



CHARTRE PILATES

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui renforce les muscles profonds du corps, surtout le « centre » (ventre, dos, bassin). Rythmée par une respiration profonde, elle améliore, la posture, l'équilibre et la souplesse. Chaque geste est lent, précis et réfléchi.

Le Pilates est parfaitement adapté aux seniors.

II - EFFECTIF, LIEU, HORAIRE

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

III - DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le responsable d'activité et l'animatrice orientent les participants sur les différentes séances en fonction des places disponibles et en respectant le niveau de chacun. Le nombre de participants est défini par l'animatrice en fonction de la salle.

Chaque pratiquant vient avec une tenue souple, une gourde, une serviette et un tapis. Le Pilates se pratique en chaussettes ou pieds nus.

Rôle de l'animateur et du responsable d'activité

Le cours est animé par une intervenante extérieure rémunérée et formée ayant les diplômes requis. Elle veille au bon déroulement de la séance. Le responsable d'activité gère les inscriptions et les problèmes éventuels.

IV - COMPORTEMENT

En participant, l'adhérent s'engage à partager les valeurs de respect, de solidarité qui sont l'esprit du Club. Il est tolérant, positif et courtois avec les autres pratiquants, le responsable d'activité, et avec l'animatrice.

L'inscription implique une pratique régulière et la ponctualité (arrivée à l'heure 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 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** : Il est recommandé à chacun d'apporter une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement pendant de la séance. La tenue légère et le tapis de sol sont obligatoires.
- **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.
- **Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou des médicaments.** Seuls les gestes de premiers secours appris lors de la formation PSC peuvent être prodigués.
- **Si une intervention des secours est nécessaire**, la fiche de renseignements confidentiels de l'adhérent 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 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 PILATES et je m'engage à en respecter les clauses.

Date et Signature