

Charte de l'adhérent dans l'activité

Pétanque

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 **pétanque** proposée par la Retraite Sportive Attignat permet une pratique conviviale, accessible à tous et bénéfique pour la concentration, la précision, la coordination et la mobilité. Elle favorise le lien social, le plaisir de jouer ensemble, le respect des règles et la bonne humeur. La pratique n'est pas fondée sur la compétition, mais sur la progression personnelle et collective dans un esprit de camaraderie.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je tiens compte de ma condition physique et de mes éventuelles douleurs (épaules, dos, genoux, etc.) pour pratiquer sans risque.
- J'adapte mes mouvements et mes efforts à mes capacités.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité si besoin.

Échauffement et gestes adaptés

- Je prends le temps de m'échauffer avant la partie (épaules, poignets, jambes...).
- Je réalise mes lancers sans forcer et j'adopte une posture sécurisée.
- Je fais des pauses si je ressens de la fatigue ou de la douleur.

Sécurité : vigilance sur le terrain

- Je veille à la sécurité de tous sur le terrain (pas de lancer si quelqu'un est dans la zone).
- Je range les boules, cochonnets et obstacles en fin de partie.
- Je reste attentif(ve) aux conditions météo (chaleur, pluie, etc.) et j'adapte ma pratique.

Concentration, respect et fair-play

- Je respecte les règles du jeu, les décisions prises en commun et les autres joueurs.
- Je reste courtois(e) en toute circonstance.
- Je ne me compare pas ni ne juge les performances des autres.
- Je participe à une ambiance détendue et respectueuse.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'animatrice de l'activité.
- Je suis ponctuel(le) et je préviens en cas d'absence.
- Je fais preuve de coopération pour l'installation et le rangement du terrain.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- Je fais preuve de bienveillance, de tolérance et de respect envers chacun(e).
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminant.
- Je respecte les valeurs de la République : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.

Matériel et lieu de pratique

- J'utilise mon propre matériel ou celui mis à disposition avec soin.
- Je respecte les équipements et laisse l'aire de jeu propre après usage.

Conclusion

La pétanque est une activité de détente, de précision et de lien social.

Je m'engage à la pratiquer dans le respect des autres, de moi-même, des règles du jeu et de l'esprit du club.

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

Rappel : Toute personne pratiquant la pétanque 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.