



Charte "GYM / STRETCHING"

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

- L'activité Gym/Stretching est un sport de détente adapté aux seniors.
- Le cours est effectué dans une ambiance conviviale et bienveillante.
- La gym/stretching permet l'amélioration de l'autonomie.
- Elle améliore également la mobilité articulaire, le renforcement musculaire, la souplesse du corps et l'équilibre, avec parfois l'utilisation de petit matériel (balle, élastique).
- En travaillant régulièrement le corps dans sa globalité, c'est un complément aux autres activités SABJ.

II - EFFECTIF, LIEU, HORAIRE

- Les séances se déroulent le Mardi de 8 H 20 à 9 H 20 et de 9 H 30 à 10 H 30
Salle de la « Colombe ».
- Les séances sont effectuées par un intervenant extérieur diplômé et rémunéré.
- Nombre de participants compris entre 20 et 22 personnes au maximum.

III - DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- **Le respect des horaires facilite le bon déroulement de l'activité.**
- A chaque séance le référent d'activité enregistre les présents sur la liste de pointage.
- C'est l'intervenant qui décide du déroulement de la séance.
- Échauffement, montée en cardio, renforcement musculaire, étirements etc... Chaque séance est différente, variée, permettant l'évolution de la pratique.
- Une tenue souple, une gourde, une paire de chaussures de sport à semelles propres.

IV - COMPORTEMENT

- Pour que chacun prenne du plaisir lors des séances, 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 référent d'activité, et avec l'animateur. Les portables sont éteints avant le début de l'activité.
- L'inscription implique une pratique régulière et la ponctualité (arrivée à l'heure et départ à la fin du cours dans le respect 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 adhérents 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 débiter 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 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.
- **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.
- **Procédure en cas d'accident** : 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 une intervention des secours est nécessaire**, la feuille de renseignements confidentiels leur sera communiquée.
- **Une déclaration d'accident** devra 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 gymniques, ce qui va nous permettre de retrouver ou de garder les sensations si agréables de cette activité.

Nom – Prénom

Je déclare avoir pris connaissance de la charte GYM / STRETCHING et m'engage à en respecter les clauses.

Date et Signature