

## Adhésion 2026 et cotisation

### Montants de l'adhésion à la FSGT et de la cotisation

<b><i>FSGT + Assurance + cotisation club</i></b>	<b>56 €</b>
<b><i>Cotisation club (déjà licencié FSGT)</i></b>	<b>14,30 €</b>

Le chèque est à établir à l'ordre du **VTT Club du Rouvray**.

### Extrait des garanties de l'assurance

<b>Garanties</b>	<b>Remboursements</b>
<i>Frais médicaux, pharmaceutiques, d'hospitalisation, chirurgicaux</i>	<i>100 % Sécurité Sociale</i>
<i>Forfait journalier hospitalier</i>	<i>100%</i>
<i>Frais de prothèses dentaires</i>	<i>185€ / dent (maxi 400€ / an)</i>
<i>Bris de lunettes ou de lentilles</i>	<i>230€ / monture et 80€ verre ou lentille</i>
<i>Frais transport</i>	<i>Frais réels</i>
<i>Bonus santé</i>	<i>2000€ maxi par accident</i>

La licence FSGT étant omnisport, un licencié qui souhaite faire une autre activité dans un autre club n'aura pas à repayer sa licence.

Revue "Sport et loisirs" incluse au format numérique qui vous sera transmise par le club.

Couverture garantie de l'activité même dans le cadre familial

## BULLETIN D'ADHESION

**NOM :**

**Prénom :**

**Né(e) le :**

**Adresse complète :**

**Tél fixe :**

**Tél portable :**

**E-mail :**

***Je déclare avoir pris lecture de la Charte et du Règlement Intérieur de l'Association "VTT Club du Rouvray", je m'engage à les respecter et je sollicite mon admission comme adhérent dudit VCR.***

*Je reconnais également avoir eu connaissance, préalablement à mon adhésion, des diverses garanties d'assurances octroyées en qualité d'adhérent à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail.*

*Pour rester adhérent, je règle la cotisation annuelle, comprenant la licence avec l'assurance comprise ainsi que la cotisation du VCR, fixée par l'Assemblée Générale constitutive.*

*Comme exigé par l'assurance de la FSGT, je remettrai au VCR :*

*Un **certificat médical** de moins de 12 mois mentionnant la pratique du VTT pour toute première adhésion.*

*En cas de renouvellement, il faut remplir le questionnaire de santé à la dernière page.*

**Fait à**

**le**

***Signature de l'adhérent précédée de la mention "lu et approuvé"***

## **Autorisation individuelle**

*Je suis informé(e) de l'existence d'un fichier informatique (FSGT et VCR) comportant mes informations personnelles nécessaires à la gestion administrative des adhérents ; je dispose d'un droit d'accès et de rectification en m'adressant à la secrétaire du VCR.*

### **AUTORISATION CNIL**

*Je soussigné(é) \_\_\_\_\_ autorise les dirigeants du club à faire figurer mes noms, coordonnées et informations qui sont sur la fiche de renseignements, sur le fichier informatique du club.*

*Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_*

*Signature de l'adhérent précédée de la mention "lu et approuvé"*

### **AUTORISATION DE PUBLICATION**

*Je soussigné(e) \_\_\_\_\_*

*Adresse complète :*

*Autorise par la présente, le VTT CLUB DU ROUVRAY représenté par les membres du bureau à diffuser toutes photographies prises lors de manifestations organisées par le club, sur laquelle (lesquelles) je figure, en vue de les mettre en ligne sur le site internet du club ou tout autre document concernant la vie du club.*

*La présente autorisation est incessible, et ne s'applique qu'au site ou informations nécessaires à la vie du club.*

*Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_*

*Signature de l'adhérent précédée de la mention "lu et approuvé"*

## REGLEMENT INTERIEUR

### Article 1 :

Le présent règlement intérieur est destiné à compléter les statuts. Il peut être modifié en assemblée générale ordinaire, sur proposition du comité directeur, ou du quart des membres disposant du droit de vote, à la majorité absolue des présents ou représentés.

### Article 2 :

Tout nouveau membre remet un bulletin d'adhésion mentionnant ses nom, prénom, date et lieu de naissance, domicile, ainsi qu'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme. L'adhésion d'un mineur est soumise à autorisation parentale ou de son représentant légal.

L'adhésion n'est valable qu'après accomplissement de ces formalités, versement des cotisations en vigueur et acceptation du comité directeur.

### Article 3 :

Le comité directeur propose les membres honoraires et les membres d'honneur. Il détermine les conditions générales auxquelles est subordonnée l'admission des membres donateurs et membres bienfaiteurs. L'honorariat de sa fonction associative est conféré à vie à un membre actif ayant exercé cette fonction avec une application méritant cette reconnaissance. L'honorariat peut être retiré par le comité directeur pour motif grave. La qualification d'honneur dans une fonction associative fictive est proposée par le comité directeur à des personnes extérieures à l'association que l'on désire honorer ou dont on souhaite que le renom serve à l'association. Le comité directeur décide de sa durée

### Article 4 :

Pour l'application de la procédure d'exclusion prévue à l'article 8 des statuts de l'association, la convocation de l'intéressé mentionnera les dispositions du dit article.

### Article 5 :

Comme précisé à l'article 21 des statuts de l'association, l'exercice comptable est fixé en année civile.

### Article 6 :

Le comité directeur établit chaque année le calendrier de ses réunions. Ses membres sont convoqués aux réunions par le président ou son délégué. Les convocations mentionnent le lieu, le jour, l'heure et l'ordre du jour de la réunion. Elles sont envoyées par lettre simple ou par courriel huit jours au moins avant la date de la réunion. Ce délai est ramené à cinq jours dans le cas où le comité directeur est réuni exceptionnellement, c'est-à-dire sur décision unanime du bureau ou sur demande des deux tiers au moins des membres du comité directeur. Dans ce dernier cas, la réunion doit intervenir dans un délai ne pouvant excéder trente jours après le dépôt de la demande.

### Article 7 :

L'ordre du jour de la réunion du comité directeur est fixé par le bureau.

Tout membre du comité directeur peut demander l'inscription de questions à l'ordre du jour.

Le comité directeur ne peut délibérer que sur les questions portées à l'ordre du jour. En cas d'urgence reconnue et mentionnée au compte rendu de la réunion, le comité directeur peut délibérer sur une question non inscrite à l'ordre du jour.

#### **Article 8 :**

En cas d'absence, un membre du comité directeur peut se faire représenter par un autre membre.

Chaque membre du comité directeur ne peut disposer que d'un pouvoir.

Le comité directeur statue à chaque séance sur la validité des excuses présentées par ses membres.

#### **Article 9 :**

Le compte rendu de chaque réunion du comité directeur est soumis, lors de la séance suivante, à l'approbation de ses membres.

Les demandes de rectification sont immédiatement et définitivement tranchées par le comité directeur.

#### **Article 10 :**

Dans les cas non prévus ci-dessus, le comité directeur fixe lui-même les règles à appliquer pour ses propres réunions et pour son fonctionnement.

#### **Article 11 :**

Le comité directeur nomme un délégué sécurité au sein de l'association.

#### **Article 12 :**

Toutes les activités de l'association intégrant le fonctionnement des différentes commissions sont régies par le comité directeur.

#### **Article 13 :**

Les activités proposées sont les sorties sur pistes et chemins forestiers (G.R. et autres) hebdomadaires, les sorties externes et les randonnées organisées par les autres clubs de VTT de la région.

Lors de toutes les sorties, les cyclotouristes respectent la charte du VTT Club du Rouvray « On part ensemble, on rentre ensemble » figurant en annexe 1 au présent Règlement Intérieur.

En matière de sécurité, lors de toutes les sorties chacun est tenu de respecter le code de la route. En outre, le port du casque est obligatoire et, en cas de visibilité réduite, le port de gilets réfléchissants est vivement conseillé (obligatoire de nuit). En groupe, le cyclotouriste s'attache à prévenir ses collègues, par la voix ou un geste de main, de tout risque particulier (obstacle quelconque, changement de direction, ralentissement...).

##### **a) Les sorties hebdomadaires**

Les sorties se tiennent tous les samedis après-midi.

Le départ se situe au parking du technopôle à St-Etienne-du-Rouvray.

L'heure de départ est fixée à :

- 13h30 sur la période automnale et hivernale
- 14h00 sur la période printanière et estivale

L'heure de retour, variable selon la saison, à l'exception des aléas physiques et techniques non prévisibles, est fixée à 16h30 (en automne et en hiver) et à 17h00 (au printemps et en été).

La participation à une sortie est conditionnée à l'utilisation d'un vélo en bon état mécanique, de signalisation (éclairage en hiver) et d'un minimum de matériel de réparation en cas d'avaries techniques (chambre à air, attache-rapide, rustine).

En cas de non-respect, les représentants du club s'autorisent de refuser le départ du participant.

En hiver, chaque vététiste devra avoir dans son sac et/ou sur son V.T.T. un éclairage (avant et arrière) adapté (type « Petzel ») en cas de retour à la nuit tombée.

Pour les sorties de nuit, les participants devront **obligatoirement** posséder un phare, avec une batterie de secours dans le sac à dos.

Avant le départ des groupes, les responsables présents auront la charge de :

- Désigner des vététistes volontaires pour assurer la sécurité lors des passages sur la route, notamment au niveau des croisements et des traversées de route.
- De rappeler les consignes de base propres à la pratique du V.T.T.

La distance des parcours varie de 35 à 50 km selon la saison et les groupes.

Le VTT étant un loisir et devant rester à la fois un plaisir et un sport favorable à la santé, et pour s'adapter aux possibilités, souhaits et forme du moment de chacun, un ou deux groupes seront constitués à chaque sortie dès que l'effectif le permettra :

- Un premier groupe qui effectue un parcours avec un dénivelé positif à une allure soutenue ;
- Un deuxième groupe qui effectue un parcours plus facile à une allure modérée.

**Tous les participants partent ensemble et roulent un certain temps ensemble à l'allure modérée d'échauffement.**

**Notas : 1 - Avant d'adhérer, un vététiste peut participer en étant assuré à trois sorties à titre d'essai.**

#### b) Les séjours et les sorties extérieurs

**Ces sorties sont programmées autant que possible en réunion de comité de directeur ; à défaut, elles sont annoncées en cours d'année.**

#### c) Les manifestations

Pour accroître la convivialité entre ses membres, le bureau propose, si possible en Assemblée Générale, d'organiser des manifestations pour les membres et leurs familles. Certaines peuvent être ouvertes au public.

A titre d'exemple, peuvent être cités :

- L'organisation de repas pour les adhérents et leurs familles, pouvant être associés à une sortie particulière de vélo, une visite touristique et/ou une randonnée pédestre,
- L'organisation d'un repas pour les membres, leurs familles et leurs amis.
- Les adhérents apportent leur aide à l'organisation de ces manifestations

## Annexe 1 au Règlement Intérieur, Charte du VTT Club du Rouvray

### **Notre devise : "On part ensemble, on rentre ensemble"**

Je choisis mon groupe et m'adapte à l'allure du groupe.

Lorsque je suis en forme, j'accepte de lever le pied quand il le faut.

Lorsque je suis un peu juste, je m'entraîne avec le groupe « intermédiaire ».

Je suis solidaire de mon groupe.

Je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe.

Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre vététiste.

Je ralentis si plusieurs vététistes sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée.

J'attends pour repartir ensemble lors d'un arrêt technique ou sanitaire.

Je roule à une allure régulière.

Modérée en côte, allure basée sur les moins rapides (sauf dans les longues côtes où les vététistes aguerris ont le droit de s'éclater à condition de ralentir au sommet pour ne repartir que lorsque le dernier est arrivé).

Suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité.

Je veille à ma sécurité et à celle du groupe.

Je respecte le code de la route.

Je porte mon casque et l'ajuste correctement.

Je porte des gants et des lunettes.

Je mets mon gilet réfléchissant en cas de visibilité réduite (obligatoire lors d'une sortie de nuit ou par temps de brouillard).

Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède.

Je me mets en file simple lorsque la route ou les conditions de circulation l'exigent.

Je signale mes changements de direction et mes arrêts.

Je dégage la chaussée, la piste, le chemin lorsque je suis arrêté.

Je signale les obstacles sur le chemin, la piste.

J'utilise un vélo en bon état mécanique.

Je respecte la nature et son environnement.

Je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature.

Je suis courtois vis-à-vis des autres usagers de la forêt.

Je respecte les consignes données lors d'une rando VTT.

Je fais connaître mon Club, ses valeurs et ses activités.

**Être membre du VTT Club du Rouvray, c'est adhérer à ces principes**

## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.