

Charte de l'adhérent dans l'activité

Disc-golf

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 Disc Golf à la Retraite Sportive Attignat est de pratiquer un sport de plein air ludique et accessible, favorisant la concentration, la précision et la coordination, dans un esprit de convivialité et de respect mutuel.

La compétition n'est pas une priorité, chacun évolue à son rythme tout en progressant grâce à l'émulation du groupe et aux conseils de l'animateur diplômé.

Une pratique adaptée à sa condition

- Je pratique le Disc Golf en tenant compte de mon âge, de ma forme physique et de mes éventuelles pathologies.
- Je consulte régulièrement mon médecin pour m'assurer de la compatibilité de cette activité avec mon état de santé.
- Je participe en fonction de mes capacités sans les surestimer.
-

Échauffement et récupération : des rituels essentiels

- Je participe activement à l'échauffement collectif avant de débiter la partie (mobilisation articulaire, gestes d'initiation, respiration).
- Je prends le temps, en fin d'activité, de récupérer et de m'étirer pour préserver mon bien-être.

Vigilance en cas de fortes chaleurs ou conditions difficiles

- En cas de chaleur, vent fort ou humidité, je reste attentif à mon hydratation, à ma tenue et à mon rythme de jeu.
- Je respecte les adaptations de parcours ou d'horaires décidées par les animateurs pour la sécurité du groupe.
- Je fais preuve de prudence et j'évite tout geste à risque (lancer non maîtrisé, terrains glissants, fatigue inhabituelle).

Condition physique, sécurité, respect et comportement

- Je m'assure d'avoir une condition physique suffisante pour ne pas me mettre en difficulté.
- Je respecte les règles du jeu et les consignes de sécurité données par l'animateur.
- Je fais preuve de prudence lors des lancers et veille à la sécurité des autres participants et des usagers du parc.
- Je reste dans le groupe et respecte l'organisation mise en place.
- Je privilégie la solidarité et l'esprit d'équipe.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les décisions et les conseils de l'animateur diplômé FFRS.
- Je suis ponctuel(le) et je préviens en cas d'absence ou de retard.
- En cas de fatigue ou de souci de santé, j'en informe rapidement l'encadrant.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude bienveillante et respectueuse.
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminant.
- Je respecte les valeurs fondamentales de la République : laïcité, égalité, liberté, solidarité.
- Je contribue à créer une ambiance conviviale et amicale.

Respect de la nature et des autres usagers

- Je respecte les espaces verts, ne piétine pas les zones sensibles, et ne laisse aucun déchet.
- Je respecte la faune, la flore et les autres utilisateurs du parc (promeneurs, enfants, cyclistes...).

Matériel et tenue

Chaque participant veille à venir équipé de manière adaptée :

- Tenue confortable et adaptée à la météo.
- Chaussures fermées adaptées à la marche sur sol irrégulier.
- Gourde, crème solaire, lunettes, casquette, passeport santé, copie d'ordonnance si nécessaire.
- Matériel (le club peut en fournir, selon disponibilité).

Le plaisir avant tout

- Je pratique le Disc Golf pour le plaisir, la santé et le lien social.
- Je soutiens les débutants et les moins à l'aise, en favorisant les moments d'échange.
- Je m'inscris dans une démarche sportive joyeuse et respectueuse.

Conclusion

Cette charte rappelle l'esprit collectif, la solidarité et la sécurité qui fondent notre pratique du Disc Golf à la Retraite Sportive Attignat.

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

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 le Disc Golf 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