



CHARTRE « ACTIV'MÉMOIRE »

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

L'activité conçue par la Fédération Française de la Retraite Sportive permet la stimulation et l'entretien des fonctions cognitives grâce à la mobilisation des différentes capacités physiques (adresse, équilibre, cardio, renforcement musculaire...).

Il est prouvé scientifiquement que l'entraînement des fonctions cognitives (mémoires, attention, repères temporo-spatiaux, planification, inhibition, raisonnement), en synergie avec l'activité physique, permet un meilleur maintien des capacités et par conséquent, favorise le "bien vieillir".

Cette activité permet aussi de préserver le lien social dans un cadre convivial.

II - EFFECTIF LIEU HORAIRE

Les horaires sont à consulter sur le site SABJ et peuvent être modifiés.

Le mardi 9H40/10H40 et 19h50 / 11h50

Le jeudi 8H30/9H30 et 9H35/10H35 et 10H40/11H40.

Lieu : La Fraternelle.

L'animateur oriente les participants vers les différentes séances en fonction des places disponibles et en respectant les vœux de chacun si possible.

Pour la cohésion du groupe, après les vacances d'hiver, les nouveaux inscrits sont sur liste d'attente.

Le nombre de participants est limité à 20 par séance avec un encadrement minimum de deux animateurs.

III - DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Les séances sont composées de quatre parties

- Échauffement, permettant d'activer le corps par un exercice qui intègre une composante cognitive.
- Exercices individuels, à exécuter seul ou avec un partenaire sous forme de parcours, ateliers ou tâches à réaliser les uns après les autres.
- Jeux collectifs, qui s'effectuent en groupe de manière ludique et coopérative.
- Étirements axés sur la respiration et retour au calme.

Rôle de l'animateur

- . L'animateur est un bénévole adhérent au club et licencié de la fédération.
- . Il est formé par la FFRS et met en pratique les acquis de la formation.
- . Il est l'organisateur des séances qu'il anime, il veille au bon déroulement de l'activité.
- . A chaque séance l'animateur se présente au groupe et enregistre les présents sur la liste de pointage.

IV - COMPORTEMENT

- Pour que chacun prenne du plaisir lors des séances, l'adhérent s'engage à partager les valeurs de respect, de solidarité qui font l'esprit du Club. Il est tolérant et courtois, avec les autres pratiquants et avec les animateurs.
- L'inscription implique une pratique régulière et la ponctualité (arrivée à l'heure et départ à la fin du cours) selon les règles imposées par les assurances.
- En cas d'absences répétées non justifiées, l'adhérent ne sera pas prioritaire pour l'inscription de l'année suivante. Il est recommandé d'avertir les responsables en cas d'absence prolongée. Aucun rattrapage n'est possible.

VI - SÉCURITÉ

La sécurité des membres est la priorité absolue du Club. Afin que la pratique sportive reste un plaisir et se déroule dans les meilleures conditions, chaque participant s'engage à respecter les règles suivantes :

- **Avis médical** : Il est vivement recommandé de consulter son médecin traitant avant de débuter l'activité et de signaler aux animateurs toute contre-indication ou évolution de son état de santé.
- **Écoute de soi** : Chaque séance est adaptée aux capacités de chacun. Les participants sont invités à progresser à leur rythme, sans esprit de compétition, et à cesser immédiatement l'exercice en cas de douleur, de vertige ou de fatigue anormale.
- **Hydratation et équipement** : Pour prévenir les blessures, le port de chaussures de sport adaptées et propres est obligatoire. De plus, il est demandé à chacun d'apporter une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement tout au long de la séance.
- **Consignes de l'encadrant** : Le respect des consignes données par l'animateur est impératif pour garantir la sécurité du groupe et le bon usage du matériel mis à disposition.
- **Accessibilité et circulation** : Maintenir les voies de passage dégagées (interdiction d'encombrer les couloirs et issues de secours avec des sacs, cannes, déambulateurs ou manteaux).
- **Procédure d'urgence** : Rappel de l'obligation de respecter les consignes d'évacuation des locaux en cas d'alerte incendie. Indiquer l'emplacement de la trousse de secours et des numéros d'urgence.
- **Signalement des incidents** : Obligation pour les participants de signaler immédiatement aux animateurs ou responsables tout malaise, chute ou défaillance.
- **Les animateurs ne sont pas habilités à donner des médicaments ou des soins**. Seuls les gestes de premiers secours appris lors de la formation PSC1 peuvent être prodigués. Si intervention des secours, la feuille de renseignements confidentiels leur est communiquée.
- **Une déclaration d'accident** doit être réalisée dans les cinq jours selon le protocole FFRS.

VI - Conclusion

Cette charte n'est pas une contrainte mais un engagement personnel de faire vivre le groupe dans les meilleures conditions possibles. C'est avec cette autodiscipline que nous découvrirons tous ensemble les joies et les plaisirs de cette activité, ce qui va nous permettre de retrouver ou de garder les sensations si agréables du maintien en forme, physique et intellectuel.

Nom – Prénom

Je déclare avoir pris connaissance de la charte Activ'Mémoire et je m'engage à en respecter les clauses.

Date et Signature