



GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE du MACONNAIS

200 Rue de Paris - 71000 MACON

www.grsdumaconnais.org

CHARTRE DE L'ACTIVITE JOGGING ADAPTE

Préambule : Cette chartre est éditée en référence et en complément aux Statuts et Règlement Intérieur du Club G.R.S « 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

Le **Jogging adapté** est une activité de détente SPORTIVE, accessible et adaptée à toutes les morphologies. Il développe et entretient diverses capacités pour les SENIORS et leur SANTE : Entre autres les capacités cardio-vasculaire et cognitives, la respiration, les articulations, les muscles.

Art. 2 : ROLE ET RESPONSABILITES DES ANIMATEURS

L'animateur est un bénévole licencié de l'association. Il est formé à la fonction par la Fédération Française de la Retraite Sportive. Il organise et assure le bon déroulement des séances qu'il anime en mettant en pratique les acquis de sa formation. Avant chaque séance, l'animateur se présente au groupe et enregistre les présents sur une liste de pointage.

Après chaque séance, l'animateur informe le Responsable d'Activité et le Secrétaire du GRS de tout incident ou accident intervenu lors de la séance.

Art 3 : ENCADREMENT et FORMATION

Tout nouvel animateur ou accompagnant sportif en formation aura un tuteur pendant toute la durée de sa formation et ce, jusqu'à la validation des modules de formation de son activité définis par la FFRS.

Art 4 : LIEU ET PLANNING DE L'ACTIVITE

Le lieu d'activité est indiqué sur le site G.R.S / Onglet : Jogging Adapté.

Les horaires sont indiqués sur le site G.R.S/ Onglet : Jogging Adapté.

L'activité peut être déplacée ou annulée pour tous motifs invoqués par le Responsable d'Activité. Ces modifications concernant les horaires et le lieu sont communiqués par le Responsable d'Activité ou sur le site G.R.S/ Onglet : Jogging Adapté.

Art 5 : MOYENS ET CONSIGNES AUX PARTICIPANTS

Le Jogging Adapté n'a pas d'objectif de compétition mais est surtout une activité de plaisir.

En accord avec ses dispositions chacun pourra mesurer ses progrès et son mieux être.

Il est nécessaire d'avoir des vêtements adaptés dont des chaussures amortissantes dédiées au footing. La tenue appropriée est le short ou corsaire, maillot léger, collant long et sweat et coupe-vent selon les saisons.

Il est nécessaire de prévoir de l'eau.

Chaque entraînement débute par un échauffement commun spécifique à cette activité et se termine par des étirements.

Art. 6 : PROCEDURE A 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.

Tout accident ou tout incident doit être indiqué au Secrétariat du G.R.S par le Responsable d'Activité.

Art.7 : DISPOSITIONS DIVERSES

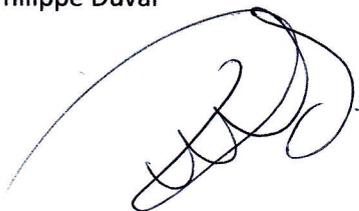
En fin de saison un sondage est effectué pour estimer le nombre d'adhérents qui ne souhaitent pas se réinscrire ; ceci afin de déterminer le nombre de nouvelles inscriptions qui pourront être accueillis à la rentrée. Le nombre de places étant limité, il est rappelé que l'adhésion à l'activité implique une pratique régulière. Sauf cas de force majeure ou pour raison de santé dûment notifiés au responsable de l'activité, une personne absente plus de trois semaines ne sera pas prioritaire lors des inscriptions de la saison suivante.

Tout (e) adhérent (e) qui ne respecterait pas les dispositions de cette charte ou les consignes de l'animateur sera considéré(e) comme exclu(e) et exonérerait, en cas d'accident, la responsabilité de l'animateur et par voie de conséquence de l'association. Voire suite à une demande du Responsable d'Activité et après accord du Bureau à une exclusion définitive de cette activité.

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
Nicole Monterrat



Groupement de la retraite Sportive
du Mâconnais
200, rue de Paris - 71000 MACON
www.grsdumaconnais.org