

Charte de l'adhérent

Activités dansées

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 **danse** permet de bouger en rythme, de développer la coordination, la mémoire, l'équilibre et le plaisir d'évoluer en musique.

Elle favorise l'expression corporelle, le lien social et la convivialité.

Chacun y progresse à son rythme, dans le respect de ses capacités.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je prends en compte mes capacités physiques et je m'écoute tout au long de la séance.
- Je préviens l'animatrice en cas de douleur, malaise ou difficulté.
- J'informe mon médecin de ma participation à cette activité si besoin.

Échauffement, mouvement et récupération

- Je participe à l'échauffement en début de séance pour préparer mon corps.
- Je réalise les mouvements sans forcer, en respectant mes limites.
- Je respecte les temps de pause et je m'hydrate régulièrement.

Sécurité et confort

- Je porte une tenue adaptée à la danse (souple, confortable, antidérapante).
- J'évite les gestes brusques ou les déplacements incontrôlés.
- J'adapte mon effort à la durée de la séance.

Respect du groupe et de la musique

- Je respecte la chorégraphie, le rythme musical et les consignes de l'animateur.
- Je ne cherche pas à dominer la piste ni à imposer mon style.
- Je favorise l'harmonie et la fluidité du groupe.

Concentration, bienveillance et plaisir

- Je reste attentif(ve) aux enchaînements, sans me comparer aux autres.
- Je fais preuve de patience et d'encouragement vis-à-vis des autres participants.
- Je profite de la musique, du mouvement et du plaisir de danser ensemble.

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 préviens en cas d'absence.
- Je participe à l'installation et au rangement de la salle si nécessaire.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude ouverte, respectueuse et joyeuse.
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminant.
- Je respecte les valeurs de la République : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.

Conclusion

La danse est une activité de bien-être, d'expression personnelle et de partage.
Je m'engage à la pratiquer avec respect, enthousiasme et esprit collectif.

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

Rappel : Toute personne pratiquant une activité dansée 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.