



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Association MARLY TT
Activité Tennis de Table – Loisir & Sport Santé

Adopté le 13 juin 2025 par le Comité Directeur

Article 1 – Objet

Le présent règlement intérieur a pour objet de compléter les statuts de l'association Marly TT et de préciser les règles de fonctionnement du club, notamment en matière d'adhésion, d'utilisation des équipements, de droit à l'image, de sécurité et de respect des valeurs de convivialité et de sportivité.

Article 2 – Adhésion, cotisation et certificat médical

1. L'adhésion au club est ouverte à toute personne majeure acceptant les statuts et le présent règlement intérieur.
2. La cotisation annuelle est fixée par l'Assemblée Générale et doit être réglée à l'inscription, de préférence par virement bancaire. Aucun remboursement n'est possible en cas de départ en cours d'année, sauf cas de force majeure validé par le Comité Directeur.
3. **Justificatif médical :**
 - Pour une **première adhésion**, un **certificat médical de non-contre-indication à la pratique du tennis de table** (datant de moins d'un an) est obligatoire.
 - Pour un **renouvellement d'adhésion**, l'adhérent doit remplir le **questionnaire de santé réglementaire**. Si une réponse au questionnaire indique un problème de santé, un nouveau certificat médical sera exigé.
4. Tout adhérent s'engage à respecter l'esprit loisir et sport santé du club.

Article 3 – Organisation des Activités

1. Les séances d'entraînement, de jeu libre, de rencontres COJEP et de sport santé (Sport Adapté) ont lieu selon le planning défini par le club et communiqué aux adhérents via le site internet du club.
 2. L'accès à la salle et au matériel est réservé aux adhérents à jour de leur cotisation.
 3. Les 3 premières séances qui précèdent une adhésion sont offertes aux personnes qui souhaitent découvrir l'offre d'activité de Marly TT avant de s'engager.
 4. Chaque adhérent doit participer au montage, rangement de la salle (tables, séparations) et veiller à la propreté des lieux.
 5. Le Comité Directeur se réserve le droit d'adapter le planning et les horaires en fonction des disponibilités de la salle.
-

Article 4 – Rôles et Missions des Responsables du Club

1. Le Président (et vice-Président)

- Représente légalement l'association auprès des tiers (administrations, partenaires, fédérations, etc.).
- Coordonne les activités du club et veille à la bonne application des décisions du Comité Directeur.
- Préside les réunions et l'Assemblée Générale.
- Veille au respect des valeurs et du bon fonctionnement du club.

2. Le Secrétaire

- Rédige les convocations, comptes rendus et correspondances administratives.
- Gère les inscriptions des adhérents et tient à jour la liste des membres.
- Gère l'archivage documentaire de l'association (statuts, CR AG, documents officiels,...).
- Assure la liaison avec les instances sportives et les collectivités locales.

3. Le Trésorier / trésorier adjoint

- Gère les finances du club (comptabilité, paiements, cotisations, subventions).
- Coordonne et suit les demandes de subventions, appels de fonds, dossiers sponsoring.
- Gère les achats du club.
- Veille à la bonne utilisation des fonds et au respect du budget.
- Présente le bilan financier en Assemblée Générale.

4. Les Capitaines d'Équipes COJEP

- Organisent les équipes pour les compétitions COJEP et veillent au respect du règlement sportif.
- Assurent la communication avec les joueurs et les autres équipes.
- Gèrent les feuilles de match et les résultats.

5. L'Animateur des séances Sport Adapté et sport santé

- Accueille et encadre les participants aux séances adaptées (personnes en situation de handicap) et sport santé.
 - Veille à la bonne adaptation des exercices et au respect des capacités de chacun.
 - Encourage une pratique inclusive et bienveillante du tennis de table.
-

Article 5 – Utilisation des Vestiaires

1. Les adhérents sont tenus d'utiliser les vestiaires mis à leur disposition pour se changer avant et après les séances de tennis de table.
 2. Il est recommandé de ne pas laisser d'objets de valeur (argent, téléphone, bijoux, etc.) dans les vestiaires. Chaque adhérent est responsable de ses effets personnels.
 3. **L'association décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration d'objets personnels dans les vestiaires ou aux abords de la salle.**
 4. Par respect pour les autres membres, il est demandé de maintenir les vestiaires propres et en bon état.
-

Article 6 – Échauffement et étirements

1. Il est **fortement recommandé** aux adhérents de réaliser un **échauffement** sérieux en début de séance afin de prévenir les blessures et d'améliorer leur performance.
2. Chaque adhérent est responsable de son échauffement, qui peut être réalisé individuellement ou en groupe à l'initiative d'un membre.
3. Le protocole d'échauffement proposé est le suivant :
 - 3 tours du gymnase en trotinant
 - 2 séries de 5 demi-squats
 - 20 rotations du bassin
 - 2 x 10 rotations des épaules
 - 2 x 10 rotations des poignets
 - 2 x 10 rotations des genoux
 - 10 rotations des chevilles
 - Hochements et rotations de la tête
4. Un adhérent ne souhaitant pas suivre ce protocole peut adapter son échauffement en fonction de ses besoins et de ses capacités, tout en veillant à activer progressivement son corps avant de jouer.
5. Il est également recommandé de réaliser quelques **étirements en fin de séance** afin de favoriser la récupération musculaire et d'éviter les courbatures. Ces étirements doivent être réalisés en douceur et maintenus pendant 15 à 30 secondes sans à-coups. Les principales zones à étirer après la pratique du tennis de table sont :
 - Les épaules (étirement du deltoïde et des pectoraux)
 - Les bras et poignets (étirement des fléchisseurs et extenseurs du poignet)
 - Le dos (étirement du dos rond)
 - Les cuisses et mollets (étirement des quadriceps, ischio-jambiers et mollets)Chaque adhérent reste responsable de sa récupération et peut effectuer ces étirements individuellement ou en groupe, selon ses préférences.

Article 7 – Utilisation du Matériel

1. Le matériel (tables, filets, balles, éventuellement raquettes de prêt) mis à disposition par le club doit être utilisé avec soin.
 2. Toute détérioration volontaire ou négligence pourra entraîner une participation financière à la réparation ou au remplacement du matériel.
 3. L'utilisation du matériel personnel reste sous la responsabilité de son propriétaire.
 4. **Port de chaussures adaptées** : Pour préserver les installations et assurer la sécurité de tous, il est recommandé de porter des baskets de salle propres lors des séances de tennis de table. Toute personne ne respectant pas cette règle pourra se voir refuser l'accès à l'aire de jeu.
-

Article 8 – Droit à l'Image

1. En adhérant à l'association, chaque membre donne **par défaut son accord** pour être photographié ou filmé dans le cadre des activités et événements organisés par le club. Ces images pourront être utilisées sur les supports de communication de l'association (site internet, réseaux sociaux, affiches, etc.).
 2. **Refus d'apparaître sur les photos et vidéos** : Un adhérent ne souhaitant pas être photographié ou filmé doit **formaliser son refus par écrit auprès du secrétaire de l'association** au moment de son inscription ou à tout moment en cours d'année.
 3. L'association s'engage à respecter les choix des adhérents et à ne pas publier d'images des personnes ayant exprimé leur refus.
-

Article 9 – Sécurité et Responsabilité

1. Chaque adhérent est responsable de son état de santé et doit s'assurer qu'il est apte à pratiquer le tennis de table.
 2. Une trousse de secours est disponible en cas de besoin dans l'armoire du club.
 3. Le club décline toute responsabilité en cas d'accident survenant en dehors des créneaux encadrés ou en cas de non-respect des consignes de sécurité.
-

Article 10 – Discipline et Sanctions

1. En cas de non-respect du règlement intérieur, le Comité Directeur peut adresser un avertissement à l'adhérent concerné.
2. Un comportement respectueux des membres est exigé en toute circonstance. Toute attitude inappropriée pourra entraîner une exclusion temporaire ou définitive décidée par le Comité Directeur.
3. En cas de récidive ou de faute grave (comportement agressif, détérioration volontaire du matériel, non-paiement de la cotisation), une exclusion temporaire ou définitive pourra être décidée après audition de l'adhérent concerné.
4. L'adhérent exclu ne pourra prétendre à aucun remboursement de cotisation.

Article 11 – Modification du Règlement Intérieur

1. Le présent règlement intérieur peut être modifié par le Comité Directeur, qui en informe les adhérents.
 2. Toute modification prend effet immédiatement après sa validation par le Comité Directeur et diffusion aux membres du club.
-

Article 12 – Dispositions Finales

Tout adhérent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement intérieur et s'engage à le respecter.

Validé par le Comité Directeur de Marly TT, le 13 juin 2025 pour une mise en application au 1^{er} septembre 2025