



CHARTRE « ACTIVITÉS AQUATIQUES »

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

- L'aquagym combine renforcement musculaire, protection articulaire, amélioration cardiovasculaire et bien-être mental.
- Un minimum d'efforts pour un résultat optimal. C'est un excellent moyen d'allier l'aspect détente et plaisir : Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids ; ainsi, cela facilite les mouvements. Travailler les différentes parties du corps afin de cibler les zones à muscler : le haut et le bas du corps, les abdominaux, les cuisses, les fessiers, les bras. L'aquagym est également bénéfique pour le rythme cardiovasculaire et aide ainsi à la circulation du sang.
- Cette activité est accessible à tous. Ce sport permet un travail ciblé associé à des exercices de renforcement musculaire avec une intensité modérée à élevée.

II - EFFECTIF, LIEU, HORAIRES

- Piscine Alice Milliat – Champaret – Bourgoin Jallieu
Les lieux et horaires sont à consulter sur le site SABJ ; ils peuvent être modifiés.
- Le responsable d'activité oriente les participants sur les différentes séances en fonction des places disponibles en respectant les vœux de chacun si possible.
- **Effectifs** : 60 personnes par créneau. Le nombre de participants est défini par le responsable d'activité en fonction des informations de la CAPI.
- Trois lignes d'eau avec fond mobile pour les cours d'aquagym et une ligne d'eau pour la natation.

Rentrée le 14 Septembre 2026

Jours	Pointage	Entrée/Sortie dans l'établissement	Entrée / Sortie dans l'eau	Vestiaire
Lundi - Entrée côté public	11H	11H15/12H30	11H35/12H20	Public 1 et 2
Mardi - Entrée côté public	11H	11H10/12H25	11H25/12H10	
Vendredi - Entrée côté Club	16H	16H15/17H30	16H30/17H15	

Merci de bien respecter les consignes de ce tableau

III - DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Les horaires sont fixés par la CAPI, et le responsable de bassin (entrée dans l'établissement et entrée dans l'eau). L'adhérent s'y conforme et il retient son numéro de vestiaires.

Rôle de l'animateur et du responsable d'activité - Les séances sont encadrées par un maître nageur de la CAPI avec la surveillance d'un autre MNS. Le maître nageur décide du programme de son cours. Avec le responsable d'activité, il veille au bon déroulement de la séance.

A chaque séance, le responsable d'activité enregistre les participants sur la liste de pointage.

IV - COMPORTEMENT

Pour que chacun prenne du plaisir, l'adhérent s'engage à partager les valeurs de respect, de solidarité qui sont l'esprit du Club. Il est tolérant et courtois avec les autres pratiquants, le responsable d'activité, et avec l'animateur.

L'adhérent prévoit une tenue adaptée à la piscine (maillot de bain, serviette).

L'inscription implique une pratique régulière et la ponctualité (arrivée à l'heure -pointage- et départ à la fin du cours au regard des 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.

V - 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 du groupe. 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** : 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.
- Signalement des incidents** : Obligation pour les participants de signaler immédiatement aux animateurs ou responsables tout malaise, chute ou défaillance. En cas de besoin, les secours sont appelés. Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou médicaments. Seuls les premiers gestes appris au PSC1 peuvent être prodigués. Une déclaration d'accident doit être établie 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, qui va nous permettre de retrouver ou de garder les sensations si agréables des sports d'eau.

Nom – Prénom

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

Date et Signature