



Charte de l'adhérent

L'association des Cloche-pieds basée à Saint Sulpice la Pointe et créée en 2002 a pour but, dans un esprit loisir détente et convivialité :

- de promouvoir la course à pied,
- de représenter la ville dans diverses rencontres,
- d'organiser des manifestations sportives.



Quatre entraînements en commun sont proposés chaque semaine. Chacun(e) y vient en fonction de sa forme et de sa disponibilité du moment :

- Dimanche matin (et jours fériés) à 9h. Le point de rendez-vous est communiqué sur l'Extranet ou, pour les personnes n'ayant pas encore adhéré, par mail. Les adhérents prennent connaissance au préalable des parcours proposés,
- Mardi soir à 18h30. Rendez-vous au centre ville devant la Poste.
- Jeudi soir à 18h30. Rendez-vous à Mezens (entraînement trail).
- Vendredi soir à 18h30. Rendez-vous au Stade de Moletrincade (séance sur piste).

Les encadrants des séances techniques sont des bénévoles de l'association. En fonction de leur disponibilité, des séances supplémentaires pourront être proposées de type urban training ou trail nocturne.



L'allure de course est libre. Chaque adhérent veille à ce qu'aucun coureur ne reste seul. Par ailleurs, les adhérents s'engagent à respecter les consignes de sécurité de la course en groupe :

- Si la chaussée est équipée d'emplacements réservés aux piétons (trottoirs, accotements...), les coureurs ont l'obligation de les utiliser.
- Un coureur isolé ou un groupe en file indienne doit se positionner sur le bord gauche de la chaussée.
- Un groupe de coureurs doit se positionner près du bord droit de la chaussée dans le sens de sa marche, et il devra laisser libre au moins toute la moitié gauche de la route.
- La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante tous les coureurs doivent porter un gilet réfléchissant.

De plus, les adhérents se munissent d'un téléphone portable en cas de besoin.



Le site Extranet de l'association <http://www.clochepieds.info/extranet/pAccueil.php> est l'outil de communication interne central de l'association. On y trouve en particulier la programmation des entraînements et des évènements ainsi que les parcours de course et les documents administratifs relatifs à la vie de l'association. Les adhérents veillent à mettre à jour les informations les concernant (coordonnées, photo, certificat médical...).



L'association propose à ses adhérents de participer à quelques courses plus particulièrement en équipe. Les adhérents :

- s'engagent à s'inscrire sous le nom des Cloche-Pieds à la course,
- s'inscrivent sur le site Extranet (nécessaire en cas de participation de l'association aux frais),
- fournissent un justificatif d'inscription en cas de participation financière de l'association,
- transmettent dans la mesure du possible leur résultat, des photos et leur impression,
- sont invités à favoriser le covoiturage avec partage équitable des frais.



Durant l'année, l'association organise ou participe à l'organisation de plusieurs manifestations (Octobre Rose, Téléthon, Pieds en Fête...). Les adhérents s'engagent à participer bénévolement à ces manifestations en fonction de leurs disponibilités.