



## Charte de l'adhérent

### Activité YOGA

#### Préambule

**Cette charte a pour objet de définir 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 1<sup>ers</sup> 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 YOGA

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EQUIPEMENT</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 tapis de yoga ou de gym, 1 coussin</li> <li>✓ une tenue souple</li> <li>✓ une sangle</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ASSIDUITE</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le yoga demande une assiduité dans la pratique pour en ressentir les bienfaits.</li> <li>✓ Les cours suivent une progression dans les postures et les techniques de respiration.</li> <li>✓ Les cours ont une durée réduite (environ 1h15), il est donc important d'arriver à l'heure pour être prêt à démarrer ensemble et ne pas déranger le déroulement de la séance.</li> </ul>         |
| <b>ATTITUDE SPORTIVE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chacun fait selon ses possibilités et sa condition physique.</li> <li>✓ Si la personne a des problèmes spécifiques de santé, le signaler à l'animateur afin qu'il adapte les postures.</li> <li>✓ Le yoga ne sera bénéfique que s'il est pratiqué dans le silence et avec une concentration intérieure, ce qui exclut tout bavardage et sonnerie de téléphone pendant la séance.</li> </ul> |

***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.**