



# **GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE du MACONNAIS**

**200 Rue de Paris - 71000 MACON**

**[www.grsdumaconnais.org](http://www.grsdumaconnais.org)**

## **CHARTE DE L'ACTIVITE S.M.S**

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

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

La Section Multi-activités Séniors (SMS) s'adresse à des adhérents qui ne peuvent pas participer, temporairement ou définitivement, à d'autres activités proposées par la retraite sportive. La Section Multi-Activité propose des exercices qui se pratiquent en salle et qui mobilisent différentes capacités : cardio-respiratoire, force musculaire, souplesse, coordination, équilibre, adresse, mémorisation. L'objectif est de favoriser par un travail collectif et varié un retour à l'activité physique, dans le but de conserver ou améliorer ses capacités, et maintenir le lien social, dans un cadre convivial.

### **Art. 2 : ROLE ET RESPONSABILITES DES ANIMATEURS**

Le responsable de l'activité est le référent pour le bon fonctionnement de celle-ci.

L'animateur(trice) est une personne bénévole, licenciée du GRS, et formée à cette fonction par la FFRS mettant en pratique les acquis de cette formation.

Il (elle) prépare, organise et anime sa séance, tout en respectant les capacités et/ou les éventuelles difficultés de chacun (une). Il (elle) veille à demander à chaque participant de respecter certaines règles : ponctualité, régularité pour un bénéfice plus grand, et rappelle les valeurs que sont le respect mutuel et la convivialité.

A chaque séance l'animateur(trice) se présente au groupe et enregistre les présents sur la liste de pointage.

### **Art 3 : ENCADREMENT ET FORMATION**

Tout nouvel animateur bénéficie d'un tutorat par un(e) animateur(rice) formé(e) pendant toute la durée de sa formation et ce jusqu'à la validation de son diplôme.

Le PSC1 fait partie de cette formation.

### **Art 4 : LIEU ET PLANNING DE L'ACTIVITE**

Le calendrier des séances est établi en commun accord avec les animateurs(trices).

Le lieu et les horaires des séances sont indiqués sur le site du G.R.S / Onglet : S.M.S.

Le lieu peut être déplacé et les horaires peuvent être modifiés.

Ces modifications seront annoncées sur le site G.R.S / Onglet : S.M.S. / Cadre : Infos.

Dans le cours de l'année, il pourra être décidé d'annuler de façon exceptionnelle une séance en raison d'une indisponibilité des animateurs(trices) bénévoles ou tout autre motif invoqué par l'animateur ou le Responsable d'Activité. Les participants seront informés et ces modifications seront annoncées sur le site G.R.S / Onglet : S.M.S. / Cadre : Infos.

Le gymnase est fermé pendant les vacances scolaires.

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

Au minimum, 2 animateurs(trices) sont présents lors de la séance : un (e) qui anime la séance, et l'autre qui veille à la compréhension et à la réalisation des mouvements demandés ainsi qu'à la sécurité de chaque participant. Un médecin à la retraite nous accompagne lors de la plupart des séances et contribue ainsi à la sécurité de tous.

Chaque séance débute par un échauffement, et se termine par un retour au calme avec étirements et relaxation.

Capacités travaillées lors des exercices : souplesse, renforcement musculaire, cardio-respiratoire, équilibre, adresse, coordination, vitesse de réaction, mémorisation.

Trois tests d'évaluation de la condition physique sont proposés au cours de la saison sportive. Les résultats sont alors consignés dans « Le livret des tests de la condition physique », outil mis en place par la FFRS et distribué à chacun. Il est alors possible de faire le point sur ses capacités (équilibre-souplesse-force-endurance) et de suivre leur évolution au cours de la saison.

Une tenue vestimentaire confortable et des chaussures de sport adaptées à l'activité (à n'utiliser que dans le gymnase) sont nécessaires.

Chaque participant apportera une bouteille d'eau pour s'hydrater pendant la séance.

Conseils : ne pas forcer, ne pas aller jusqu'à la douleur et privilégier la position assise si besoin.

Pas d'exercices au sol : soit debout, soit sur chaise.

## 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 prodigues.

**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.grassavoye-montagne.com/?dashboard=ffrs](http://www.grassavoye-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 GRS par le Responsable d'Activité.

## Art. 7 : DISPOSITIONS DIVERSES

Le nombre de place 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 quatre semaines ne pourra plus pratiquer l'activité et ne sera pas prioritaire lors des inscriptions de la saison. Tout participant qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement 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. Voir 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 25/03/2024 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon le 25/03/2024

Pour le Comité Directeur du GRS

Le Président

Philippe Duval



La Responsable de l'Activité

Jacqueline Legrand



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