

Charte de l'adhérent dans l'activité

Tir à l'arc

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 (et rencontres)

L'activité tir à l'arc à la Retraite Sportive Attignat permet de pratiquer ce sport de précision en groupe, en salle, dans un cadre convivial et sécurisé, sous la conduite d'un animateur diplômé. Elle développe la concentration, le contrôle du geste, la posture, la respiration et l'équilibre.

Le tir à l'arc favorise aussi la détente et le bien-être.

La compétition n'est pas recherchée, mais chacun peut progresser à son rythme dans le respect de ses capacités et du cadre collectif.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique le tir à l'arc en tenant compte de ma condition physique, de mes douleurs éventuelles (épaules, dos...) et de mes traitements médicaux.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité.
- Je choisis les formats de séance ou d'exercices adaptés à mes capacités, sans excès.

Échauffement et récupération : des temps importants

- Je participe aux échauffements collectifs (épaules, bras, dos, respiration, posture), qui permettent une pratique sécurisée et efficace.
- Je respecte les temps de pause entre les volées et m'étire en fin de séance si nécessaire.

Sécurité : une priorité absolue

- Je respecte scrupuleusement les consignes de sécurité données par l'animateur.
- Je ne manipule aucun arc ni flèche sans y avoir été invité.
- Je n'arme jamais l'arc hors de la zone de tir ni en direction d'une personne.
- Je ne franchis la ligne de tir qu'après l'autorisation de l'animateur.
- Je fais preuve de vigilance à tout moment et contribue à la sécurité collective.

Comportement, concentration et respect du groupe

- Je veille à ne pas perturber la concentration des autres archers.
- Je respecte l'ordre de tir et le silence sur le pas de tir.
- Je ne me compare pas aux autres : chacun progresse à son rythme.
- J'encourage l'esprit d'équipe et reste bienveillant(e) avec tous.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'animateur diplômé FFRS, garant de la sécurité et du bon déroulement de l'activité.
- Je suis ponctuel(le) et je signale toute absence ou retard.
- En cas de douleur ou de difficulté pendant la séance, je préviens immédiatement l'animateur.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude bienveillante, tolérante et respectueuse.
- Je m'abstiens de toute parole ou comportement discriminant.
- Je respecte les principes de la République : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.
- Je contribue à l'ambiance conviviale qui fait la richesse de notre club.

Respect du matériel et du cadre de pratique

- Je manipule le matériel de prêt (arc, flèches, cibles...) avec soin et dans le respect des consignes.
- Je signale tout dysfonctionnement ou détérioration.
- Je participe à l'installation et au rangement du matériel collectif au début et en fin de séance.
- Je respecte les lieux de pratique et veille à les laisser propres.

Équipement personnel et tenue

- Je porte une tenue confortable et adaptée à la pratique du tir à l'arc.
- Je m'équipe si besoin d'une protection de bras, d'un gant ou d'un plastron, en fonction des recommandations de l'animateur.
- Je pense à m'hydrater.

Le plaisir avant tout

- Je pratique le tir à l'arc pour mon bien-être, le plaisir de progresser et le lien social.
- Je favorise l'entraide, l'écoute et la bonne humeur.
- Je suis acteur/trice d'une pratique sportive respectueuse, inclusive et joyeuse.

Conclusion

Cette charte rappelle l'importance de la sécurité, du respect et de l'esprit collectif dans une activité de concentration et de précision.

Elle n'entrave en rien le plaisir partagé dans notre club.

Chaque adhérent de la Retraite Sportive Attignat s'engage à pratiquer le tir à l'arc dans le respect des autres, de soi-même, des règles du club et de l'environnement.

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'activité tir à l'arc 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.

Mis à jour le 27/06/2025