



Association Les 3S « Séniors Sportifs Seynois »

Règlement Intérieur Gymnastique

Article 1- Généralités

La GYMNASTIQUE est une ACTIVITE PHYSIQUE, en SALLE ou en PLEIN AIR, non compétitive, pour Séniors de plus de 50 ans permettant de BIEN vieillir et de PRESERVER la santé.

Article 2- Les objectifs et précautions

La GYM a pour objectifs :

- De proposer aux adhérents une activité physique ADAPTEE afin d'être plus ACTIFS et, ainsi, de conserver son BIEN - ÊTRE
- De retrouver ou de maintenir la FORME tout en DOUCEUR
- De combattre la SEDENDARITE - de favoriser la MOBILITE, la SOUPLESSE et le RENFORCEMENT musculaire afin de limiter les DOULEURS articulaires et de lutter contre la FONTE musculaire
- De contribuer à la santé MORALE des adhérents car elle permet de se libérer de la peur des incidents dus à la vieillesse (risque de chutes) en améliorant la REACTIVITE corporelle
- De TISSER de nouveaux liens grâce à la pratique en GROUPE en participant aux sorties ou regroupements festifs (galette des rois, pique-niques, ...)
- De PROFITER d'une RETRAITE en MEILLEURE SANTE.

RECOMMANDATIONS et CONSEILS :

Il est vivement recommandé aux participants :

De RESPECTER les horaires, de S'HYDRATER régulièrement pendant la séance (« boire AVANT D'AVOIR soif »), de TENIR COMPTE de leurs PROPRES QUALITES PHYSIQUES, d'ADAPTER, si besoin, les POSTURES, d'INFORMER l'animateur d'un problème de santé qui aurait nécessité une absence plus ou moins longue.

Article 3- Les séances

La séance est ADAPTEE aux séniors, PEU TRAUMATISANTE pour les articulations et les muscles, elle se compose :

- D'un ECHAUFFEMENT progressif.
- D'une PARTIE PRINCIPALE composée d'exercices de SOUPLESSE et/ou de MOBILITE articulaire et musculaire et/ou d'exercices RESPIRATOIRES et/ou d'exercices de RENFORCEMENT musculaire.
- D'étirements et d'un RETOUR au CALME.

Article 4- Equipements

Une tenue sportive OBLIGATOIRE (vêtements adaptés). Un TAPIS de gymnastique est vivement recommandé. Des Chaussures de type BASKET pour la salle Guimier et les séances en plein air.

Il est conseillé d'avoir une serviette qui permet de s'isoler des tapis et coussins.

Article 5- Sécurité

Les séances ne relèvent pas de la compétition ni de la performance. Chacun respecte ses propres limites.

Article 6- Annulation de séance

L'heure et le lieu des séances sont définis par le programme général des activités des 3S « Séniors sportifs seynois » ce programme est disponible dès le début de saison sur le site de l'association. En cas de changement d'heure, de lieu et à fortiori d'annulation de séance l'animateur informe individuellement chaque participant par le moyen le plus adapté (mail, SMS, téléphone...). En cas d'annulation de séance l'information est également mise en bonne place sur le site internet de 3S.

Article 7- Divers

Le nombre de participants étant limité à la capacité de la salle, l'accès au cours pourrait être refusé en cas de trop forte affluence.

L'animateur responsable de l'activité

Mireille Sablayrolles