



Charte de l'adhérent

Balade de Proximité

La balade de proximité (ex RP 1) s'adresse aux personnes désirant marcher sur de petites distances (plus ou moins 5-7 kms), sans difficultés particulières.

Elle apporte aux adhérents un lien social et la possibilité de pratiquer une activité physique dans la douceur. Nous sommes un groupe, une unité et sommes solidaires les uns des autres. Par conséquent, nous invitons toutes les personnes trouvant la balade trop courte, trop lente, avec trop d'arrêts, de se rapprocher de la randonnée du jeudi, d'un niveau supérieur, la RP2.

Préambule

Cette charte définit les engagements de l'adhérent pour toutes les activités proposées par le CLUB.

Toute activité pratiquée au sein du club de la RSGD est encadrée par un animateur possédant un PSC (Gestes de 1ers Secours) à jour et ayant suivi la formation d'animateur avec obtention du Brevet Fédéral d'Animateur de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

De ce fait, l'animateur se trouve par délégation sous la responsabilité du Club.

En ma qualité d'adhérent à la RSGD, je m'engage à participer au bon fonctionnement du club :

- ✓ En choisissant une activité **et un niveau** correspondant à ma capacité physique
- ✓ En signalant au secrétariat du club toute interruption de longue durée ou d'arrêt de l'activité
- ✓ En consultant avec attention **les informations déposées sur le site du club ou par mail**
- ✓ En contribuant au maintien d'une bonne ambiance au sein du groupe (convivialité, bonne humeur...)
- ✓ En respectant les locaux mis à disposition (sanitaires, vestiaires...)
- ✓ En étant en possession du Passeport Santé lors de la pratique de l'activité
- ✓ En prévoyant de l'eau en quantité suffisante et encas (si besoin)
- ✓ **En respectant les animateurs ainsi que les règles et les consignes de sécurité liées à l'activité pratiquée dont l'animateur est garant.**

Règles spécifiques liées à l'activité BALADE DE PROXIMITE

EQUIPEMENT CONTENU DU SAC A DOS	✓ Porter des chaussures de marche FERMEES et une tenue de sport adaptée
	✓ Avoir une paire de chaussures de rechange (par respect à la personne qui covoiture)
	✓ Avoir les protections nécessaires contre le soleil, la pluie : Coupe-vent et/ou cape
	✓ Posséder des bâtons de marche (si nécessaire)
	✓ Mini trousse de secours (pansement, désinfectant...)
ATTITUDE SPORTIVE	✓ Ne pas quitter le groupe sans en prévenir un animateur
DEPLACEMENT	✓ Favoriser le covoiturage car parfois les places de parking sont en nombre limité
	✓ Attendre que tout le groupe soit de retour au parking avant de repartir

En cas de manquement aux règles de sécurité ou de bonne conduite, l'adhérent s'expose à se voir refuser l'accès à la séance par les animateurs et, en cas de récidive, être soumis à la procédure disciplinaire définie par le règlement intérieur.

**Pour l'ensemble des activités, toute personne non licenciée
et les animaux ne sont pas admis**