



GROUPEMENT de la RETRAITE SPORTIVE du MÂCONNAIS

200, Rue de Paris - 71000 Mâcon

<https://www.grsdumaconnais.org>

CHARTRE DE L'ACTIVITE DANSE EN LIGNE COUNTRY

Préambule : Cette chartre est édictée en référence et en complément aux :

- Statuts du club en date du 14 février 2019, en particulier dans son article 4 qui définit l'objet et le cadre des activités pratiquées.
- Règlement Intérieur en date du 6 février 2020 qui définit dans son article 6 les modalités de fonctionnement des activités

Art .1/ Présentation

La danse en ligne Country est une danse de divertissement sans compétition. Danser ensemble sur la même musique rapproche les adhérents et procure des moments de convivialité.

Elle est un mouvement harmonieux qui obéit à un rythme. Elle n'est pas de la gesticulation désordonnée, elle obéit à des règles : le respect du chorégraphe, de la musique, du groupe qui se déplace dans un espace délimité.

Évidemment, cet ensemble de règles s'ajoute aux règles du savoir-vivre, de la bienséance, du respect des uns et des autres.

La danse en ligne Country se danse individuellement en lignes et en colonnes. Elle se pratique en répétant plusieurs fois les mêmes combinaisons de pas. Les chorégraphies de 32,48 ou 64 temps se dansent sur 1, 2 ou 4 murs.

La danse en ligne country c'est établir un programme annuel qui se base sur le pot commun régional et national, c'est choisir les chorégraphies dansées dans les bals country.

Il y a 4 styles de danses pour le chorégraphe :

- ✓ Le Smooth : West Coast Swing, Two Step, Night Club et Triple Two
- ✓ Le Lilt : East Coast Swing, Polka
- ✓ Le Rise and Fall : Waltz
- ✓ Le Cuban : Cha cha, Rumba, Samba

Art.2 Rôle et Responsabilité des animateurs

L'animateur est un bénévole licencié de la FFRS et formé par l'association. Il est l'organisateur et assure le bon déroulement de la séance qu'il dirige. Il fait respecter les règles pour une bonne dynamique de groupe.

Arrivé 15 mn avant les danseurs, il ouvre les volets, installe l'enceinte et l'ordinateur, prépare la feuille de présence, écrit les danses sur un petit tableau. Avant de commencer la séance l'animateur :

- vérifie le pointage sur la liste de tous les adhérents et des animateurs présents.
- enlève tout objet encombrant sur le sol (table, chaise, bouteille d'eau).
- s'assure que les chaussures qui doivent être changées et les sacs de sport ne gênent pas le déplacement des danseurs (éviter de les mettre vers les radiateurs). Il est recommandé que le talon des chaussures pour danser ne dépasse pas 5 cm.
- ouvre la fenêtre pour une bonne ventilation de la salle.
- demande la mise en mode silencieux des portables.
- annonce les manifestations, les vacances scolaires pendant lesquelles il n'y a pas de cours.

A la fin de la séance, il range l'enceinte, le tableau des danses et la liste de présence dans le placard de la salle fermé à clés. Il vérifie que la salle est remise en ordre et que rien n'est laissé. Le responsable d'activité emmène l'ordinateur, en cas d'absence à la prochaine séance, il le confie à l'animateur.

L'animateur enseigne la chorégraphie qu'il aura mémorisée selon le programme préparé par le responsable d'activité. Il en prend connaissance par la réception de son mail expédié une semaine avant la séance.

Un cahier d'absences est à disposition afin de préciser les dates d'absences connues. En cas d'absence non prévue et en fonction des aléas de la vie, il doit IMPERATIVEMENT prévenir le responsable d'activité et rechercher dans la mesure du possible un autre animateur pour le remplacer.

Art.3 Encadrement

Pendant sa période de formation, le nouvel animateur est accompagné par un tuteur (le responsable d'activité ou un autre animateur) jusqu'à la validation de son M2. Il apprend à utiliser le matériel qu'il met en place, l'enceinte et l'ordinateur. Il commence l'animation avec des danses simples de 32 temps.

Art.4 Lieu & planning des séances

Les cours sont animés dans une salle de la Maison de quartier des Gautriats à Mâcon avec un minimum de 4 animateurs.

ULTRA DEBUTANT : vendredi de 10h45 à 11h45

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse en ligne. Ce niveau sert à découvrir le vocabulaire de la danse en ligne country consultable sur le site du GRS à l'aide du bouton les principaux pas de danse. Les danses apprises sont simples et l'évolution nécessite une pratique qui dure 1 an. Ce cours commence début octobre et se termine en décembre. Après les vacances de Noël, au mois de janvier les personnes vont rejoindre le cours débutant à 9h15.

DEBUTANTS : vendredi de 9h15 à 10h40

Ce niveau permet d'approfondir les bases techniques et de découvrir de nouveaux pas un peu plus complexes. Les danses apprises évoluent avec l'intégration des restarts et tags. Selon le désir de chacun la mise en pratique dans les bals country est possible. La durée moyenne de l'évolution est de 2 à 3 saisons.

DEBUTANTS /INTERMEDIAIRE : mercredi et jeudi de 9h15/ 10h45

Ce cours est proposé aux personnes qui souhaitent évoluer et découvrir des chorégraphies un peu plus complexes. Il est nécessaire de maîtriser les bases de la danse en ligne country. Conseillé aux personnes qui continuent leur apprentissage avec l'entretien des acquis. Vous découvrirez de nouveaux jeux de pieds, les danses sont plus longues (48 ,64 temps), les musiques plus rapides.

Art.5 Déroulement de la séance

Pour s'orienter dans l'espace, les danseurs doivent repérer le changement des 4 murs.

Au début de la séance, les danseurs forment des colonnes et des lignes face au 1^{er} mur appelé 12 h. L'animateur qui enseigne la chorégraphie se place devant le groupe, la danse va démarrer sur ce mur. Pour un bon encadrement des danseurs la place du 2^{ème} animateur est à l'extérieur du groupe sur le côté au mur de 3 h, celle du 3^{ème} animateur est derrière le groupe au mur de 6 h et le 4^{ème} animateur se positionne sur le côté à l'extérieur du groupe au mur de 9 h.

Un changement des animateurs présents est assuré pour expliquer les danses programmées.

Sur les 5 danses prévues, la 1^{ère} pour l'échauffement et la 5^{ème} pour le retour au calme sont d'un niveau simple avec un rythme lent.

Chaque chorégraphie est répétée minimum 2 fois. Des pauses sont effectuées pour prendre le temps de s'hydrater.

Le danseur qui éprouve une grosse difficulté physique ou technique doit en informer le responsable d'activité. Il pourra l'orienter vers le niveau qui lui correspondrait le mieux afin de continuer à danser avec plaisir.

L'adhérent doit respecter le jour qu'il a choisi au moment de son inscription, ou prévenir le responsable d'activité pour un changement exceptionnel.

Art.6 Matériel

Le GRS met à la disposition de l'animateur un ordinateur, une enceinte, un micro portatif et un micro main. Il est autorisé au responsable d'activité l'achat de musiques sur internet pour compléter le répertoire des chorégraphies.

Art.7 Rôle du Responsable d'activité :

- Assister à la porte ouverte pour informer des nouveaux adhérents.
- Préparer le programme des différents cours et l'envoyer à tous les animateurs.
- Transmettre les informations reçues par le bureau.
- Assister aux réunions ou déléguer en cas d'absence.
- Communiquer avec le Webmaster pour l'affichage des programmes, des fiches de chorégraphies et des vidéos sur le site du GRS.
- Favoriser la cohésion d'équipe avec les animateurs.

Le responsable d'activité réunit 1 fois par mois le jeudi de 10h45 à 12 h les animateurs sans la présence des danseurs. Divers sujets sont abordés :

- ✓ L'apprentissage ensemble d'une nouvelle chorée qui sera enseignée dans les cours.
- ✓ Une aide relative au bon fonctionnement de la sono et de l'ordinateur.
- ✓ Suggérer une idée.
- ✓ Propositions de solutions pour gérer la divergence d'opinions afin d'éviter les conversations conflictuelles.

Art.7 Procédure à tenir en cas d'accident

Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou des médicaments. Seuls les premiers gestes appris en PSC1 peuvent être prodigués.

Toutes les informations sur la procédure à tenir en cas d'accident sont accessibles sur le site de la FFRS (<https://www.ffrs-retraite-sportive.org>), lien « Espace privé ». La connexion sur cet espace s'effectue à l'aide de votre numéro de licence et du code à 6 chiffres se trouvant sur le volet à gauche de votre licence.

Art.9 Respect de la charte

Tout pratiquant qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement ou les consignes de l'animateur s'expose à une exclusion éventuelle et de ce fait exonère la responsabilité de l'animateur et du club.

Cette charte a été approuvée par le Comité Directeur en date du 9 janvier 2023 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon le 9 janvier 2023
Modifié le 08 décembre 2023

Pour le Comité Directeur du GRS,
Le Président Philippe DUVAL

La responsable de l'activité
Laurie SAVIER

