



**GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE**  
**du MÂCONNAIS**  
**200 Rue de Paris - 71000 MACON**  
[www.grsdumaconnais.org](http://www.grsdumaconnais.org)

## **CHARTRE DE L'ACTIVITE QI GONG**

**Préambule :** Cette chartre est éditée en référence et en complément aux Statuts et Règlement Intérieur du Club G.R.S « Groupe de la Retraite Sportive » en vigueur, disponibles sur le site du GRS / onglet : Association / cadre : Statuts et Règlement Intérieur.

### **Art.1 : DESCRIPTION DE L'ACTIVITE**

Le Qi Gong est un "art de santé" d'origine chinoise. C'est une activité accessible à tous qui développe et entretient de nombreuses capacités nécessaires aux SENIORS et à leur SANTE: entre autres la capacité respiratoire, la concentration, l'équilibre, la synchronisation, la souplesse, la mobilité articulaire, le tonus musculaire. Il contribue à renforcer les fonctions de l'organisme et à libérer les tensions physiques, psychiques ou émotionnelles.

### **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 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 : Qi Gong.

Les horaires sont indiqués sur le site G.R.S/ Onglet : Qi Gong.

Un planning d'intervention est défini en concertation entre l'ensemble des animateurs. Des réunions de coordination sont organisées périodiquement de manière à harmoniser dans les grandes lignes la structuration et le contenu des séances.

L'activité peut être déplacée ou annulée pour tous motifs invoqués par le(la) Responsable d'Activité. Des pratiques en plein air pourront notamment être proposées si le temps le permet. Ces modifications concernant les horaires et le lieu sont communiquées par courriel ou sur le site G.R.S/ Onglet : Qi Gong.

### **Art 5 : MOYENS ET CONSIGNES AUX PARTICIPANTS**

Porter des vêtements confortables, pas trop serrés de préférence en fibres naturelles et des chaussures légères et souples type chaussons de gym ou des chaussettes à picots. Éviter les baskets sauf pour pratique en plein air. Veiller à éteindre les téléphones portables.

La pratique débute par le salut qui manifeste l'entrée dans un moment et un espace particulier, puis des mouvements simples et ou des auto massages destinés à échauffer en douceur muscles et articulations et diffuser l'énergie interne. Nous poursuivons avec des exercices liés à la thématique de la séance et à la saison. La troisième partie de l'atelier est consacrée à l'apprentissage et au déroulement d'une forme (enchaînement de mouvements) amenant décontraction et apaisement. Nous terminons par un retour au calme.

Il appartient à chacun(e) d'adapter sa pratique à sa condition physique et à ses pathologies.

Le Qi Gong requiert intériorité et présence. Durant la pratique une attention particulière doit être portée au respect de 5 principes fondamentaux :

- Justesse de la posture (enracinement, verticalité...).
- Relâchement.
- Lenteur et fluidité des mouvements.
- Coordination avec la respiration.
- Intention (harmonisation corps esprit).

Pour ressentir pleinement les bienfaits de l'activité, une pratique régulière si possible au-delà des séances hebdomadaires est nécessaire.

A cet effet, il est mis à la disposition des participants (es) des « outils » et aides à la pratique du Qi Gong sur le site G.R.S / Onglet : Qi Gong / Cadre : Documents utiles et liens.

Une participation annuelle pour la location de la salle est demandée à l'adhérent(e) lors de l'inscription. Celle-ci est indiquée sur le site du GRS / Onglet : Qi Gong.

#### **Art 6 : DEPLACEMENTS**

Les déplacements aux rencontres extérieures se font en covoiturage, sous la responsabilité du conducteur du véhicule et selon des dispositions rappelées à l'article 16 du Règlement Intérieur du club.

Le coût par kilomètre est conseillé par le CODIR (Comité de Direction).

#### **Art. 7 : 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](http://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 par le Responsable d'Activité.

#### **Art. 8 : 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 accueillies 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 ou au secrétaire 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 comme exclu 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

**Groupement de la retraite Sportive**

du Mâconnais  
200, rue de Paris - 71000 MACON  
[www.grsdumaconnais.org](http://www.grsdumaconnais.org)

La Responsable de l'Activité  
Christiane Dussarrat

