

Charte de l'adhérent dans l'activité

Activ'mémoire

Retraite Sportive Attignat

(Pour les adhérents de 50 ans et plus)



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

Objectif de l'activité

L'objectif de l'activité Activ'Mémoire à la Retraite Sportive Attignat est de stimuler les fonctions cognitives à travers des exercices variés et ludiques, dans un cadre bienveillant, convivial et sans esprit de compétition.

Chaque participant progresse à son rythme, dans le respect de ses capacités, en valorisant la dynamique de groupe et le plaisir d'apprendre ensemble.

Une pratique adaptée à sa condition

- Je participe aux séances en tenant compte de mes capacités cognitives et de ma forme générale.
- J'en parle régulièrement avec mon médecin, notamment si j'ai des troubles de mémoire ou de concentration.
- Je respecte mon rythme personnel, sans me comparer ni me juger.

Préparation et disponibilité mentale

- J'arrive aux séances reposé(e), détendu(e) et prêt(e) à participer activement.
- Je m'engage à être attentif(ve) aux consignes et aux exercices proposés.
- Je reste ouvert(e) aux jeux, aux échanges, et à l'expérimentation de nouvelles approches.

Vigilance en cas de fatigue ou stress

- En cas de fatigue mentale ou de surcharge émotionnelle, je préviens l'animateur.
- Je respecte les adaptations proposées (pauses, exercices simplifiés...).
- Je reste bienveillant(e) envers moi-même et les autres, même en cas de difficulté.

Implication, sécurité, respect et comportement

- Je m'implique activement dans les exercices, selon mes possibilités.
- Je respecte les consignes de l'animateur et le cadre de la séance.
- Je respecte les autres participants : écoute, non-jugement, confidentialité.
- L'activité se déroule dans un esprit de solidarité, de confiance et de respect mutuel.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les décisions et la pédagogie de l'animateur diplômé FFRS.
- Je suis ponctuel(le) et je préviens en cas d'absence ou de retard.
- En cas de gêne ou de mal-être, je n'hésite pas à en parler à l'animateur.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude respectueuse, inclusive et encourageante envers chacun.
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement déplacé ou discriminant.
- Je respecte les valeurs de la République : laïcité, égalité, liberté d'expression dans le respect d'autrui.
- Je contribue à une ambiance agréable, apaisée et motivante.

Respect du cadre et du matériel

- Je prends soin du matériel mis à disposition.
- Je veille à laisser les locaux propres et accueillants.
- Je respecte les lieux d'activité, le mobilier, et le calme du cadre de travail.

Tenue et matériel personnel

- Je viens dans une tenue confortable.
- Je prévois, si besoin, mes lunettes, de quoi écrire, et une bouteille d'eau.
- J'apporte mes documents personnels si cela a été convenu avec l'animateur.

Le plaisir d'apprendre ensemble

- Je participe à Activ'Mémoire pour le plaisir de rester actif(ve), curieux(se) et engagé(e).
- Je valorise l'échange, l'entraide et les moments de partage.
- Je m'inscris dans une démarche positive, respectueuse et ouverte à la découverte.

Conclusion

Cette charte rappelle les principes de sécurité, de respect et de solidarité qui fondent notre pratique d'Activ'Mémoire.

Chacun s'engage à respecter autrui, soi-même, les règles du club et l'esprit collectif.

Elle reflète les valeurs de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Toute infraction grave à cette charte peut entraîner une exclusion de l'activité.

Rappel : Toutes les personnes pratiquant l'Activ'Mémoire doivent être affiliées à la FFRS.

Le référent s'assure de l'affiliation et note le numéro de licence si la personne ne fait pas partie de la RSA.

Mis à jour le 07/07/2025