

Charte de l'adhérent dans l'activité

YOGA

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 Yoga proposée par la Retraite Sportive Attignat permet une pratique douce, progressive et adaptée à chacun, dans un cadre bienveillant et sécurisé, sous la conduite d'une animatrice diplômée.

Elle développe la souplesse, la respiration, la conscience corporelle, l'équilibre et la détente. Le yoga favorise le bien-être physique et mental.

Il ne s'agit pas de performance, mais de progresser à son rythme, en respectant ses limites et le cadre collectif.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique le yoga en tenant compte de ma condition physique, de mes douleurs éventuelles (articulaires, dorsales, etc.) et de mes traitements médicaux.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité.
- Je choisis les postures et exercices adaptés à mes capacités, sans excès, ni douleur.

Échauffement, respiration et relaxation

- Je participe aux phases d'échauffement, de respiration consciente, de recentrage et de retour au calme, essentielles à une pratique sécurisée.
- Je respecte les temps de repos et de récupération proposés par l'animateur.
- J'écoute mon corps et je n'hésite pas à faire une pause si nécessaire.

Sécurité : une priorité dans le respect de son corps

- Je respecte les consignes de sécurité et les recommandations de l'animateur.
- Je n'exécute jamais une posture douloureuse ou inadaptée à ma condition.
- Je ne force jamais un étirement ou un mouvement au-delà de mes limites.
- J'adopte une pratique attentive, consciente et respectueuse de mon corps.

Concentration, silence et respect du groupe

- Je veille à ne pas perturber la concentration des autres participants.
- Je respecte les moments de silence et d'introspection durant la séance.
- Je ne me compare pas aux autres : chacun avance à son propre rythme.
- Je contribue à l'ambiance paisible et harmonieuse du groupe.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'animatrice, garante de la sécurité et de la qualité de la séance.
- Je suis ponctuel(le) et je signale toute absence ou retard.
- En cas d'inconfort, douleur ou malaise 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 et chaleureuse du club.

Respect du matériel et des lieux de pratique

- Je manipule avec soin tout matériel utilisé (tapis, briques, sangles...) et le range après usage.
- Je signale tout dysfonctionnement ou détérioration.
- Je veille à laisser les lieux de pratique propres et ordonnés.

Tenue et équipement personnel

- Je porte une tenue souple, confortable et adaptée à la pratique du yoga.
- J'apporte mon tapis personnel ou utilise celui mis à disposition dans le respect des règles d'hygiène ainsi qu'un coussin.
- Je pense à m'hydrater avant et après la séance.

Le plaisir et le bien-être avant tout

- Je pratique le yoga pour mon équilibre, le plaisir de progresser et le lien social.
- Je cultive l'écoute, l'entraide et la sérénité.
- Je suis acteur/trice d'une pratique respectueuse, inclusive et joyeuse.

Conclusion

Cette charte rappelle l'importance du respect, de l'écoute de soi et de la convivialité dans la pratique du yoga

Elle ne fait pas obstacle au plaisir partagé dans notre club.

Chaque adhérent(e) de la Retraite Sportive Attignat s'engage à pratiquer le yoga 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 le yoga 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