

# **Règlement intérieur de la Section Yoga IYENGAR de l'ES Nanterre (ESN)**

MAJ 01062026

## **PREAMBULE :**

Toute adhésion à l'Entente Sportive de Nanterre implique, pour chaque membre, de se conformer aux Statuts, au Règlement Intérieur de l'Association et aux dispositifs spécifiques du Règlement Intérieur de sa Section.

## **Article 1.**

La Section Yoga Iyengar tient, chaque année, une Assemblée Générale, qui élit un bureau composé, au minimum de trois membres : un président (ou co-présidents), un trésorier et un secrétaire, et, au maximum, de quinze membres.

Le(s) (co) président(s), le trésorier, le secrétaire et les autres membres élus à l'Assemblée Générale de la Section Yoga sont considérés comme des dirigeants bénévoles. Leurs fonctions ne sont pas rémunérées.

Un salarié de l'ESN (siège ou section) ne peut pas faire partie du bureau d'une section. Les bénévoles peuvent être assistés dans la tenue de leurs activités par un ou plusieurs salariés.

Tout adhérent de l'association est invité à apporter sa contribution volontaire au bon déroulement de la vie du club.

## **Article 2.**

Le règlement intérieur de la Section Yoga est établi par son bureau et doit être approuvé par la Commission Statuts et Règlement intérieur de l'ESN.

## **Article 3.**

La mission du bureau est d'organiser, suivant les disponibilités de chacun de ses membres, la section Yoga. Le bureau veille à l'équilibre entre les besoins des adhérents, des professeurs, et les exigences de l'ESN, association-mère, dans le respect de chacun.

## **Article 4.**

La section Yoga de l'ESN est ouverte à tous, sans discrimination, y compris aux personnes en situation de handicap. Cependant, la Section n'accepte pas les personnes de moins de 18 ans.

Il n'existe pas au sein de la Section de cours spécifiques pour les femmes enceintes.

## **Article 5.**

Le bureau se réserve le droit de soumettre au Bureau Exécutif de l'ESN, sur décision motivée, toute adhésion qui lui semble contraire à l'intérêt de la Section Yoga et à l'application de son règlement intérieur (se reporter à l'Article 6 des Statuts de l'ESN et à son Règlement Intérieur concernant les litiges).

## **Article 6. COTISATION**

### **Article 6.1.**

Toute personne à jour de sa cotisation est adhérente de la Section et membre de l'ESN. La cotisation n'est pas remboursable, en particulier dans toutes les situations décrites dans le règlement intérieur de la Section et/ou de l'Association et dans l'article 7 des Statuts de l'ESN (perte de la qualité de membre). L'adhérent supporte les frais bancaires facturés à la section à la suite d'une erreur d'inscription ou autre de sa part.

Tout adhérent de l'ESN, même s'il est dirigeant ou bénévole d'une Section, doit régler au minimum la « Part Club » à titre personnel.

### **Article 6.2.**

La cotisation peut être réglée : - par carte bancaire dans Comiti (mode de règlement privilégié) ou au siège de l'ESN, - par chèques, mais seulement en complément de chèques ANCV, - en espèces, uniquement au siège social de l'ESN.

A partir de l'ouverture des inscriptions et jusqu'à octobre, un paiement par carte bancaire en trois fois est possible. Au-delà, le règlement se fait en totalité lors de l'inscription.

Toute inscription non réglée dans un délai d'un mois à compter du jour de l'inscription sera annulée.

Les professeurs ne sont pas habilités à recevoir les règlements pour les inscriptions aux cours ou aux stages.

Toute inscription est définitive et ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement, quelle que soit la raison de sa réclamation (médicale ou autre).

## **Article 7. RATRAPAGE DE COURS**

### **Article 7.1 Rattrapage de cours à la demande de l'adhérent**

Lors de son inscription, l'élève choisit un cours correspondant à un créneau horaire dans la semaine et un niveau, avec un professeur attribué à ce cours. Ce choix est définitif pour la saison. En effet, l'enseignement du yoga Iyengar demande assiduité et progression que chaque professeur a à cœur de respecter et qu'il met en place selon sa propre méthode.

Le rattrapage d'un cours est exceptionnel, avec un maximum de 6 par saison (12 si l'adhérent s'est inscrit à 2 cours par semaine), quelle que soit la raison.

La séance de rattrapage est possible uniquement en s'inscrivant sur Comiti (inscription dans l'onglet « réservation de créneau ») dans la limite des places disponibles, dans un cours dispensé par le professeur de l'adhérent et/ou dans un cours de niveau équivalent ou moindre.

La récupération doit être faite dans le mois qui suit l'absence. L'élève n'a pas besoin de prévenir le bureau dès lors qu'il respecte la procédure dans Comiti.

### **Article 7.2 Absence du professeur et récupération proposée par le bureau**

Lorsque le professeur titulaire du cours est absent ponctuellement ou ne peut plus assurer son cours, le bureau prévient les élèves dans les meilleurs délais par SMS ou par mail. Le bureau décide si le cours est maintenu (en fonction des disponibilités des professeurs de la Section Yoga et des professeurs remplaçants) ou si les élèves sont orientés vers d'autres cours (après accord des professeurs).

Les professeurs remplaçants sont certifiés Iyengar afin d'assurer un enseignement homogène et de qualité. Il est demandé aux adhérents de les accueillir avec bienveillance et tolérance.

### **Article 7.3 Fermeture des salles**

Il peut arriver également que les salles mises à disposition par la Mairie soient indisponibles (manifestations sportives...). Dans ce cas, le bureau propose, si c'est possible, des solutions de rattrapage.

C'est à l'adhérent de se rendre disponible pour récupérer le cours.

### **Article 8.**

Les cours ne sont pas assurés durant les vacances scolaires, sauf information contraire. Les cours du premier samedi des vacances scolaires se déroulent toutefois normalement.

Les installations sont fermées pendant les jours fériés (et, certaines années pendant les ponts accordés par l'Education Nationale) ; la récupération des cours tombant un jour férié n'est pas possible. Si un cours est touché par plusieurs jours fériés sur la saison, le bureau se réserve la possibilité d'offrir une séance de récupération de manière exceptionnelle en fonction de la faisabilité.

Le prix global de l'abonnement tient compte de ces fermetures.

### **Article 9.**

L'adhérent ne pourra en aucun cas prétendre à un remboursement partiel ou total de son adhésion ou demander un changement de cours du fait de l'absence du professeur initialement affecté au cours, ou du fait de la fermeture de salles, ou pour quelque motif que ce soit comme stipulé à l'adhésion.

### **Article 10. CERTIFICAT MÉDICAL/QUESTIONNAIRES**

**Préambule** : Depuis la loi du 2 mars 2022, la production d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive n'est plus obligatoire, sauf participation à des compétitions ou exigences de la Fédération d'appartenance.

#### **Article 10.1**

A compter de la saison 2026-2027, le règlement intérieur de la Section Yoga ne prévoit plus l'obligation systématique, pour pratiquer, de fournir un certificat médical. Cependant, l'adhérent devra, lors de son inscription, remplir et accepter le questionnaire de santé de l'ESN et le formulaire prévu par sa section.

#### **Article 10.2**

Tout nouvel élève s'engage à fournir au maximum dans les 3 semaines suivant son inscription une photographie ou un selfie. Passé ce délai et 3 semaines après une relance écrite faite par mail, l'élève qui ne remplit toujours pas cette obligation sera exclu du cours sans remboursement.

### **Article 11.**

L'adhérent doit signaler impérativement en début de saison ou en cours d'année au professeur toute situation de handicap (troubles moteurs ou psychiques, etc ...) et/ou tout problème de santé, susceptibles de nécessiter des précautions particulières, ainsi qu'un état de grossesse lors de l'inscription ou ultérieurement. Ce signalement doit être fait y compris pour un cours d'essai.

Exemples de troubles : hypertension, diabète, problèmes cardiaques, arthrose, problèmes articulaires, ou pour le dos (sciatique, hernie, lumbago, etc.), pathologies de l'œil (liées à des problèmes de tension oculaire), insuffisance respiratoire, pacemaker...

La pratique du yoga ne peut en aucun cas se substituer à une consultation ou un traitement médical. En cas de pathologies avérées, la pratique du yoga peut être contre-indiquée et, dans ce cas, il convient de fournir un certificat médical.

En cas de grossesse en cours d'année, le professeur référent pourra demander un certificat médical si la poursuite de l'activité lui paraît compromise. L'adhérente ne pourra pas exiger de modification de sa pratique : changement de professeur, stages, cours tous niveaux. Elle ne pourra pas demander de remboursement si les cours ne sont pas poursuivis.

### **Article 12. Situation de handicap**

Il est rappelé :

- que la Section Yoga est ouverte à tous et accepte les personnes majeures en situation de handicap,
- qu'en cas de situation de handicap, l'essai prévu au Règlement Intérieur est un préalable obligatoire, afin que le professeur donne son accord exprès. Il sera organisé sur demande adressée par mail au bureau.
- qu'en cas de situation de handicap, la fourniture d'un certificat médical de moins de trois mois est fortement conseillée. L'état de santé de l'adhérent doit être compatible avec les activités sportives de Yoga Iyengar pratiquées au sein de la Section. Le cas échéant, il appartient au médecin de l'adhérent d'évaluer les contre-indications éventuelles, y compris celles liées à un traitement médicamenteux. Le professeur de l'adhérent peut demander la fourniture d'un certificat médical.
- Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. La personne doit pouvoir accéder par ses propres moyens à la salle de cours. En raison de l'absence de personnel spécifiquement formé à l'accompagnement, l'adhérent nécessitant une assistance particulière est invité à se présenter éventuellement avec son accompagnant, qui devra se comporter, autant que possible, comme un élève. Il en est de même pour son installation, se changer pour le cours, aller aux toilettes.
- l'adhérent doit être apte à participer à une classe collective (accepte la présence des autres) et ne doit pas mobiliser l'attention du professeur. Elle/Il doit pouvoir comprendre les instructions essentielles qui sont données oralement et présentées par le professeur, communiquer avec lui, soutenir une attention et une concentration pendant 1h30, dans des conditions compatibles avec le bon déroulement de l'activité.

Des ajustements raisonnables peuvent être envisagés dans la mesure des possibilités de la Section.

Dans le cas où, malgré la volonté réciproque d'intégration, il apparaît que la Section ne dispose pas, ou ne dispose plus, des moyens humains, techniques ou organisationnels nécessaires pour garantir la sécurité ou la participation effective d'une personne en situation de handicap, et/ou en cas de difficultés survenant dans le déroulement de cours, la section peut procéder à une rupture anticipée de l'adhésion, si possible d'un commun accord avec l'intéressé ou son représentant légal. Uniquement dans ce cas, un remboursement de la cotisation au prorata temporis sera effectué.

La Section ne peut être tenue pour responsable des conséquences liées à l'absence d'encadrement spécialisé pour les personnes nécessitant une assistance individuelle. Il est recommandé aux adhérents concernés de se faire accompagner par un aidant si nécessaire.

Le nombre de places disponibles pour les personnes en situation de handicap sera précisé chaque année. Pour la saison 2026/2027, les places seront limitées à 1 personne par cours de niveau 1 et pour la "classe douce" de 2 h.

### **Article 13. Cours d'essai**

Il est possible de réaliser un cours d'essai avant de s'inscrire. Pour les personnes en situation de handicap, faire un essai est fortement conseillé. Le montant payé pour la séance d'essai n'est ni remboursable ni déductible même en cas d'inscription définitive. Un seul cours d'essai par saison est accepté.

Toute personne effectuant un cours d'essai atteste par mail que sa condition physique et son état de santé lui permettent de pratiquer le yoga pour la séance d'essai, et qu'il/elle ne souffre pas de pathologies qui pourraient être des conditions défavorables à la pratique.

### **Règles concernant la pratique**

#### **Article 14.**

L'adhérent doit suivre les consignes du professeur. Il ne doit pas chercher à imiter les autres pratiquants dans la salle ou des variantes vues dans d'autres écoles ou dans les médias. Tout exercice ou variante effectué à l'initiative de l'adhérent quant à son exécution, pendant le cours, sans respecter les consignes du professeur, engage le participant quant à sa responsabilité sur les conséquences.

L'adhérent ne réalise les postures inversées (posture sur les épaules, posture sur la tête) qu'à l'invitation du professeur, jamais de sa propre initiative. Dans le doute, il doit demander au professeur s'il peut les effectuer.

#### **Article 15.**

L'adhérent ne peut pas passer à un niveau supérieur sans l'accord du professeur.

Tout nouvel adhérent à la Section Yoga doit normalement s'inscrire à un cours de niveau 1 ou à une classe douce, même s'il a déjà pratiqué le yoga.

Toutefois, à titre exceptionnel, s'il souhaite s'inscrire à un cours de niveau 2, 3 ou 4 car il a déjà pratiqué à ce niveau, il doit réaliser un cours d'essai avec le professeur du cours choisi et obtenir l'accord de ce dernier pour s'inscrire.

Après accord du professeur, l'élève demande son inscription ou son changement de niveau au bureau (blocage dans Comiti).

#### **Article 16.**

Le temps d'échanges et de questions fait partie intégrante de la séance, mais ne doit pas entraîner un allongement de la durée du cours ou l'irrespect éventuel envers un autre élève ou le professeur.

#### **Article 17**

En cas d'absence, l'élève peut prévenir le bureau, qui transmettra au professeur. Les retards doivent quant à eux rester exceptionnels.

Si toutefois l'élève arrive dans les minutes qui suivent le début du cours, il convient d'attendre en silence la fin des invocations et seulement après chercher le matériel et s'installer et ce, toujours en silence.

## **Matériel et dispositions diverses**

### **Article 18**

Le matériel mis à la disposition des élèves lors des cours est à traiter avec soin et à ranger avec application et précaution, suivant les directives données en début d'année par les professeurs ou, à défaut, par un membre du bureau.

### **Article 19**

Vestiaires : au Gymnase Voltaire, ils sont à utiliser obligatoirement pour se changer. Il n'est plus possible de se changer dans la salle ou dans la salle des matériaux. Tous les habits, chaussures et manteaux se placent dans les vestiaires. Seuls les sacs à main et les objets précieux peuvent être placés dans les salles de pratique.

### **Article 20**

Il est interdit de marcher dans les espaces de pratique en chaussures ou de marcher sur le tapis des adhérents pour traverser la salle...

### **Article 21**

La pratique du yoga Iyengar nécessite le port de vêtements ajustés et extensibles alliant confort et liberté de mouvements même dans les cours doux/classe douce.

Peuvent être dangereux et ne sont pas adaptés pendant la pratique : les sweats à capuches, les foulards et écharpes couvrant le cou et les épaules, les casquettes, tuniques, tee-shirts et pantalons/joggings amples ainsi que les chaussettes (y compris les chaussettes de yoga/Pilate).

### **Article 22**

Les téléphones portables, montres connectées... doivent être éteints en début de séance ou mis en mode avion (pas de mode vibreur).

**Pour le bon déroulement des cours,**

**Le respect de chacun,**

**Les règles du Yoga Iyengar,**

**Merci.**