



Règlement intérieur de BPBO

Rappel de l'objet de l'association :

2. Article 2 : Objet

L'association a pour but de favoriser la pratique de la course à pied de manière conviviale et collective.

3. Article 3 : Moyens d'action

Pour atteindre ses objectifs l'association se propose de:

- participer à des courses pédestres
- participer et organiser des entraînements communs sur tous types de terrains
- d'organiser les déplacements en groupe pour participer aux courses
- d'organiser des soirées privées entre ses membres et leurs invités
- d'organiser des courses pédestres ouvertes à tous ou toute autre manifestation sportive
- d'organiser des manifestations festives

Ces différentes manifestations peuvent être ouvertes aux non-membres aux conditions qui seront fixées par le conseil d'administration ;

Entraînements

Six entraînements par semaine sont programmés :

| Jour | Lieu de rendez-vous | Type d'entraînement |
|---|--|---|
| Mardi à 19h (séance route) | Centre aéré Communauté d'Agglomération du Sicoval Avenue de la Caprice, 31750 Escalquens | Entraînement d'1h environ sur un rythme moyen entre 8 et 10 km/h. La première moitié de la sortie doit être effectuée en groupe. Dans la seconde partie, ceux qui le sentent peuvent accélérer. Il importe cependant de ne pas laisser une personne seule sur l'arrière. |
| Mardi à 19h (séance Trail)* | Centre aéré Communauté d'Agglomération du Sicoval Avenue de la Caprice, 31750 Escalquens | Entraînement trail d'une durée d'1h à 1h15 sur chemins de terre, avec dénivelé important et/ou fractionné en côtes. Cette séance est ouverte aux coureurs entraînés. |
| Mercredi à 19h | Centre aéré Communauté d'Agglomération du Sicoval Avenue de la Caprice, 31750 Escalquens | Entraînement d'1h à 1h15 sur un rythme moyen entre 10 et 12 km/h. Le principe est d'effectuer au minimum 50% de la sortie groupée. Néanmoins, il importe de toujours veiller à ne pas laisser une personne seule à l'arrière. Des groupes de niveaux pourront être mis en place si le nombre de coureurs est conséquent (>20). Cette décision sera prise en début de séance par les référents. |
| Vendredi à 18h30 (hors période hivernale)* | Stade Collège Jacques Prévert 2 Impasse Jacques Prévert, 31650 Saint-Orens-de-Gameville | Entraînement de fractionné et de P.P.G (Préparation Physique Généralisée). Cet entraînement est ouvert à tous niveaux. |
| Samedi à 9h | Ecluse de Vic 1 Rue de la Production, 31320 Castanet-Tolosan | Entraînement d'une durée de 45 minutes à 1h dont la vitesse maximum ne pourra dépasser les 9 km/h. Le groupe prendra soin de caler sa vitesse sur les personnes les moins rapides. Sortie 100% groupée. |



| | | |
|-----------------|--|---|
| Dimanche à 9h30 | Ecluse de Vic 1 Rue de la Production, 31320 Castanet-Tolosan | Entraînement de 14 à 20 km avec dénivelé pour coureurs entraînés. Le parcours est envoyé par courriel quelques jours avant. Le principe est de partir sur un rythme moyen (10 km/h) et ceux qui le souhaitent peuvent accélérer en seconde partie. Le groupe veillera à ne pas laisser un coureur isolé à l'arrière. |
|-----------------|--|---|

** Une réflexion est actuellement menée sur le maintien des entraînements trail et fractionné.*

Pour les entraînements de fin de journée, il est vivement recommandé en saison hivernale d'être équipé d'une lampe frontale et de vêtements ou bandes réfléchissant(e)s.

En saison estivale, l'hydratation est primordiale et il est vivement recommandé d'être équipé de porte-gourde ou de sac d'hydratation.

Un ou une référent(e) devra être désigné en début de chaque entraînement.

Les entraînements se déroulent sans interruption tout au long de l'année (en dehors du fractionné du vendredi). Les jours, lieux horaires sont arrêtés par le CA et ne peuvent changer qu'avec son accord. En cas d'annulation d'un entraînement, un courriel vous sera adressé par les responsables du domaine sportif.

En dehors de ces entraînements, chacun selon sa forme ou sa préparation s'organise librement. Il est toujours possible de proposer à quelques-uns d'autres séances.

Courses

Le CA arrête chaque année un programme de courses prises en charge par le club. Ce programme est communiqué à l'ensemble des adhérents par mail et consultable sur le site de l'association : www.bpbo31.fr

Les inscriptions aux courses se font individuellement ou groupées. Dans le second cas, tout adhérent peut se proposer de gérer l'organisation des inscriptions. Une information par courriel vous sera alors adressée.

L'association prendra à sa charge le remboursement des courses inscrites au programme.

Le remboursement d'une course au programme est plafonné à 40€.

L'association pourra prendre en charge une à deux fois par an, la participation à des courses de masse à caractère convivial pour créer et maintenir des liens fraternels. Dans ce cadre, une participation du club aux frais d'hébergement et/ou de déplacement pourra être proposée. Pour ces sorties, les conjoints non licenciés, pourront être admis sans participation financière du club et sans qu'ils puissent se prévaloir d'une priorité par rapport aux adhérents.

Le remboursement d'une course au programme, et des éventuels frais d'hébergement et/ou de déplacement engagé par le club, sont conditionnés par l'obligation :

- de fournir un justificatif de paiement.
- de concourir avec le maillot du club (à l'exception des nouveaux adhérents n'ayant pas encore réceptionné leur équipement). Des prêts de maillots pourront être effectués le cas échéant.
- de s'inscrire sous le nom : BPBO 31

Le remboursement d'une course au programme sera maintenu :



- en cas d'abandon durant la course.
- en cas de non-participation à la course pour blessure sur présentation d'un justificatif médical.

Tout autre motif ne pourra faire l'objet d'un remboursement. Le C.A se réserve le droit de statuer sur les cas particuliers.

Le remboursement des courses s'effectuera désormais par trimestre (fin mars, fin juin, fin septembre et fin décembre).

Chaque adhérent peut proposer des idées de courses avant l'élaboration du programme de courses.

Pour chaque course à laquelle vous participez, vous pouvez proposer un petit compte-rendu qui permet de mesurer l'intérêt de la course, l'ambiance et le parcours. Il est apprécié d'y joindre quelques photos. Le tout sera publié sur le site et la page Facebook de l'association.

Le C.A se réserve le droit de modifier les modalités de remboursement des courses au programme en cours d'année.

Certificats médicaux

Chaque adhérent doit obligatoirement fournir un certificat à jour portant mention d'aptitude à la course à pied en compétition.

Ce certificat est nécessaire pour les inscriptions aux courses mais également pour les entrainements. Ce dernier est mis en ligne sur le site et disponible à tout moment, facilitant ainsi les inscriptions groupées.

Assurances

Le club est assuré en responsabilité civile pour les dommages matériels causés aux tiers du fait des activités organisées, course du club, entrainements collectifs et manifestations conviviales.

Cette assurance ne couvre pas les coureurs individuellement pour la pratique sportive. Il est donc recommandé à chacun de s'assurer par une police personnelle du type "garantie des accidents de la vie" et de s'informer auprès de son assurance des garanties dont il dispose.

Equipements

Le club fait réaliser des équipements (maillots, débardeurs, coupes vent...) à ses couleurs avec le logo du club. Chaque adhérent peut commander ces équipements.

Afin d'obtenir des tarifs préférentiels, l'association regroupe ses achats. Pour ce faire, un bon de commande vous sera adressé.

Selon les comptes de l'association, il pourra être décidé par le C.A de prendre en charge une partie des frais engagés.

Financement de l'association :

Les ressources du club proviennent :

- Des cotisations des membres,



- D'une subvention municipale
- Organisation de courses
- Sponsoring

Ces ressources permettent :

- l'achat des équipements (lorsque cela est possible)
- le remboursement des courses au programme
- l'organisation de manifestations à caractère convivial : repas, soirées, sorties...

Les adhésions couvrent la période du 1er septembre au 31 août.

Pour tout nouvel adhérent, la cotisation est fixée à 60€ pour une inscription individuelle et 105€ pour une inscription en couple. Le maillot aux couleurs du club est inclus dans cette première cotisation.

Pour tout renouvellement, la cotisation est fixée à 45€ pour une inscription individuelle et 75€ pour une inscription en couple.

Toute nouvelle source de financement peut être proposée par les adhérents.

Assemblée générale, participation à la vie du club

Comme toute association, BPBO organise une fois par an son assemblée générale.

Celle-ci permet de présenter la vie du club à travers le rapport moral, le rapport d'activités et le rapport financier.

Chacun est appelé à cette occasion à donner son avis et à émettre toute suggestion en vue d'améliorer nos activités, voire d'en proposer de nouvelles.

Pour une saine démocratie et une implication de chacun, conformément aux statuts de l'association, le CA est démissionnaire chaque année. Il est souhaité que chaque adhérent s'implique à travers le CA et le bureau ou à travers une participation dans l'organisation, la logistique des activités.

Repas, sorties collectives :

La convivialité au club est réelle mais suppose d'être présent dans l'organisation et la logistique des activités : des bonnes volontés sont toujours utiles pour l'organisation d'événements ponctuels. Des petits groupes de travail peuvent ainsi être constitués pour organiser une sortie collective ou un repas de groupe.

La participation aux repas ou autres festivités du plus grand nombre est souhaitée.

La course du club, le Déca d'Escalquens, est un moment fort de la vie du club qui ne peut se tenir qu'avec la participation de tous les adhérents.