

Charte de l'adhérent dans l'activité

Tennis de table

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 **tennis de table** proposée par la Retraite Sportive Attignat est une pratique dynamique, ludique et adaptable à chacun.

Elle développe les réflexes, la coordination, la précision, l'endurance légère et la concentration. Elle permet également de créer du lien social dans un esprit de respect mutuel et de jeu partagé.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique en respectant mes capacités physiques et en évitant les gestes brusques.
- Je signale toute douleur ou fatigue et je m'adapte si besoin.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité si nécessaire.

Échauffement, mouvements et récupération

- Je m'échauffe avant de commencer (poignets, épaules, jambes, dos).
- Je respecte les temps de récupération et évite de trop enchaîner les parties si je suis fatigué(e).
- Je reste attentif(ve) à mon corps et je fais des pauses si besoin.

Sécurité et bon usage du matériel

- Je joue dans le respect des règles de sécurité (distance avec les autres joueurs, attention aux balles).
- Je manipule les raquettes, balles et tables avec soin.
- Je signale tout dysfonctionnement de matériel.

Respect du jeu et de l'adversaire

- Je respecte les règles du jeu et les décisions prises à l'amiable.
- Je fais preuve de courtoisie, que je gagne ou perde.
- Je ne cherche pas la performance mais le plaisir de jouer ensemble.
- Je participe à une ambiance sereine et bienveillante.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'animateur ou du référent d'activité.
- Je suis ponctuel(le), je m'inscris si nécessaire et je signale toute absence.
- Je participe à l'installation et au rangement des tables et du matériel.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude ouverte, respectueuse et tolérante.
- Je respecte les valeurs de la République : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.
- Je contribue à la bonne ambiance du groupe.

Tenue et hygiène

- Je porte une tenue de sport confortable et des chaussures propres adaptées à la salle.
- Je m'hydrate avant, pendant et après la séance.

Conclusion

Le tennis de table est une activité dynamique et conviviale.

Je m'engage à la pratiquer dans le respect des autres, des règles, du matériel et de l'environnement.

Toute infraction grave à cette charte peut entraîner l'exclusion du club.

Rappel : Toute personne pratiquant le tennis de table 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.