sur le site où l'on retrouve, la date, le lieu, l'heure de rendez-vous, les niveaux proposés avec les circuits « Openrunner » tirés du « fichier circuits » ainsi que les animateurs présents. L'animateur sera vigilant aux conditions météorologiques et informera les marcheurs de l'annulation en cas de risque orage, tempête, verglas, neige... toujours sur le site. Une veille permanente est tenue sur l'état des circuits, et ceux posant problème sont modifiés ou bien retirés.

Chaque séance débute par un accueil des marcheurs, un échauffement et la répartition par niveau. L'animateur conduit ensuite son groupe sur le circuit choisi, se guide avec un GPS, veille à la sécurité et propose des pauses et hydratation. La marche se termine par un retour au calme et des étirements. L'animateur fera ensuite un compte rendu de la sortie, indiquant le nombre de participants, les animateurs présents et les événements rencontrés, ou incidents si besoin.



Tous les animateurs sont détenteur d'un brevet fédéral obligatoire et du PSC1 mis à jour, portent une trousse de premier secours et un téléphone portable en cas d'urgence.

9. Modification du règlement interne

Le règlement interne ne peut être modifié que sur proposition du bureau puis approuvé par le comité directeur du CSA Ruelle.

10. Durée du règlement interne

Le règlement interne reste valable jusqu'à ce qu'il soit modifié sur proposition du bureau puis approuvé par le comité directeur de l'association, conformément à l'article 14 du Règlement Intérieur du CSAR.

11. Chartes :

Charte des marcheurs nordiques

Bienvenue au sein de la section des marcheurs nordiques du CSAR.

La marche nordique, activité physique en extérieur, vous permettra au fil des sorties des découvertes au sein de notre campagne. Cette activité adaptable, accessible à tous, permet de créer du lien social, des moments de partage et une pratique en toute sécurité.

- Pour me rendre sur le lieu de rendez-vous :

- J'essaie de faire du covoiturage, et je demande dans la section avec qui je peux le faire.

Quand j'arrive sur le lieu de départ :

- Je suis muni de l'équipement nécessaire (chaussures de marche, vêtements de pluie, eau, bâtons, petit en-cas alimentaire, ...);
- Si j'ai un petit problème de santé, j'avertis l'animateur ;
- J'écoute attentivement les conseils de l'animateur qui est un bénévole.

- Pendant le déroulement de la sortie :

- L'animateur est responsable du groupe, à ce titre il décide de la conduite à tenir, itinéraire, allure, pauses et règles de sécurité ;
- Je suis solidaire du groupe, si mon rythme de marche est plus soutenu je fais des allers-retours vers le groupe en accord avec l'animateur ;



- Si la sortie comporte plusieurs niveaux je choisis le plus adapté afin que j'y trouve satisfaction ;
- Les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre, sont à privilégier à chaque sortie. Je dois être conscient de mes possibilités et de mes limites ;
- Je privilégie les contacts humains, je prends soin du bien-être d'autrui comme du mien.

- **Règles de sécurité :**

- Si les conditions météo sont mauvaises, l'animateur peut annuler la sortie et un message est mis sur le site;
- A chaque intersection avec une route on se regroupe et on traverse avec l'accord de l'animateur ;
- Je ne quitte pas le groupe sans l'accord de l'animateur, puisque sa responsabilité est engagée. En cas de groupe important l'animateur peut solliciter un marcheur comme serre-file ;
- Je respecte le code de la route. J'emprunte toujours (si possible) le trottoir ou l'accotement existant. Je marche à droite ou à gauche selon la décision de l'animateur ;
- Je ne marche pas trop près de la personne qui me précède (pour ne pas être blessé par son bâton) ; et lorsque les bâtons ne sont pas employés, je les relève en veillant à maintenir si possible la pointe dans mon champ visuel, plutôt en avant (ceci afin de ne pas blesser par inadvertance la personne qui se trouverait derrière moi).

- **Environnement :**

- Je respecte le tracé des sentiers et je n'utilise pas de raccourcis, surtout dans les zones sensibles ou protégées ; l'animateur informe des règlements d'accès à ces zones ;
- Je veille à ne pas cueillir de plantes ou fleurs rares ou protégées, j'apprends à les connaître.
- Je ne laisse aucune trace ni déchets.

La charte des animateurs nordiques

Etre animateur marche nordique, c'est être ouvert à tous ceux qui partagent ces valeurs sans distinction d'ordre politique, religieuse ou ethnique).

Cette charte vise à trouver les modalités de fonctionnement entre animateurs de la section dans le respect de chacun.

- **Modalités de fonctionnement de notre section :**

1° Dans le respect des valeurs, il est privilégié entre nous la collégialité. Ainsi le partage des tâches et la création de binômes est encouragée.

2° Les responsables de la section assure le lien avec le comité directeur du CSAR.

3° Un groupe d'animateurs assure l'administration du site.

4° Un groupe d'animateurs assure la prise en charge de la formation pour permettre :

- L'acquisition des compétences (animateurs en formation)
- Le maintien des compétences (PSC1)



- L'entretien des compétences (formation continue)

5° Gestion des relations extérieures, forum sport et santé, presse

6° Des relations continues sont assurées avec le CSAR et avec l'UFOLEP

7° Gestion des initiations

8° Gestion du calendrier et planning

9° Gestion des circuits

- **Valeurs et attitudes attendues des animateurs :**

1° Appliquer bienveillance et convivialité envers les animateurs et les marcheurs

2° Privilégier le dialogue et l'échange

a) Si un litige oppose deux animateurs, celui-ci doit se résoudre dans l'espace de réunion des animateurs et non devant les marcheurs.

b) Si un incident intervient pendant la sortie avec un marcheur, le noter dans la rubrique incident du site, si cet incident se répète, le marcheur sera interpellé.....

c) Si un litige important oppose un animateur et un marcheur durant une sortie, les autres animateurs de la sortie participent si possible à l'échange à la fin de la marche en dehors de la présence des autres marcheurs.

3° Respecter le travail de l'animateur :

Exemple, lorsque quelqu'un débute dans l'animation, lui donner des conseils en dehors de la présence des marcheurs.

4° Encourager l'autonomie, exemple lors des séances en doublon.

5° Favoriser l'initiative :

✓ Encourager des marcheurs à devenir animateurs après le consensus du groupe d'animateurs

✓ Etudier des candidatures spontanées

✓ Prendre en compte des propositions des marcheurs.

6° Se garder de porter des jugements de valeurs, avoir confiance dans l'autre, être capable de se remettre en question.

- **Règles de fonctionnement pour les sorties :**

1° Pour chaque sortie, l'animateur en un, propose le lieu de la sortie, si validation par les autres animateurs, il choisit les numéros de circuits et met l'annonce sur le site. A la fin de la marche, il rédige le compte-rendu sur le site.

2° S'il y a plus d'animateurs que de besoin, l'animateur responsable du groupe peut choisir de solliciter ou non l'animateur « en plus » afin qu'il participe à l'encadrement de la marche ou afin qu'il prenne une partie du groupe qui a été dédoublé. L'animateur en plus, peut faire le choix d'être simple marcheur.

3° Remplacement des animateurs : un animateur qui a besoin d'être remplacé signale à tous son empêchement, selon les réponses un autre animateur est délégué et prend la place de l'animateur remplacé (poste 1, 2, 3).

4° Annulation de sortie : si la décision est prise la veille, l'information est mise sur le site. Si la décision est prise le matin, mettre sur le site et se déplacer sur le lieu

5° Si l'une des marcheuses ou l'un des marcheurs quitte le groupe sans l'accord ou sans en aviser l'animateur, il engage sa responsabilité personnelle. Le non-respect, de la charte des marcheurs (portée à la connaissance de toutes et tous dans



l'espace « Prochaines sorties » de l'agenda) et des règles de fonctionnement de la section, dégage de toutes responsabilités l'animateur de la sortie du jour.

- Conclusion :

La section marche nordique a le désir et la volonté de s'ouvrir aux autres, dans l'esprit et la continuité des valeurs exprimées dans cette charte.

Le 15/06/2026