



Multiactivités du lac  
169 allée de la donzière  
73610 Saint-Alban de Montbel  
[multiactivitesdulac.free.fr](http://multiactivitesdulac.free.fr)  
[multiactivitesdulac@gmail.com](mailto:multiactivitesdulac@gmail.com)

## REGLEMENT INTERIEUR 2024-2025



Maîtrise de l'espace, connaissance de soi, ouverture aux autres, le « multiactivités » met le sport à la portée de tous. L'association répond aux attentes de nombreuses familles et pratiquants. La pratique de sports variés permet aux enfants de découvrir plusieurs disciplines avec des activités diverses, qui favorisent le développement de leur motricité. Elle permet aux adultes de développer leur bien-être.

Les informations ci-dessous pourraient être amenées à évoluer, les adhérents en seraient informés.

### Modalités d'accueil, lieux, horaires :

Les modalités précisées ci-dessous pourront être adaptées si besoin en fonction du nombre d'inscrits et de l'évolution de la disponibilité des salles.

Les cours réguliers ont lieu dans la salle des fêtes François Cachoud à Saint-Alban de Montbel, sauf le cours de Biathlon laser et tir à l'arc du mercredi.

Pour les cours multisports du mercredi avec Bruno, se référer au site de l'association [multiactivitesdulac.free.fr](http://multiactivitesdulac.free.fr) pour connaître les lieux et horaires, en raison d'entraînements ponctuels ayant lieu dans d'autres lieux dans un rayon de 7km.

Les cours réguliers ont lieu hors vacances scolaires et hors jours fériés, du début de la semaine du 18/09/23 à la fin de la semaine du 17/06/24.

### Les activités régulières proposées sont organisées comme suit :

COURS ENFANTS ET ADULTES 160€/an/pratiquant/activité  
sauf

COURS ENFANTS MULTISPORTS 3-5 ANS d'une durée de 45min: 135€/an/pratiquant/activité

Réduction éventuelle : -20€ si 2 activités régulières hebdomadaires (ou ski ou stage d'une semaine) par pratiquant ou par famille / -40€ si plus de 2 activités régulières par pratiquant ou par famille (hors adhésion seule).

Les lieux des cours indiqués ci-après (dans la CCLA).

Les séances de Fit'athle73 seront payées directement à Bruno Stéphan. La participation à ces cours nécessite d'adhérer à l'association "Multiactivités du lac". L'adhésion de 15€ à l'association "Multiactivités du lac" est payée directement à l'association.

Tarifs spécifiques pour les cycles et les stages. Ils seront précisés pour chaque activité.

## **FOOT LOISIR +6ans JEUDIS soirs : 160€**

avec Bruno Stephan

16h45 (accueil jusqu'à 17h pour permettre à tous d'arriver) - 18h :

découverte du football, Futsal, jorkyball

A Saint-Alban de Montbel, Salle des fêtes François Cachoud

Prévoir une bouteille d'eau et des baskets propres, NON MARQUANTES sur les sols plastifiés c'est-à-dire PAS à semelles noires.

## **FOOT LOISIR collégiens et CM1CM2 LUNDIS soirs : 160€**

avec Bruno Stephan

16h45 (accueil jusqu'à 17h pour permettre à tous d'arriver) - 18h :

Football, Futsal, jorkyball

A Saint-Alban de Montbel, Salle des fêtes François Cachoud

Prévoir une bouteille d'eau et des baskets propres, non marquantes sur les sols plastifiés c'est-à-dire PAS à semelles noires.

## **POURSUITE DU HOCKEY ROLLERS +9 ans (à partir du CM1) ) LUNDIS soirs : 160€**

avec Bruno Stephan.

+ de 9 ans : 18h15-19h30

A Saint-Alban de Montbel, Salle des fêtes François Cachoud

Prévoir le matériel adapté : rollers et protections complètes pour le roller

et une bouteille d'eau.

## **MULTISPORTS ENFANTS 4-7 ans (MS à CP) MARDIS soirs : jeux sportifs et motricité ludique**

Avec Antoine-Pierre Laurençon, éducateur sportif diplômé.

Saint-Alban de Montbel à la Salle des fêtes François Cachoud.

4-5 ans (MS et GS) : 17h-17h45 135€

5-6 ans (GS et CP) : 18h19h 160€

## **NOUVEAU A NOVALAISE**

## **MULTISPORTS ENFANTS 3-4 ans (PS et MS) JEUDIS soirs : jeux sportifs et motricité ludique : 135€**

Avec Benjamin Van Wouterghem, éducateur sportif diplômé et professeur des écoles.

A Novalaise Salle du haut (Salle 1 ou 2)

3-4 ans : 18h-18h45

## **MULTISPORTS ENFANTS MERCREDIS +7ANS ( à partir du CE1) : 160€**

avec Bruno Stephan, éducateur sportif diplômé chevronné

A Saint-Alban de Montbel, Salle des fêtes François Cachoud

Et en extérieur dans d'autres lieux dans un rayon de 7 km en fonction de l'activité

Prévoir une bouteille d'eau et des baskets propres, non marquantes sur les sols plastifiés. PAS de semelles noires

Activités pratiquées : sports collectifs foot ou rugby, parkour, canoë, trottinette, rollers, biathlon, biathlon-trottinette, activités athlétiques, golf, marche en raquettes, course d'orientation, vélo: maniabilité et sortie sur piste cyclable, sports de raquettes

11h-12h30 : 7-9 ans (CE1-CE2)

13h-14h30 : 9-11 ans (CM1-CM2)

## **TIR LASER, TIR A L'ARC ET BIATHLON +8ans (à partir du CE2) : MERCREDIS : 160€**

avec Bruno Stephan

+ de 8 ans : 17h-18h30

Course et soft tir à l'arc

A la salle polyvalente de Novalaise.  
Prévoir une bouteille d'eau et des baskets propres.

## **MULTISPORTS ADULTES (et ados) ) MERCREDIS : 160€**

COURS ENCADRES PAR UN EDUCATEUR SPORTIF: Antoine Laurençon

Les séances démarrent par du renforcement musculaire et du cardio.

Sports envisagés : ultimate, step, basket, volley, etc selon envies et possibilités + activités ponctuelles en extérieur rando nocturne, vélo

20h-21h30 A Saint-Alban de Montbel, Salle des fêtes François Cachoud

## **FIT'ATHLE 73 : ADHESION SEULE A L'ASSOCIATION MULTIACTIVITES DU LAC : 15€**

avec Bruno Stephan. ATTENTION Début des activités le 9 septembre 2024

RUNNING mercredi 19h00-20h15

CIRCUIT TRAINING samedi 09h00-10h00

MARCHE NORDIQUE samedi 10h15-12h00

[PAIEMENT ET PLANNING DES ACTIVITES](#)

Contact Bruno : 06 38 28 90 14

## **YOGA PARENTS-ENFANTS : 80€**

avec Lauriane Will

Novalaise, Maison des associations

une séance par mois, vendredi 17h45-18h45

### Autres activités proposées si les conditions sanitaires le permettent

Cycle de ski : 5 séances en janvier et février 2025, avant les vacances scolaires toutes zones.  
Stages sportifs pendant les vacances d'été et peut-être lors de certains weekends et de certaines vacances.

Dates disponibles sur demande.

### Capacités d'accueil :

La validation des groupes pour cette rentrée se fera pour un minimum de 6 inscrits à l'année pour les cours de 45min, de 8 inscrits à l'année par activité de une heure, et de 11 pour les cours de plus de une heure.

### Conditions d'inscription : *(documents disponibles sur le site de l'association)*

Documents à fournir au maximum après validation de l'inscription :

- Bulletin d'adhésion à l'association pour 2024-2025, impliquant approbation du présent règlement (bien cocher les cases correspondant à la partie santé et à la partie autorisation de prise de vues.
- Règlement financier de l'adhésion : en ligne (sauf demande de la part de l'adhérent). Voir les tarifs au début du présent règlement.

### Mode de facturation et modalité de paiement :

Les tarifs sont fixes.

La totalité du règlement est exigée à l'inscription . Les débits pourront se faire en deux fois.

L'inscription à l'année sera effective après que la famille ait fourni l'ensemble des documents nécessaires à l'inscription, au maximum à la fin des cours d'essai. Une à 2 séances d'essai sont parfois possibles. Les inscriptions seront toutefois validées dans leur ordre d'arrivée.

Les chèques, les espèces, les chèques vacances, la carte Okay Savoie et les Pass'sSports pourront être acceptés (chèque à l'ordre de : Multiactivités du lac).

Une facture peut être fournie à la demande.

### Modalités de remboursement :

Une annulation par la famille entraînera un remboursement uniquement sur présentation d'un certificat médical ou d'un justificatif de cas de force majeure et sous réserve d'acceptation par les membres du bureau de l'association.

Un remboursement au prorata du nombre de séances, déduction faite d'adhésion à l'association, des frais d'assurance et des frais fixes, pourrait alors être envisagé.

Au vu de l'engagement des frais d'organisation et de négociation des tarifs en fonction du nombre d'enfants, un enfant inscrit le sera pour la totalité des séances programmées.

Les tarifs en fonction des activités seront connus des familles avant l'inscription.

### Repas, goûter :

Très important : prévoir une gourde ou bouteille d'eau.

### Matériel requis :

La famille doit prévoir une tenue adaptée en fonction du temps et de l'activité prévue, dont :

-des baskets propres (qui ne laissent pas de traces au sol; PAS de baskets à semelles noires), ou chaussons de gym qui tiennent bien aux pieds (pas de pieds nus ni chaussettes) pour les séances en salle

-pour le multisports du mercredi avec Bruno, il faudra prévoir : un VTT, un casque, des rollers , une trottinette et des protections complètes.

### **Santé :**

L'enfant doit être à jour des vaccins obligatoires (DT Polio).

Un enfant contagieux n'est pas accueilli. Aucun traitement médical ne sera donné par l'encadrant.

Tout problème médical ayant des conséquences sur la pratique sportive de l'enfant et sur la vie du groupe doit être signalé aux encadrants avant les séances, et dès le début de la saison si il est déjà identifié. Des adaptations pourront être discutées entre les encadrants et la famille.

### **Départ des enfants :**

Le responsable légal précise les noms des personnes autorisées à récupérer l'enfant et/ou les noms des personnes non autorisées (ordonnance de jugement à fournir).

Selon l'âge, l'enfant pourra être accompagné et récupéré à la porte de la salle d'activité.

Chaque personne entrant dans le bâtiment est invitée à se désinfecter les mains à son entrée dans le bâtiment.

En cas de retard important des parents au moment de la récupération à l'horaire de fin des cours, et si il y a incapacité pour l'association de joindre la famille, l'enfant sera confié à la gendarmerie.

### **Qualification des intervenants :**

Educateurs sportifs : Bruno Stephan, Benjamin Van Wonterghem, Antoine Laurençon.

Les animateurs sont parfois aidés d'un stagiaire, d'un bénévole compétent, d'un animateur vie quotidienne ou d'un éducateur diplômé intervenant ponctuellement.

### **Divers :**

En cas de problème grave de comportement d'un enfant, l'association se réserve le droit de l'exclure provisoirement ou définitivement en concertation avec les parents.

L'association n'est pas responsable des objets de valeurs des enfants (portable, MP3, bijoux...), notamment en cas de perte ou de vol.

### **En cas de séance additionnelle (ski, activité ponctuelle, stage...) en cours d'année :**

Le transport et la prise en charge de l'enfant sur le lieu d'activité doit être faits par la famille. En cas d'empêchement, un accord de co-voiturage peut être fait entre parents.

Exceptionnellement, si une personne du bureau doit prendre en charge l'enfant pour le transport et durant la sortie, une autorisation de prise en charge sera à fournir.

Dans le cas de sorties de plus de 2 heures, un goûter est nécessaire; il est à fournir par la famille.