



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le présent règlement intérieur a pour but de préciser le fonctionnement de l'association TOP FORME dans le cadre de ses statuts. Il a été adopté en Assemblée Générale le 31 mars 2026.

Un extrait de ce règlement intérieur sera remis à chaque adhérent lors de son inscription. Le règlement intégral est à la disposition de tous les adhérents au bureau de l'association.

LES COORDONNÉES DE L'ASSOCIATION

Siège social :

Complexe Sportif de la Coutancière
Allée des Favrières
44240 La Chapelle-sur-Erdre

Adresse du bureau :

RDC - 1^{ère} porte à gauche dans le couloir
Complexe Sportif de la Coutancière
Allée des Favrières
44240 La Chapelle-sur-Erdre

Tél. : 02.51.12.34.20

E-mail : topforme44@gmail.com

Site Internet : www.topforme.net

SIRET : 334 225 869 00026

Couverture assurance souscrite par Top Forme au profit de ses membres :
Multirisque associations – Crédit Mutuel

L'ORGANISATION DE L'ASSOCIATION

Article 1

L'association TOP FORME, fondée en 1996, a pour objet la pratique de la gymnastique de loisir et détente.

Article 2

Sont membres de l'association les personnes qui versent annuellement une cotisation dont le montant est proposé par le Conseil d'Administration et validé lors de l'Assemblée Générale.

Article 3 - Le Conseil d'Administration

- Il est composé d'au moins 6 membres et d'au plus 20 membres de l'association de plus de 16 ans.
- Le Conseil d'Administration est élu pour 3 années par l'Assemblée Générale. Les membres sont rééligibles ; ils doivent avoir la qualité de membres de l'association et être âgés de 16 ans au moins le jour de l'élection.
- Le conseil d'administration choisit parmi ses membres un Bureau, composé de
 - un(e) Président(e) ou au moins deux Co-Présidents(tes) ;
 - un(e) ou plusieurs Vice-Présidents(tes) si nécessaire ;
 - un(e) Secrétaire et, s'il y a lieu, un(e) ou deux Secrétaire(s) Adjoints(es) ;
 - un(e) Trésorier(ère) et, si besoin est, un(e) ou deux Trésoriers(ères) Adjoints(es).
- C'est le Conseil d'Administration qui prend les décisions importantes et assure le fonctionnement de l'association.

- En cas de prévision d'absence à une réunion du CA, tout membre du CA peut au préalable donner son pouvoir de vote à un autre membre.
- Il est tenu un compte-rendu des séances de réunion du Conseil d'administration.

Article 4 - Les commissions

En vue d'assurer la bonne marche quotidienne de l'association, différentes tâches sont affectées à des commissions, composées de membres du Conseil d'Administration, et déterminées par celui-ci.

Article 5 - L'Assemblée Générale

L'Assemblée Générale Ordinaire

- Elle comprend tous les membres de l'association et se réunit une fois chaque année.
- Quinze jours au moins avant la date fixée, les membres de l'association sont convoqués par les soins du (de la) Secrétaire. L'ordre du jour est indiqué sur les convocations.
- Le(La) Président(e) ou les co-Présidents(tes), assisté(es) du Conseil d'Administration, préside(nt) l'Assemblée et expose(nt) la situation morale de l'association.
- Le(La) Trésorier(e) rend compte de sa gestion et soumet le bilan à l'approbation de l'Assemblée.
- Ne devront être traitées, lors de l'Assemblée Générale, que les questions soumises à l'ordre du jour.
- Il est procédé, après épuisement de l'ordre du jour, au remplacement, au scrutin, des membres du Conseil d'Administration sortants.
- Aucun quorum n'est requis. Les délibérations sont prises à la majorité de voix des membres présents ou représentés. Les membres âgés de moins de 16 ans sont représentés par leur administrateur légal. L'administrateur légal ne dispose que d'une voix, quel que soit le nombre d'adhérents de moins de 16 ans qu'il représente.
- Le vote par procuration écrite (limitée à deux maximum par personne) est autorisé, mais le vote par correspondance n'est pas admis.

Assemblée Générale Extraordinaire

Si besoin est, sur la demande du quart des membres de l'association, ou de la majorité plus une voix du Conseil d'Administration, le(la) Président(e) ou les co-Présidents(tes) peut(vent) convoquer une Assemblée Générale Extraordinaire, suivant les modalités prévues dans le cas d'une Assemblée Générale Ordinaire.

LES MODALITÉS D'ADHÉSION

Article 6 - Pièces à fournir

- Une photo d'identité récente, format 4x3cm en couleur.
- Le questionnaire de santé fourni par TOP FORME. S'il y a au moins une réponse positive, l'adhérent devra fournir un certificat médical daté à partir de juin de l'année sportive en cours.

Pas de possibilité d'inscription partielle s'il manque une pièce.

Article 7 - Adhésion et cotisation annuelle

Chaque année les montants de l'adhésion à TOP FORME et de la cotisation annuelle pour les cours sont validés à l'Assemblée Générale. Il existe un tarif préférentiel pour :

- les demandeurs d'emploi
- les étudiants âgés de moins de 30 ans
- les bénéficiaires de l'AAH (Allocation Adulte Handicapé)
- les bénéficiaires du RSA (Revenu de Solidarité Active)

sur justificatif et un tarif dégressif à partir de la 2ème inscription dans une même famille (conjoint et/ou enfants à charge).

La mairie accorde des aides sur condition de ressources pour les chapelains. A contrario il y a un surcoût de cotisation pour les non chapelains.

Les inscriptions à TOP FORME sont possibles toute l'année; le CA peut décider de les interrompre si le nombre d'inscriptions est trop important. A partir du mois de janvier la cotisation est calculée au prorata du nombre de mois restants.

• **Forfaits d'inscription :**

- 1 ou 2 cours par semaine,.
- 3 cours et plus par semaine. (Ce forfait est un engagement pour l'année.)
- Quel que soit le forfait d'inscription, il est possible de changer de cours d'une semaine sur l'autre, à l'exception des cours où l'inscription a été nominative.

• **Moyens de paiement possibles :**

- Carte bancaire
- Chèque avec possibilité de payer en plusieurs fois.
- Espèces.
- Chèques vacances et coupons sport ANCV (pas de rendu de monnaie).
- Chèques vacances Connect
- Bons à valoir de la Mairie (3 max/pers, attention à la date de validité).

Article 8 – Assurance

L'assurance de TOP FORME couvre les blessures et les dégâts matériels faits à un tiers mais ne couvre pas les dommages que l'adhérent se causerait à lui-même. Il est de l'intérêt de l'adhérent de souscrire un contrat d'assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer.

Article 9 - Carte de membre – Bon d'accès

L'adhérent(e) se verra remettre une carte (physique ou électronique) nominative de membre contenant sa photo. Des contrôles de carte seront effectués inopinément avant les cours par des membres du CA ou des bénévoles. Chaque adhérent(e) peut se voir contrôlé plusieurs fois durant la même semaine. Il est demandé d'accueillir agréablement les contrôleurs(euses) et de prévoir un accès rapide à la carte d'inscription. En cas de perte de sa carte de membre, l'adhérent(e) pourra en faire refaire une en fournissant une nouvelle photo d'identité.

Le bon d'accès reçu lors d'une inscription par internet est équivalent à la carte de membre reçue lors de l'inscription en présentiel. Ce bon d'accès pourra être présenté lors d'un contrôle d'adhésion.

Article 10 - Conditions de remboursement

Il n'y a pas de remboursement en cas de changement du planning des cours dans l'année ou de changement d'éducateur.

Avant le 1er avril de l'année en cours, un remboursement pourra être effectué sur présentation d'un certificat médical d'inaptitude à la pratique du sport jusqu'au 30 juin et d'une durée minimale de 3 mois.

Le remboursement partira à la date de la présentation du certificat, sans rétroactivité.

Pour être remboursé, l'adhérent(e) devra rendre sa carte de membre.

L'adhésion à TOP FORME n'est pas remboursable.

LES ACTIVITÉS ET LEURS CONDITIONS DE PRATIQUE

Article 11 - Durée annuelle

Les cours commencent en septembre pour se terminer fin juin. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires, le pont de l'Ascension et les jours fériés. En fonction des propositions des éducateurs il pourra y avoir des stages pendant les petites vacances scolaires.

Article 12 - Accès aux cours

Pour des raisons d'assurance, seules les personnes en possession de leur carte de membre sont autorisées à participer aux cours.

Il n'y a pas de cours à l'essai. Mais il est possible de regarder le déroulement d'un cours.

L'accès aux cours qui ne demandent pas une inscription nominative est à la carte : l'adhérent(e) choisit le cours qui l'intéresse et la semaine suivante il (elle) peut changer de cours sans prévenir.

Un minimum de 2 adhérents est nécessaire pour que le cours soit dispensé.

Le matériel de gym de Top Forme peut être emprunté, à titre exceptionnel, après autorisation du (de la) président(e).

Article 13 - Matériel à apporter

Pour les cours de gym adulte

- Un tapis de gym ou un drap de bain en cas d'utilisation des tapis de Top Forme
- Une paire de chaussures qui n'est pas utilisée en extérieur, réservée à l'usage de la salle TOP FORME. Cette paire de chaussures doit impérativement être chaussée dans les vestiaires du complexe juste avant le cours et être retirée à la fin de celui-ci, avant de sortir du complexe.

Pour les cours de gym enfant

- Une tenue souple.
- Une paire de rythmiques.
- Une gourde ou une petite bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant.

Des vols ont été constatés, ne laisser aucune affaire personnelle dans les vestiaires.

Article 14 - Chaque adhérent(e) s'engage à :

- Respecter le nombre de cours par semaine pour lesquels il (elle) a cotisé, sans possibilité de report sur une autre semaine.
- Dans le cas des cours avec inscription nominative, respecter le cours choisi.
- Respecter l'heure de début et de fin de cours. À chaque début de cours, a lieu une séance d'échauffement. Pour des raisons de sécurité, toute personne en retard pourra se voir refuser l'accès au cours par l'éducateur.
- Attendre à l'extérieur de la salle la fin du cours précédent (accès par la porte au fond du couloir et non par celle du hall d'entrée).
- Respecter l'éducateur(trice) et les autres adhérents(tes) en éteignant son portable pendant les cours et en cessant tout bavardage.
- Ne pas filmer ni photographier dans la salle sans autorisation du (de la) président(e).
- Ranger, à la fin de chaque cours, les tapis et le matériel qu'il (elle) a utilisés.
- **Remarque :** les enfants des participants(tes) ne sont pas autorisés à rester dans la salle durant les cours adultes.

Article 15 – Adhérents(tes) mineurs(es)

- Pour les adhérents(tes) mineurs(es), les obligations de l'article 13 sont de la responsabilité des parents ou responsables légaux.
- En cas d'absence (maladie, accident, ...) des éducateurs, les familles en seront informées le plus rapidement possible.
- Il est de la responsabilité des parents ou responsable légal d'amener leur(s) enfant(s) au démarrage de l'activité et de vérifier la présence de l'éducateur.
- De même, il leur appartient de venir le(s) chercher à l'heure précise de la fin du cours. Aucun système de garderie n'étant prévu avant et après l'activité ou en cas d'absence de l'éducateur, si Top Forme n'arrive pas à contacter un responsable légal, l'enfant sera confié à la gendarmerie nationale.
- Il sera demandé une autorisation parentale pour les enfants venant et rentrant seuls chez eux.
- La responsabilité de Top Forme ne peut être engagée en dehors des heures de cours.
- Pour les adhérents(tes) mineurs(es) qui participent aux cours adultes, les parents devront signer une autorisation parentale.

Article 16 - Accidents

En cas d'accident, l'éducateur(trice) est autorisé(e) à prendre toutes les mesures qui s'imposent.

Article 17 - Sanctions

Pour les adultes et les mineurs participants aux cours adultes : le non-respect du règlement intérieur peut entraîner la radiation de l'adhérent(e).

Pour les cours enfants : tout manque de respect constaté envers les éducateurs ou les camarades entraînera une mesure proportionnée qui pourra aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive de l'enfant, sans remboursement du forfait annuel.

Annexe – Questionnaires de santé

QUESTIONNAIRE DE SANTE - SPORT ADULTES

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour votre inscription annuelle à Top Forme.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille lié par le sang 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 durant un effort ?	<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 brutale, au repos ou à l'effort ?	<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 nouveau traitement médical de longue durée dans les 12 derniers mois (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
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 état de santé vous empêche-t-il de pratiquer un sport à ce jour ?	<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"/>

*Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.

NOM : Prénom :

J'atteste avoir répondu NON à toutes les questions. Je peux m'inscrire à Top Forme.

J'ai répondu OUI à une ou plusieurs questions : je fournis un certificat médical daté à partir de juin de l'année sportive en cours.

Le , Signature :

"QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR SPORTIF MINEUR"

(arrêté du 7 mai 2021 - Art. A 231-3 - Annexe II-23)

NOM : _____ Prénom : _____

"QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FEDERATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION A UNE COMPETITION SPORTIVE AUTORISEE PAR UNE FEDERATION DELEGATAIRE OU ORGANISEE PAR UNE FEDERATION AGREEE, HORS DISCIPLINES A CONTRAINTES PARTICULIERES *"

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille

Un garçon

Ton âge : __ ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Attestation

Je soussigné(e) M/Mme (nom et prénom)

en ma qualité de représentant légal de (nom et prénom de l'enfant mineur)

atteste que toutes les questions du présent questionnaire ont obtenu une réponse négative.

S'il y a au moins une réponse positive, je fournis un certificat médical au nom de mon enfant et daté à partir de juin de l'année sportive en cours.

Le, Signature du représentant légal

* **Disciplines à contraintes particulières** : Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O, disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé, disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidé, disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme, parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.