



**GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE
du MACONNAIS
200 Rue de Paris - 71000 MACON
www.grsdumaconnais.org**

CHARTRE DE L'ACTIVITÉ GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE FORME

Préambule : Cette chartre est édictée en référence et en complément aux Statuts et Règlement Intérieur du club GRS « Groupement de la Retraite Sportive du Maconnais » en vigueur, disponibles sur le site du G.R.S / Onglet : Association / Cadre : Statuts et Règlement Intérieur.

Art 1 : DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

L'activité Gymnique est un SPORT de détente adapté aux SENIORS. Elle s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

En travaillant régulièrement le corps dans sa globalité, l'activité Gymnique est un complément aux autres activités du G.R.S. Elle permet de renforcer la SANTE en sollicitant l'endurance cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, la coordination et la souplesse par des exercices variés.

Art. 2 : RÔLE ET RESPONSABILITÉ DES ANIMATEURS

L'animateur(trice) est un(e) bénévole licencié(e) de l'association. Il/elle est formé(e) à la fonction par la FFRS. Lors des séances qu'il(elle) anime, il(elle) met en pratique les acquis de sa formation.

Il(elle) est l'organisateur(trice), assure le bon déroulement de celles-ci et dirige le groupe.

Avant chaque séance l'animateur(trice) se présente au groupe et enregistre les présent(e)s sur la liste de pointage.

Art. 3 : ENCADREMENT ET FORMATION

Tout(te) nouvel(le) animateur(trice) pendant sa période de formation a un(e) tuteur(trice) qui l'accompagne jusqu'à la validation de son M2. Celui(celle)-ci est présent(e) au groupe.

Art. 4 : PLANNINGS DES SÉANCES

Le calendrier des séances est établi trois fois dans la saison en commun accord entre l'ensemble des animateurs et le(la) Responsable de l'activité. Chaque animateur définit le nombre de séances qu'il(elle) peut assurer.

Le lieux et horaires des séances sont indiquées sur le site du G.R.S / Onglet : Activités Gymniques.

Les adhérent(e)s s'inscrivent lors de l'adhésion au club G.R.S pour un seul cours de gymnastique et il n'est pas possible en cas d'absence de remplacer le cours manqué par un autre.

Il est de la responsabilité de chacun(e) d'adapter sa pratique à sa condition physique et à ses pathologies.

Pendant les vacances scolaires, le gymnase est fermé.

Dans le cours de l'année, il pourra être décidé d'annuler une semaine de cours en raison d'un nombre insuffisant d'animateurs(trices).

Ces informations sont annoncées sur le site GRS / Onglet : Activités Gymniques.

Art. 5 : MOYENS ET CONSIGNES AUX PARTICIPANTS

La tenue vestimentaire doit être adaptée à l'activité et, en particulier, les chaussures ne doivent pas servir pour marcher à l'extérieur et doivent être anti-dérapantes. Il est nécessaire d'apporter son propre tapis pour faire les exercices au sol.

Des vestiaires sont mis à la disposition des adhérents qui souhaitent se changer sur place.

Art. 6 : DÉROULEMENT DES SÉANCES

L'animateur responsable de l'animation du cours reste le décideur pour l'organisation de ce dernier, il(elle) est assisté(e) d'un(e) second(e) animateur(trice), qui s'assurent que les adhérents ont bien compris les mouvements et les effectuent correctement.

Des exercices peuvent être proposés avec différents accessoires, ballons, bâtons, élastiques, lests...

Art. 7 : PROCÉDURE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT

Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou des médicaments. Seuls les gestes de premiers secours appris lors de la formation PSC1 peuvent être prodigués.

En cas d'accident, pour le déclarer, l'adhérent doit aller sur le site de l'assurance wtw montagne avec le lien qui se trouve sur sa licence www.grassavoie-montagne.com/?dashboard=ffrs (s'il ne l'a pas, cette dernière peut être retrouvée à tout moment sur l'espace adhérent FFRS créé au moment de l'inscription, onglet ma licence/mes assurances).

Ensuite, sur la première page du site **wtw**, il faut cliquer sur "déclarer votre sinistre", puis sur "l'assuré est licencié/membre d'une fédération", choisir la fédération concernée (FFRS), entrer son numéro de licence et sélectionner **le bon club**.

Enfin, se laisser guider pour remplir la déclaration.

L'animateur informe le Responsable d'Activité et le Secrétariat du GRS en cas d'accident ou d'incident intervenu lors de l'Activité.

Art. 8 : DISPOSITIONS DIVERSES

Le nombre de places étant limité, il est rappelé que l'adhésion à l'activité implique une pratique régulière.

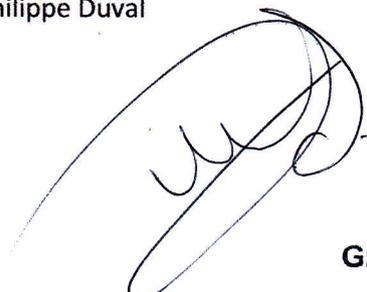
Sauf cas de force majeure ou pour raison de santé dûment notifiées au responsable de l'activité, une personne absente plus de trois semaines sera retirée de la liste des effectifs de l'activité.

Tout(e) adhérent(e) qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement ou les consignes de l'animateur sera considéré(e) comme exclu(e) et exonérerait la responsabilité de l'animateur et par voie de conséquence de l'association.

Cette charte a été approuvée par le Comité Directeur en date du 25/03/24 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon le 25/03/24

Pour le Comité Directeur du GRS
Le Président
Philippe Duval



La Responsable de l'Activité
Edith Sauzede

