



LES LOCODINGOS

« Toujours solidaires... Jamais solitaires »

Association Loi 1901 d'Intérêt Général déclarée en Préfecture des Yvelines le 23 avril 2021

Adresse : 10 rue Kléber – G – 78800 – Houilles – Tél. : 06.78.95.31.77
E mail : contact.locodingos@gmail.com – Site web : www.locodingos.net

BULLETIN DE COTISATION ANNUELLE - Année 2024 – 2025 -

Bulletin à adresser par messagerie à contact.locodingos@gmail.com et virement au compte indiqué ci-après
OU par courrier avec chèque à l'ordre : LES LOCODINGOS
(écrire en MAJUSCULES)

<u>J'adhère</u>		OU	<u>Je renouvelle mon adhésion</u>	
NOM et Prénom : <input type="text"/>		Cotisation annuelle = 30 €		
<u>NOUVEL ADHÉRENT :</u>				
1/ Prêt d'un équipement sportif : Caution : 30€ <input type="checkbox"/> <small>Lors de toute cessation d'activité avec les LOCODINGOS, la caution sera restituée, sur demande, en échange de cet équipement en bon état. L'association se réserve le droit de garder tout ou partie de la caution en cas de dégradation importante de l'équipement ou de non restitution de celui-ci.</small>				
2/ Je précise ma taille : S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL <input type="checkbox"/>				
3/ Photo : je joins à mon bulletin de cotisation annuel une photo d'identité : <input type="checkbox"/> <small>(envoi de la photo par e-mail au format JPEG à : contact.locodingos@gmail.com)</small>				
à ne remplir qu'en cas de nouvelle adhésion ou de changement dans l'année écoulée (1)				
Date de naissance : <input type="text"/>				
Adresse postale ⁽¹⁾ : <input type="text"/>				
Adresse e-mail (privilégier une adresse GMAIL) ⁽¹⁾ : <input type="text"/>				
Téléphones : Fixe ⁽¹⁾ : <input type="text"/> Portable ⁽¹⁾ : <input type="text"/>				
Personne à prévenir en cas d'urgence ⁽¹⁾ : <input type="text"/>				
Tél. ⁽¹⁾ : <input type="text"/>				
L'adhérent accepte de paraître sur des photos publiées sur le site des Locodingos : ⁽¹⁾ <input type="checkbox"/>				
Dans la mesure de mes disponibilités, je participerai aux sorties du dimanche : ⁽¹⁾ <input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/> virement bancaire (à privilégier) (IBAN : FR76 10278062160002072910121 BIC : CMCIFR2A)			Indiquer le montant TOTAL réglé : (adhésion + caution éventuelle)	
<input type="checkbox"/> chèque bancaire à l'ordre de «Les Locodingos» L'adhésion et la caution doivent faire l'objet d'un SEUL paiement.			<input type="text"/> €	

Je reconnais avoir pris connaissance de la charte des Locodingos (au verso), du règlement intérieur (en page 3) et des statuts disponibles sur le site des LOCODINGOS (cf. site www.locodingos.net).

Signature obligatoire (précédée de la mention Lu et approuvé).

Date :

(1) : à ne remplir qu'en cas d'adhésion ou de changement dans l'année écoulée



CHARTRE DES LOCODINGOS TOUJOURS SOLIDAIRES, JAMAIS SOLITAIRES

Préambule

La solidarité légendaire des Locodingos doit s'effectuer dans les 2 sens. Ainsi, les marcheurs moins véloces sont tenus de faire des efforts afin de ne pas se laisser trop distancer, et les marcheurs plus véloces doivent faire preuve de vigilance et avoir un œil sur eux.

• Article 1 : création de deux groupes

Il y aura un écart de 3 minutes entre les départs de ces deux groupes.

- ♣ Groupe 1 : allure modérée (parcours de 8.5 km)
- ♣ Groupe 2 : allure soutenue (parcours de 9.5 km)

• Article 2 : équipement

Tout marcheur doit porter le t-shirt (et/ou la veste) « Locodingos » fournie par l'association et une lampe frontale pour sa sécurité. Le moindre manquement justifiera la non-participation à la séance d'entraînement du jour.

• Article 3 : sécurité

Le marcheur athlétique doit toujours marcher face au danger, donc sur la gauche de la chaussée.

• Article 4 : objectif du sportif

Un Locodingo doit s'inscrire dans une démarche sportive avec la volonté de progresser.

• Article 5 : attitude

Le marcheur doit être à l'écoute des entraîneurs-encadrants afin d'acquérir et améliorer la technique de la marche athlétique.

Signature :



LES LOCODINGOS

« *Toujours solidaires... Jamais solitaires* »

Association déclarée en Préfecture des Yvelines

Règlement Intérieur

Approuvé en Assemblée Générale le 31 mars 2021

Le présent règlement a pour objet de fixer les modalités spécifiques à la pratique de la marche athlétique de loisir. Il complète les statuts et s'impose à tous les adhérents.

I - ADHESION :

L'adhésion aux LOCODINGOS est ouverte aux personnes majeures, en bonne forme physique et mentale.

L'adhésion s'effectue par le paiement d'une cotisation donnant accès aux activités de l'association, du 1er septembre au 31 août de l'année suivante.

Le bulletin d'adhésion est mis en ligne sur le site des LOCODINGOS.

En adhérant, le demandeur reconnaît avoir pris connaissance des statuts et du règlement intérieur. Ces documents sont également disponibles sur le site Web des Locodingos : www.locodingos.net - : onglet « Documents officiels ».

II - COTISATION :

Une cotisation annuelle est proposée par le Conseil d'Administration, et validée par l'Assemblée Générale.

Sont adhérents les membres de plein droit qui ont payé leurs cotisations.

La cotisation est versée soit par virement, soit chèque.

Une liste des adhérents à jour de cotisation est tenue par le ou la secrétaire du bureau.

III - CERTIFICAT MÉDICAL :

L'association n'exige pas de certificat médical d'aptitude. Néanmoins chaque adhérent devra s'assurer au début de chaque saison, auprès de son médecin traitant qu'il est apte à la pratique de la marche athlétique de loisir et qu'il a en particulier, la capacité de marcher à 6.3 km/h pendant 1 heure et ce sans difficulté particulière.

IV - ACTIVITE :

L'activité de la marche athlétique de loisir est un sport très dynamique qui requiert une forme physique indispensable pour suivre le rythme, les séances d'échauffement, renforcement musculaire, étirements et surtout, pour progresser, une assiduité avérée.

Chaque année un programme d'activités est défini par les membres du CA. et est mis à disposition des adhérents sur le site. Il s'articule entre des entraînements de vitesse et des entraînements d'endurance. Les participants à ces deux types de sessions doivent impérativement :

- Respect les consignes, tant techniques que sécuritaires, prodiguées par l'entraîneur technique principal et/ou ses adjoints.
- Porter les équipements fournis par l'association.
- Respecter le rythme défini par l'entraîneur principal et/ou ses adjoints.
- Respecter l'environnement au sens le plus large du terme
- Ne pratiquer aucun prosélytisme, quel qu'il soit

L'entraîneur principal et/ou ses adjoints peuvent, au départ de tout entraînement, refuser la participation d'un adhérent, s'il juge sa forme physique ou son équipement insuffisant.

L'entraîneur principal et/ou ses adjoints, se réservent la possibilité d'annuler un entraînement pour cause d'intempéries.

V – EQUIPEMENT :

Un équipement sportif est prêté à tout nouvel adhérent contre une caution. Cette caution sera restituée à l'adhérent lors de son départ de l'association, contre remise de cet équipement en bon état.

L'association se réserve le droit de garder tout ou partie de la caution en cas de dégradation importante de l'équipement ou de non restitution de celui-ci.

VI - RESPONSABILITE ET ASSURANCE EN CAS D'ACCIDENT :

L'association est assurée en responsabilité civile vis-à-vis des tiers.

Les adhérents participent aux entraînements sous leur propre responsabilité, en particulier médicale. Ils doivent de par leur vigilance, faire face aux difficultés et aux incidents susceptibles d'être rencontrés.

Il appartient à chaque adhérent de s'assurer que son contrat d'assurance en responsabilité civile le couvre bien pour la pratique de la marche athlétique.

En cas de covoiturage, les conducteurs doivent vérifier que leur assurance couvre les personnes transportées.