Charte de l'adhérent dans l'activité

Aquagym

Retraite Sportive Attignat

(Pour les adhérents de 50 ans et plus)

Club affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)

Objectifs des séances

L'activité **aquagym** proposée par la Retraite Sportive Attignat permet une pratique douce, dynamique et adaptée à chacun, dans un cadre bienveillant et sécurisé, sous la conduite d'un animateur diplômé.
Elle favorise le renforcement musculaire, la mobilité articulaire, l'endurance douce, l'équilibre et la coordination, tout en ménageant les articulations grâce à la portance de l'eau.
Il ne s'agit pas de performance, mais de bouger avec plaisir, en respectant ses limites et le rythme du groupe.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique l'aquagym en tenant compte de ma condition physique, de mes douleurs éventuelles (articulaires, dorsales…) et de mes traitements médicaux.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité.
- Je réalise les exercices proposés selon mes capacités, sans forcer ni chercher la performance.

Échauffement, enchaînements et récupération

- Je participe aux phases d'échauffement, de montée en intensité, puis de retour au calme indispensables à une pratique sécurisée.
- Je respecte les consignes de l'animateur et les moments de récupération.
- J'écoute les signaux de mon corps et je fais une pause si nécessaire.

Sécurité : une priorité dans le respect de son corps

- Je respecte les règles de sécurité spécifiques à la pratique en piscine.
- Je n'exécute pas d'exercice provoquant douleur ou inconfort.
- Je m'hydrate avant, pendant et après la séance.
- Je reste vigilant(e) aux risques de glissade dans les zones humides et respecte les règles du bassin.

Concentration, respect et esprit de groupe

- Je respecte les consignes et l'ambiance calme et concentrée de la séance.
- Je ne me compare pas aux autres : chacun a ses capacités.
- Je participe à une ambiance sereine et solidaire.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'animateur, garant de la sécurité et du bon déroulement de l'activité.
- Je suis ponctuel(le) et j'arrive en avance pour me préparer.
- Je préviens en cas d'absence ou de retard.
- Je signale en cas de remplacement. (liste des remplaçants)
- En cas de malaise, douleur ou gêne pendant la séance, je le signale immédiatement à l'animateur.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude bienveillante, tolérante et respectueuse envers tous.
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminant.
- Je respecte les valeurs de la République : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.
- Je contribue à une ambiance chaleureuse et conviviale dans le groupe.

Respect du matériel, des équipements et du lieu

- Je respecte les installations de la piscine, les vestiaires, les douches et le bassin.
- Je manipule avec soin le matériel utilisé (frites, planches, haltères, ceintures…) et le range après usage.
- Je signale tout matériel défectueux ou toute anomalie dans les équipements.
- Je veille à laisser les lieux propres et rangés.

Tenue et hygiène

- Je porte une tenue de bain adaptée (maillot de bain pas de short pour les hommes).
- Je respecte les règles d'hygiène : douche savonnée avant l'entrée dans le bassin, chaussures de piscine ou pieds nus.
- Je pense à apporter une serviette, une bouteille d'eau, et de quoi me changer confortablement.

Le plaisir et le bien-être avant tout

- Je pratique l'aquagym pour entretenir ma santé, me faire plaisir et partager un moment collectif.
- Je cultive l'écoute de soi, la bonne humeur et l'entraide.
- Je suis acteur/trice d'une pratique dynamique, respectueuse, inclusive et joyeuse.

Conclusion

Cette charte rappelle l'importance du respect, de la sécurité, de l'écoute de soi et de la convivialité dans la pratique de l'aquagym.
Elle n'empêche en rien le plaisir partagé et la dynamique du groupe.
Chaque adhérent(e) de la Retraite Sportive Attignat s'engage à pratiquer l'aquagym dans le respect des autres, de soi-même, des règles du club et des lieux accueillants l'activité.
Elle reflète les valeurs de la Fédération Française de la Retraite Sportive.
Toute infraction grave à cette charte peut entraîner l'exclusion du club.

> **Rappel** : Toute personne pratiquant l'aquagym doit être affiliée à la FFRS. Le référent doit s'en assurer et noter le numéro de licence si la personne ne fait pas encore partie de la RSA.