Bourges, le 24/08/2026

CSA EMB
Activité step cardio

REGLEMENT INTERNE
2026/2027

PREAMBULE :

Le présent règlement a pour but de définir les modalités de fonctionnement de l'activité step cardio du CSA des Ecoles Militaires de Bourges et complète le règlement intérieur du club.

Le Président du club sportif artistique des Ecoles Militaires de Bourges

DUBOIS Damien

Le responsable de l'activité step cardio

Severine LHERMEROULT

Pris connaissance le : 26/08/26

Signature du membre du CSA activité step cardio :

❖ **Article 1 - Présentation :**

L'activité step cardio est une activité proposée par le CSA des Ecoles Militaires de Bourges et pratiquée dans la salle de combat (gymnase) des Ecoles Militaires de Bourges (avenue Carnot).

L'activité step cardio est gérée par des bénévoles, membres du CSA des Ecoles Militaires de Bourges.

L'activité step cardio a pour objectif de :

- Initier ceux qui le souhaitent à cette discipline ;
- Développer la maîtrise de soi, le goût de l'effort et l'esprit de cohésion ;
- Faciliter et promouvoir les différentes pratiques ;
- Entretenir et améliorer les compétences.

Les publics visés sont d'âges et de niveaux différents, il n'y a pas de restriction en termes de niveau de pratique.

❖ **Article 2 - Inscription :**

2.1 : Demande d'adhésion

L'inscription à l'activité step cardio est soumise à l'adhésion au CSA des Ecoles Militaires de Bourges et implique l'acceptation totale de ses statuts et de son règlement intérieur.

L'activité est ouverte à tout adhérent ayant rempli son bulletin de demande d'adhésion et acquitté sa cotisation. La cotisation annuelle, dont le montant est fixé par le comité directeur et voté par l'assemblée générale, doit être réglée en totalité quel que soit la date d'adhésion.

Le montant de la cotisation du CSA des Ecoles Militaires de Bourges pour la saison sportive 2026/2027 est fixé à 54,00€.
Par ailleurs les personnes déjà adhérentes à un autre CSA sont exonérées de la licence FCD, d'un montant actuel de 23,00 €.

Aucune contre-indication médicale n'est requise.

Les licences sont valables du 1er septembre de l'année au 31 août de l'année suivante. Cependant, l'adhérent est assuré pour une période de 2 mois supplémentaire (soit jusqu'au 31 octobre, période transitoire) à condition d'avoir procédé au renouvellement de son adhésion. En l'absence de renouvellement d'adhésion, **l'accès à l'activité step cardio lui sera INTERDITE** jusqu'au renouvellement de son adhésion.

La 1ère séance est gratuite pour toute personne désirant faire un essai.

2.2 : Conditions d'âge :

Aucune condition d'âge n'est requise pour pratiquer l'activité.

2.3 : Cotisations :

L'adhésion au CSA permet l'utilisation de l'infrastructure, des véhicules et du matériel mis à disposition. En aucun cas, elle ne sert à rembourser les engagements, les déplacements dans le cadre des compétitions ni à financer des festivités internes à l'activité.

Les adhérents d'un autre CSA licenciés FF pour la saison sportive, sont dispensés de s'acquitter à nouveau de la licence FCD et FF. Seul le droit d'adhésion au CSA et le supplément de l'activité sont dus.

L'adhésion au CSA est possible à tout moment au cours de la saison sportive. Le paiement de l'adhésion est alors proratisé.

❖ **Article 3 - Responsabilité**

L'activité step cardio est sous la responsabilité d'une responsable nommée par le comité directeur en début de saison.
Pour la saison 2026/2027 : Madame Séverine LHERMEROULT, responsable, et les animateurs Monsieur Christophe CERTAIN, Madame Julie HENRY et Madame Sophie LIGEOIX.

❖ **Article 4 -Responsables**

Chaque année, les responsables établissent un règlement interne précisant les conditions de la pratique de la discipline, ses modalités d'organisation (jours et heures d'activités, lieu, encadrement, assurances complémentaires éventuelles à souscrire, etc...) qu'il fait approuver au comité directeur du club avant sa diffusion à chaque pratiquant de l'activité et son affichage.

Ils sont tout particulièrement chargés de conduire des actions éducatives, d'animation et de valorisation, au sein de l'activité.

Ils sont responsables, vis-à-vis du comité directeur du club, du bon fonctionnement de l'activité dans le respect des règles et des normes de sécurité en vigueur. À ce titre, ils doivent lui rendre compte des problèmes rencontrés au cours de l'activité.

En liaison avec le trésorier général, ils suivent la gestion financière de l'activité, conformément aux statuts du club et au règlement intérieur.

Détenteurs usagers des matériels mis à la disposition de leur activité, ils sont responsables de leur existence réelle et de leur bonne conservation.

Ils sont habilités à prendre tout contact personnel avec les organismes civils (comités, ligues, fédération délégataire) ou autorités militaires pouvant les aider dans leur mission, dans la mesure où ils rendent compte des démarches au président du club.

Ils doivent s'assurer de l'affichage d'une copie des diplômes, titres, cartes professionnelles des personnes qui enseignent, animent ou encadrent à titre onéreux les activités physiques et sportives, ainsi que de la copie de l'attestation d'assurance souscrite par la fédération.

Sur proposition du ou des responsables d'activité, le comité directeur entérine en début de saison l'encadrement nécessaire à la pratique et le consigne au procès-verbal du comité directeur.

Les responsables proposent au comité directeur toute sanction disciplinaire envers un membre adhérent, en cas de manquement aux statuts, règlement intérieur du club ou au règlement interne de l'activité.

Les responsables d'activité, sont chargés de rendre compte début juin du fonctionnement de leur discipline, afin que le secrétaire général prépare le rapport d'activité qui, après avis du comité directeur, est soumis à l'approbation de l'assemblée générale.

❖ **Article 5 - Organisation :**

6.1 : Période de fonctionnement de l'activité - Interruptions éventuelles :
L'activité fonctionne de septembre à juin, sauf vacances scolaires et jours fériés. Une annulation exceptionnelle de séance est possible en cours de saison (cérémonie, réunion...). Les adhérents sont avertis par voie orale ou courrier électronique.

6.2 : Horaires de séance de l'activité :
Jours et horaires : mardi et jeudi de 11h30 à 12h30.

6.3 : Conditions d'accès aux Ecoles Militaires de Bourges

Le service général délivre une carte d'adhérent et éventuellement une carte d'accès véhicule (à apposer sur le tableau de bord) pour accéder aux EMB.
Ces documents doivent être présentés lors du passage du portail. Ils sont nominatifs et ne doivent pas être prêtés.
Le personnel de sécurité des EMB ou le CSA peuvent réaliser des contrôles pendant la saison.

Pour tout nouvel adhérent ou personne voulant essayer l'activité step cardio, le responsable d'activité doit faire parvenir une note au secrétariat du club mentionnant les noms et prénoms, jour et heure d'arrivée, et venir les récupérer à l'entrée. Les personnes doivent présenter leur carte d'identité et reçoivent un badge visiteur. Cette procédure a lieu jusqu'à l'obtention des cartes adhérent et accès véhicule définitive.

Les adhérents mineurs doivent être accompagnés par un représentant légal. En aucun cas ils ne doivent être seuls dans le quartier.

6.4 : Perception des clés
La perception des clés est effectuée par les personnes désignées dans l'annexe II de la note d'organisation du CSA (n° du / /2025).

❖ Article 6– Encadrement

Pour la saison 2026/2027, l'encadrement de l'activité sera effectué par Madame Séverine LHERMEROULT, Monsieur Christophe CERTAIN, Madame Julie HENRY et Madame Sophie LIGEOIX.

❖ Article 7 – Matériel et tenue

8.1 : Matériel de l'activité
Conditions d'utilisation du matériel

Tout matériel perçu par l'adhérent pour la saison, ou périodiquement, doit être rendu dans l'état initial. En cas de non- respect de cette clause, le CSA se réserve le droit de facturer les dégâts constatés. Toute perte fait l'objet d'une contrepartie financière de l'emprunteur, au prix de la valeur catalogue, moins la vétusté.

L'adhérent doit ranger le matériel restant dans la salle après chaque fin de séance.

Tout matériel perdu ou détérioré doit être signalé à l'un des responsables d'activité.

8.2 : Port de la tenue
Une tenue de sport est requise ainsi qu'une bouteille d'eau.

❖ Article 8 – Les déplacements

10.1 : La note d'organisation :
Pour tout déplacement, le responsable d'activité établit une note d'organisation précisant la date, le lieu, le personnel d'encadrement et les noms des participants, les dates et horaires de départ et de retour, le moyen de transport et l'imputation des frais. Cette note est soumise pour approbation et signature au président du CSA des EMB.

10.2 : L'utilisation de véhicules
La demande de déplacement de véhicule (voiture personnel ou voiture du Ministère des Armées) est établie par le responsable d'activité et soumise au président. Le véhicule doit être indiqué sur la note d'organisation afin d'être saisi dans SYGEASSUR.

Concernant les véhicules de la gamme commerciale appartenant au Ministère des Armées.

Les adhérents du CSA à jour de leur cotisation sont autorisés à se déplacer dans les véhicules de la gamme commerciale appartenant au Ministère des Armées. Toutefois, les véhicules ne peuvent être conduits que par les personnels du ministère en activité.

❖ Article 9 – Comportement et Discipline

La plus grande propreté est recommandée aux usagers des salles des EMB, des vestiaires et des sanitaires. De même, le complexe sportif n'est pas une aire de jeu (ni les couloirs, ni les vestiaires), et l'utilisation des autres structures n'est autorisée que sur approbation du Comité Directeur du CSA.

Il est également interdit de fumer dans toute la zone du complexe sportif.

Tout membre du club doit avoir un comportement correct, courtois et respectueux envers les intervenants, ses enseignants ainsi que tous les membres de l'activité. Il doit se conduire de manière à ne pas mettre en danger la sécurité d'autrui. Tout manquement à ces règles élémentaires de bienséance pourra être une cause d'exclusion du dit membre, sans récupération de la cotisation. Tout comportement incorrect des adhérents vis-à-vis des compétiteurs ou juges - arbitres en compétition sera aussi vivement sanctionné.

Les adhérents mineurs sont placés sous la responsabilité des encadrants pendant la durée de la séance. En dehors des heures de séances, la responsabilité des représentants légaux est engagée.

Le CSA décline toute responsabilité en cas de perte ou vol d'effets personnels appartenant aux adhérents dans le complexe sportif. Par ce fait, il est donc conseillé de ne rien laisser aux vestiaires.

❖ Article 10 : Sanctions disciplinaires

Tout contrevenant au présent règlement s'expose aux sanctions suivantes :

- avertissement oral;
- exclusion temporaire de l'activité;
- exclusion définitive de l'activité, en particulier pour non-respect des règles de sécurité.

❖ Article 11 : Sécurité et déclaration d'accident

Tout sinistre devra impérativement être déclaré à la FCD, sous un délai de cinq jours.
Le responsable d'activité possède la liste des personnes à prévenir en cas d'accident.

Le responsable d'activité, du fait de sa formation, est capable de prodiguer les premiers soins. Une trousse de première urgence ainsi qu'un défibrillateur sont à disposition, au gymnase.

En cas de recours aux services d'urgence, un téléphone se trouve dans le hall du gymnase. Celui-ci est relié directement au service de gardiennage que l'on compose le 18 ou 15. Cette configuration permet d'établir une liaison entre le demandeur et les services d'urgence (pompiers ou SAMU) tout en permettant au gardien (protocole à trois) de préparer leur accueil.
Il est donc fortement déconseillé d'utiliser son téléphone personnel pour contacter les secours ; le gardien ne serait pas informé.