Règlement intérieur de l'association

Parkour Périgueux

Informations relatives à la pratique du parkour

PPX – Parkour Périgueux est une association ayant pour objectif principal de participer à la diffusion du Parkour (ou art du déplacement) et de transmettre ses valeurs, à travers des entraînements réguliers et des activités d'initiations, de démonstrations ou d'informations.

Durant les entraînements, certains membres sont nommés responsables et encadrent les pratiquants afin de s'entraîner dans la sécurité. Il va sans dire que cette discipline qui se pratique sur l'espace public nécessite dans le cadre associatif, un règlement intérieur que doivent respecter les adhérents, afin de pouvoir cohabiter avec les habitants et autres usagers de l'espace public.

Le Parkour est une discipline qui comporte des risques particuliers si pratiqué dans de mauvaises conditions, et ce, en plus des risques habituels liés à la pratique d'un sport.

C'est pour cela qu'il est impératif de suivre les conseils et règles de sécurité apportés par les responsables de session et d'obéir aux contraintes ou obligations apportées par ce règlement.

Les entraînements se déroulent avec rigueur et persévérance ; le respect des autres ainsi que le respect de son corps sont de mise. Il en va de même pour le respect du lieu de pratique, de l'environnement.

Tout manquement au respect des consignes de sécurité ou défaut en rapport aux statuts (dont tout adhérent peut et doit prendre connaissance) de l'association par un pratiquant, peut conduire à une sanction allant du simple avertissement à l'exclusion à la suite d'un rassemblement du Conseil d'Administration.

Les valeurs que nous défendons sont : **Le respect, la solidarité, l'entraide, la créativité, la persévérance et l'ouverture d'esprit.**

L'objet du règlement suivant est de déterminer les droits et devoirs des membres de l'association.

Sommaire

I - Partie administrative

1. Réunion/assemblée

2. Mode de scrutin

3. Définitions des fonctions principales des membres du bureau

4. Conditions générales d'adhésion

5. Montant des cotisations

6. Sanctions et attitudes à exclure

6.1 Sanctions

6.2 Attitudes à exclure

7. Assurance

II - Partie entraînement

1. Tenue/Équipement

2. Déroulement

III - Voyages et Rencontres

IV - Représentations

I - Partie administrative :

1. Réunion/assemblée :

Chaque participant assistant à la réunion sera amené à voter sur des enjeux déjà évoqués dans l'ordre du jour. Il convient donc que les adhérents lisent au préalable l'ordre du jour pour que la réunion soit efficace. Le Bureau vous en tiendra informé 15 jours au préalable. Durant la réunion, le président assumera le rôle de meneur et assurera les modes de scrutin démocratiques. Nous débattrons alors sur les différents projets. N'hésitez pas à proposer les vôtres (en relation avec l'objet de l'association).

2. Mode de scrutin :

Il se fait soit à main levée en faisant un tour de table, soit à main levée de manière simultanée, soit à bulletin secret. Les méthodes sont libres et peuvent être proposées par les membres participants à la réunion. Le mode de scrutin le plus utilisé reste les mains levées simultanément. Chaque membre est libre de poser des questions avant le vote pour s'assurer de sa décision.

3. Définitions des fonctions principales des membres du bureau :

Le Président :

- Il est le représentant légal de l'association, c'est-à-dire qu'il/elle représente l'association à l'égard des tiers, devant la justice.
- Il anime l'association, coordonne les activités.
- Il dirige l'administration de l'association : signature de contrats, embauche du personnel, etc.

Le Trésorier :

- Il a la responsabilité de gérer le patrimoine financier de l'association.
- Il effectue les paiements, perçoit les sommes dues à l'association, encaisse les cotisations, prépare les comptes de résultats et les bilans financiers, présentés à l'Assemblée Générale lors du bilan annuel où il rend compte de sa mission.

Dans un souci de transparence, il doit rendre compte régulièrement de sa gestion. De plus, les dépenses financières du Trésorier doivent être validées par le Conseil d'Administration.

Le Secrétaire :

- Il tient la correspondance de l'association.
- Il est responsable des archives, établit les procès-verbaux des réunions, tient le registre réglementaire pour les modifications des statuts, les changements de la composition du bureau...

- Il peut jouer un rôle clef dans la communication interne et externe de l'association, en tenant, par exemple, à jour, les fichiers des adhérents, des partenaires, des médias, des fournisseurs…

Le président n'est pas l'unique décisionnaire dans l'association. Bien qu'il soit responsable de l'association, c'est le Conseil Administratif qui prend les décisions, le Président n'est, lors des votes, qu'un membre de cet organe et sa voix ne compte pas plus que celles des autres.

Les Vices-… sont en soutien des membres du Bureaux, ils peuvent être amenés à les remplacer, ou à effectuer certaines tâches pour l'association soit de concert avec le titulaire, soit en solitaire.

4. Conditions générales d'adhésion :

Être âgé d'au moins 7 ans dans l'année d'adhésion, pour des raisons morphologiques.

Présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du Parkour » délivré par un médecin. Il s'agit ici d'orthographier "ParKour" et non pas "parcours", ce qui pourrait représenter une autre discipline ne présentant pas les mêmes impacts sur le corps.

Une autorisation écrite et signée, sur papier libre, du responsable légal, pour tout mineur souhaitant s'inscrire au sein de l'association, sera obligatoire.

Tout membre de PPX – Parkour Périgueux se doit de régler sa cotisation annuelle dont le montant est spécifié ci-après.

Tous les documents devront être rendus et remplis, à l'association.

Les inscriptions sont valables un an. Elles peuvent être **annulées sous 15 jours** après la remise du dossier complet. Délai au-delà duquel aucun remboursement n'est possible.

Tout dossier incomplet ne permet pas d'être considéré comme membre par l'association, et de ce fait, en fait perdre les avantages.

Les fiches de renseignements doivent impérativement être à jour.

(Vous en avez la responsabilité. Pour cela, un numéro est disponible à la fin de ce document, permettant de joindre l'un des dirigeants.)

Nous devons pouvoir être en contact avec un responsable légal en cas de nécessité de transmission d'informations.

5. Montant des cotisations :

Les cotisations sont annuelles. (L'année débute en Août en terme d'assurance).

Leur montant peut varier d'une année à l'autre sur décision du Conseil d'Administration.

Une preuve de paiement peut être demandée à l'association qu'il s'agisse de l'encaissement de la cotisation par l'association ou de virements concernant l'assurance des membres.

Depuis 2026 : les cotisations sont fixées à 70 euros par membre.

6. Sanctions et attitudes à exclure :

6.1 Sanctions

Les membres du Conseil d'Administration de l'association sont chargés de sanctionner toute personne qui commettrait une infraction envers l'un des textes écrits à propos du fonctionnement de l'association ou d'une loi morale pouvant porter préjudice à l'un des membres.

La personne sera convoquée verbalement ainsi que par courrier devant une Assemblée (constituée des membres du Conseil d'Administration, ainsi que tout membre souhaitant y participer, afin de défendre ou d'appuyer certains points concernant la personne ainsi amenée à se justifier). L'individu pourra s'expliquer, lors de la convocation préalablement définie, sur les motifs de son délit. Par la suite, le Conseil délibèrera sur une éventuelle sanction qui sera prononcée à la fin de la convocation.

Dans le cas où la décision ne serait pas adaptée à la situation, le membre a le droit de demander un second entretien, auquel cas une seconde Assemblée se réunira.

En fonction du problème rencontré, le Président se garde le droit, en cas d'appel prononcé par l'individu concerné, de convoquer ou non l'Assemblée lors du second conseil. Ainsi, seuls les membres du Conseil pourront être présents.

Selon le litige, nous pouvons opérer de différentes manières :

- Avertissement
- Exclusion ponctuelle du cours
- Exclusion temporaire de l'association
- Exclusion définitive de l'association
- Indemnisation de l'association
- Réparation financières et/ou matérielles

Le Bureau se garde le droit d'une indemnisation potentielle de l'adhérent. En cas de faute grave même si l'adhérent n'est inscrit que depuis moins de 15 jours, l'association peut refuser de le rembourser. Une preuve sera alors apportée afin de justifier ce choix.

Si un adhérent commet des actes irrespectueux vis-à-vis des autres et/ou du mobilier urbain, il se verra renvoyer de l'association.

Aucune substance dangereuse ne sera tolérée ; la consommation de ces substances (toute substance provoquant une altération des capacités naturelles) ou le fait d'en être sous les effets pendant une session, entraînera des sanctions disciplinaires.

Si ces conditions ne sont pas respectées, l'association se réserve le droit d'organiser une Assemblée afin de prononcer une sanction à l'encontre de la personne ne respectant pas ces règles (la sanction est proportionnelle à la faute commise).

6.2 Attitudes à exclure

Être membre de l'association ne donne pas droit à des privilèges particuliers, les adhérents ne sont pas au-dessus des lois. Précisons aussi que l'adhésion ne fait pas des pratiquants des traceurs expérimentés pour autant. Effectuer des mouvements dangereux pour les autres est donc proscrit, il en va de même pour les mouvements dangereux pour soi-même. Les encadrants se réservent le droit d'interdire certains mouvements aux pratiquants lorsqu'ils considèrent que ces derniers sont trop risqués ou exigeant pour le corps

Chaque membre sera informé des conditions d'utilisation du matériel de l'association au préalable afin de prévoir d'éventuelles dérives ou mauvaises utilisations pouvant mettre en danger les utilisateurs, les personnes proches ou l'environnement.

Il convient lors de la pratique en extérieur de respecter ces trois principes fondamentaux :

1- La pratique se fait dans les espaces publics.

Il est par conséquent interdit de pratiquer :

-Sur un espace privé (sans le consentement du propriétaire).

-Sur un lieu de culte.

2- Les autres usagers partagent l'espace avec vous.

Il convient donc de :

-Quitter un spot si les gens le demande

-Les renseigner aimablement s'ils vous posent des questions

-Ne pas adopter des comportements contraires à la loi.

-Leur laisser la priorité en cas de conflit d'usage de l'espace.

-Être attentif à l'environnement d'entraînement qui peut vite changer.

-Être attentif aux autres traceurs qui sont avec vous et à leurs trajectoires

3- Le mobilier urbain ou naturel ne doit pas être dégradé.

L'association peut donc être amenée à :

-Appeler ses membres pour participer à la remise en état d'un spot abîmé par l'usage du parkour (peinture, nettoyage)

Il est formellement interdit de :

-Casser intentionnellement du mobilier (branches, pierres, fleurs etc...)

-D'utiliser du matériel privé pour l'utiliser comme obstacle (voitures, poubelles etc...)

Le pratiquant doit donc :

-Vérifier la qualité des obstacles qu'il souhaite franchir.

-Signaler tout mobilier susceptible d'être dégradé (barrière affaiblie, obstacle branlant etc...)

Pour toutes les questions encore obscures (usage des façades par exemple), Il faut interroger les responsables de sessions qui sauront vous informer sur les gestes que vous pouvez faire, et ceux que vous ne pouvez pas faire.

7. Assurance

L'association PPX – Parkour Périgueux possède une assurance **particulière et spécifique au parkour fournie dans le cadre d'un partenariat entre la Fédération de Parkour (FPK) et la Fédération Sportive des ASPTT.**

Cette assurance couvre l'association elle-même ainsi que tous les membres inscrits et à jour de leur adhésion à l'association.

L'association n'est pas responsable, et décline toute responsabilité, pour tout problème survenant en dehors des cours donnés dans le cadre de l'association. En cas de pratiques irréfléchies, manquant aux règles de bases, l'individu ne pourra pas poursuivre sa pratique au sein de l'association.

II - Partie entraînement :

Rappel : Le Parkour est une discipline qui va au-delà du simple franchissement d'obstacle. Il permet d'apprendre également des principes de vie. C'est pour cela que nous demandons tout d'abord à nos membres d'essayer d'être ponctuels aux entraînements et de s'entraîner sainement en dehors des horaires d'encadrement.

L'association n'est pas responsable d'un membre arrivé en retard, ayant manqué le départ du groupe sur un autre spot. Une feuille d'appel peut être fournie au début de l'entraînement.

En cas d'absence ou de retard, il est préférable de le signaler auprès d'un membre assurant l'entraînement.

Les membres participants aux entraînements, qui ont lieu dans la majorité des cas dans l'espace public, sont de fait représentants de l'association et de la pratique. Nous demandons donc aux pratiquants de considérer cela en agissant de manière responsable.

De plus, il est conseillé de participer au minimum à une session par semaine afin de maintenir son niveau technique, physique et mental.

Nous conseillons également à nos membres de pratiquer une activité sportive régulière (à côté de notre activité) afin de se maintenir en forme ce qui limite les risques de blessures. Nous entendons par là des activités telles que la musculation au poids de corps ou le travail de la souplesse qui sont complémentaires au parkour.

1. Tenue/Équipement :

Il est demandé aux membres assistants aux cours d'avoir en leur possession et à chaque session :

- Des vêtements ou le membre se sent à l'aise (même si la tenue reste libre)
- Leurs documents d'identité (en cas de blessure sérieuse, permet la reconnaissance directe des autorités compétentes)

2. Déroulement :

L'entraînement associatif se suit à un rythme hebdomadaire.

Il a lieu **le samedi de 15h30 à 17h30.**

Sur décision du conseil d'administration, de nouveaux créneaux d'entraînement peuvent voir le jour.

Le point de rendez-vous est la place Francheville de Périgueux, ou au "Sîlot" sur indication prélable d'un encadrant. Lors des entrainement place Francheville, en fin de séance, et sauf indication contraire, les adhérents reviennent à la place Francheville pour clore la séance. La place sert de point de rassemblement.

Lors de certains entraînements ces informations peuvent être modifiées. Dans ce cas, le lieu et l'heure de rendez-vous seront communiqués en avance aux différents membres de l'association par mail ou par téléphone.

Les entraînements se déroulent ainsi :

-Les pratiquants choisissent un spot sur lequel se rendre s' il n'y en a aucun de prévu. (Pour cette raison il est important d'être à l'heure au rendez-vous afin de pouvoir vite se déplacer avec tout le groupe)

-Les pratiquants se déplacent jusqu'au spot, encadrés par les responsables. C'est un instant de partage durant lequel les membres sont invités à communiquer, entre eux, avec les responsables, avec les nouveaux.

-Une fois le groupe arrivé sur le spot, l'échauffement démarre. Il s'agit là d'échauffer le corps afin qu'il ne subisse pas de chocs violents lors de l'exécution de mouvements plus conséquents.

-Un échauffement comporte une mise en mouvement du corps, un échauffement articulaire et un échauffement musculaire. Les exercices utilisés pour s'échauffer sont en fonction du spot, de l'encadrant et du pratiquant.

-Passée la phase d'échauffement, la répétition de mouvements de parkour va venir apporter le travail physique et la propreté technique des mouvements. Il s'agit de préparer le corps petit à petit à appréhender certains mouvements. Cette phase permet aussi de maîtriser les mouvements qui, mal exécutés, peuvent être dangereux. C'est le travail de rigueur et de répétition associé au travail physique pour les plus grands.

-La répétition de certains mouvements peut-être un préalable à la phase suivante.

-Une fois les mouvements bien maîtrisés, l'objectif sera de les enchaîner. Il s'agit ici de mettre le corps dans une situation d'effort prolongé (plus ou moins long en fonction du pratiquant). Il s'agit en général de créer un petit parcours récapitulant les différents mouvements travaillés lors de l'entraînement afin de rendre les gestes plus instinctifs.

-En fin de séance, en fonction de la personne, il peut être possible d'effectuer un travail physique puis des étirements, ou alors directement des étirements.

Nous demandons tout de même aux adhérents d'essayer au maximum de préparer leur corps à la pratique en dehors des entraînements. Cela passe par un travail physique régulier que ne peut pas assurer l'association. Il est pourtant nécessaire pour le parkour d'acquérir une certaine base physique. Ainsi si un adhérent est désireux de travailler en dehors des entraînements, qu'il n'hésite pas à contacter les encadrants/responsables de sessions pour qu'ils mettent au point des programmes de préparation adaptés (programmes légers)

Certains membres peuvent être amenés à évoluer en autonomie, il sont souvent bien expérimentés et ils ne doivent pas inciter les nouveaux membres à pratiquer de la sorte, le parkour nécessite un entraînement régulier et rigoureux pour arriver à un certain niveau. Reproduire trop tôt les mouvements de personnes expérimentées expose le pratiquant à de nombreuses blessures ne pouvant apparaître parfois que sur le long terme

Tout au long de la séance, le membre se devra de :

- **Respecter tous les membres et l'environnement dans lequel il évolue (ne pas jeter de déchets et laisser les lieux dans le même état ou dans un meilleur état qu'on ne les a trouvé en arrivant)**
- **Respecter le matériel mis à disposition.**
- **Respecter toute personne, adhérente ou extérieure à l'association. Il faut chercher à discuter avec les gens afin de les informer pour donner une bonne image du Parkour et promouvoir ce sport.**
- **Ne pas évoquer de propos à caractère politique, xénophobe, raciste ou injurieux.**
- **Respecter son corps (EN AUCUN CAS UN MEMBRE NE SERA POUSSÉ À EFFECTUER UN SAUT). Il doit lui seul prendre conscience de ses capacités à réaliser un saut, un mouvement.**

Pour le respect de soi, de l'environnement et des autres, il est demandé **de ne pas s'introduire sur les toits** (le Parkour est une discipline qui s'effectue avant tout à même le sol.) Nous essayons de combattre les idées reçues liées à la médiatisation de films et de vidéos dits spectaculaires dans lesquels intervient ce sport.

L'apprentissage du Parkour est un travail progressif qui demande un entraînement régulier. Il est primordial de progresser à son rythme, sans brûler d'étapes et sans se blesser.

III - Voyages et Rencontres :

Nous essayons de proposer, chaque année, des projets de déplacements. Il s'agit de rencontres entre les pratiquants du Parkour ou de déplacements dans des villes où l'on ne pratique pas d'habitude.

- Tout membre peut participer aux sorties organisées par l'association.
- Les membres de moins de 18 ans devront tout de même présenter une autorisation signée de leurs parents stipulant qu'ils peuvent effectuer la sortie.
- Les participants se doivent de contribuer aux frais que l'association ne pourrait pas prendre en charge (frais de déplacement, de nourriture..)
- Toutes les informations concernant ces journées sont apportées au moins deux semaines à l'avance de manière à laisser aux pratiquants le temps de s'organiser

- Sur certaines sorties, l'association peut imposer un délai de réponse notamment lorsque les prix des sorties seront fonction du nombre de participants, ou lorsqu'elle nécessitent une préparation administrative.

Les moyens de transport utilisés sont généralement le train, le covoiturage ou la location d'un mini-bus.

(Cependant, le pratiquant majeur peut se déplacer par ses propres moyens et organiser un co-voiturage. Le pratiquant mineur peut être accompagné de ses parents.)

A cette occasion nous pouvons refuser de prendre en charge un membre que nous considérons inapte à y participer, de par sa façon d'agir ou son comportement.

Ces journées uniques sont l'occasion d'enrichir et de partager des connaissances, des mentalités, des techniques d'entraînement.

Il est bien entendu conseillé aux traceurs de rester vigilants en évitant de se mettre en danger. L'environnement dans lequel se passeront ses quelques heures/jours étant différents, les repères changent et il est nécessaire d'être d'autant plus attentif.

IV - Représentations :

Tout membre de l'association peut participer aux représentations de l'association, en fonction de ses capacités.

Il faut garder à l'esprit que plus encore qu'à l'entraînement, l'individu sera amené à représenter à la fois l'association et la pratique. Il convient donc de montrer un comportement exemplaire et une pratique saine, la promotion de divers produits est interdite lors d'événements de la sorte.

Le Bureau se réserve tout de même le droit d'interdire certains types d'événements à certains adhérents en tant que participants (un débutant peut se voir refuser l'accès à une démonstration) Ils sont cependant invités à venir assister à l'événement pour encourager l'équipe qui pratiquera.

L'ensemble du règlement intérieur s'applique à toute pratique du Parkour, **au sein de l'association**, quel qu'en soit le lieu.

Pour tout renseignements ne figurant pas sur le règlement intérieur, il est possible de nous contacter par mail à l'adresse suivante : **contact.ppx.gathering241@passinbox.com**

Signature des membres du Bureau :

Thomas Daulhiac, en qualité de président



Théo Dupuy, en qualité de secrétaire



Nils Boisselet, en qualité de trésorier

