

Charte de l'adhérent

Activité SELF-DEFENSE



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 SELF-DEFENSE

EQUIPEMENT	✓ Porter des vêtements confortables permettant les mouvements ✓ Être pieds nus pour préserver les tapis ✓ Ne pas porter d'objets dangereux (bijoux, accessoires...)
ATTITUDE SPORTIVE	✓ Participer dans un esprit de respect et d'entraide : être à l'écoute de soi et des autres ✓ Favoriser la confiance et la bienveillance : Ne pas se comparer ni se mettre en difficulté
ASSIDUITE	✓ Participer régulièrement pour progresser en sécurité ✓ Informer l'animateur en cas d'absence prolongée ✓ Veiller à ne pas perturber le groupe par des absences répétées non justifiées
PRET DE MATERIEL	✓ Prendre soin du matériel qui est prêté et le restituer en bon état

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**