

# Charte de l'adhérent dans l'activité

## Gymnastique

### 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 **gymnastique** 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'un animateur diplômé.

Elle favorise le maintien de la forme, la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination et la prévention des chutes.

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 la gymnastique en tenant compte de ma condition physique, de mes douleurs éventuelles et de mes traitements médicaux.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité.
- Je choisis les mouvements et exercices adaptés à mes capacités, sans excès, ni douleur.

### **Échauffement, mouvements et récupération**

- Je participe activement aux phases d'échauffement, essentielles pour éviter les blessures.
- Je respecte les consignes liées aux temps de récupération et d'étirements.
- J'écoute mon corps et je fais une pause si nécessaire.

## **Sécurité : une priorité dans le respect de son corps**

- Je respecte les consignes de sécurité et les recommandations de l'animatrice.
- Je n'exécute jamais un mouvement douloureux ou inadapté.
- Je ne force jamais un geste au-delà de mes limites.
- J'adopte une pratique attentive, consciente et respectueuse de mon corps.

## **Concentration, respect et esprit de groupe**

- Je veille à ne pas perturber les autres participants.
- Je respecte les temps calmes et les consignes durant la séance.
- Je ne me compare pas aux autres : chacun évolue à son propre rythme.
- Je contribue à une ambiance respectueuse et solidaire.

## **Respect des encadrants et de l'organisation**

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

## **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 participe à l'ambiance conviviale et chaleureuse du club.

## **Respect du matériel et des lieux de pratique**

- Je manipule avec soin tout matériel de prêt éventuel (ballons, bâtons, tapis...) et je le range après usage.
- Je signale tout dysfonctionnement ou détérioration.
- Je veille à laisser les lieux propres et rangés.

## **Tenue et équipement personnel**

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

## **Le plaisir et le bien-être avant tout**

- Je pratique la gymnastique pour mon équilibre, le plaisir de bouger et le lien social.
- Je cultive l'écoute, l'entraide et la bonne humeur.
- 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 de la gymnastique.

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

Chaque adhérent(e) de la Retraite Sportive Attignat s'engage à pratiquer la gymnastique 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 la gymnastique 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.