



GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE du MACONNAIS

200 Rue de Paris - 71000 MACON

www.grsdumaconnais.org

CHARTRE DE L'ACTIVITE STEP ADAPTE

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 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 STEP proposé est un programme adapté pour les SENIORS pour maintenir leur SANTE par une activité SPORTIVE adaptée. Ce SPORT de détente fait appel principalement aux qualités d'endurance, de coordination, d'équilibre et de mémoire. Le STEP a un effet bénéfique sur le Système cardio vasculaire et respiratoire.

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 : STEP Adapté.

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

Art 5 : MOYENS ET CONSIGNES AUX PARTICIPANTS

Le STEP Adapté est une activité qui allie efficacité et plaisir sans objectif de compétition, tout en convivialité. Chaque entraînement débute par un échauffement commun spécifique à cette activité.

Cette activité basée techniquement sur des déplacements en pas de marche centrée sur un marche - pied utilise des musiques dynamisantes avec l'introduction du rythme facilitant l'exécution de l'exercice.

Il est nécessaire d'avoir des vêtements adaptés.

Il est nécessaire de prévoir de l'eau.

Il est mis à la disposition des participants (es) des « outils » et aides à la pratique du STEP Adapté sur le site G.R.S / Onglet : STEP Adapté / Cadre : Chorégraphie et musiques du STEP.

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.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 G.R.S par le Responsable d'Activité.

Art. 7 : DISPOSITIONS DIVERSES

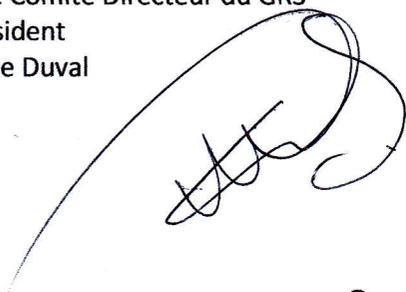
Le nombre de places étant limité, il est rappelé que l'adhésion à l'activité implique une pratique régulière. Sauf cas de force majeure ou pour raison de santé dûment notifiés au responsable de l'activité, une personne absente plus de trois semaines ne sera pas prioritaire lors des inscriptions de la saison suivante.

Tout(e) adhérent(e) qui ne respecterait pas les dispositions de cette charte ou les consignes de l'animateur sera considéré 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.

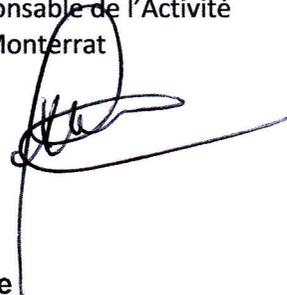
Cette charte a été approuvée par le Comité Directeur en date du 25/03/24 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon le, 25/03/24.

Pour le Comité Directeur du GRS
Le Président
Philippe Duval



La Responsable de l'Activité
Nicole Monterrat



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