

RETRAITE SPORTIVE SAINT-OUEN L'AUMONE

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ACTIVITE « ACTIV MEMOIRE »

Il a pour objet de définir les conditions d'organisation, d'encadrement et de sécurité de cette discipline.

Il vise à garantir la sécurité des adhérents, le bon déroulement des séances et le respect des règles collectives.

Activ Mémoire est une activité ludique et complète, qui permet de travailler l'ensemble des fonctions cognitives (mémoire, concentration, repères spatiaux temporels et planification...) par des exercices physiques (équilibre, coordination, souplesse...) de façon individuelle et collective.

« Cela permet d'entretenir la tête et les jambes » dans un cadre convivial, adapté et sécurisé.

L'animateur est l'organisateur de la séance , il est garant de la sécurité et du bon déroulement de l'activité.

- L'activité Activ mémoire se déroule le mardi après-midi à l'Imprévu .Deux séances sont organisées ; l'une de 14 heures à 15 heures et l'autre de 15 heures 15 à 16 heures 15.
- Le bon déroulement d'une séance ne peut se réaliser qu'avec un nombre maximal de participants soit 16 à 18. En fonction du nombre d'inscrits, la constitution des groupes peut influencer sur la fréquence des séances.
- Un planning des séances précisant les jours et horaires est adressé à chaque participant en début de chaque trimestre. En cas d'indisponibilité, le participant a la possibilité d'assister à une autre séance après avoir sollicité l'animateur.
- Pour assister à la séance, il est nécessaire d'avoir une tenue confortable, des chaussures plates propres exclusivement réservées à la salle et de quoi s'hydrater.
- L'animateur est en droit de refuser l'accès à la séance à toute personne mal équipée
- Il est conseillé d'arriver 10 minutes avant la séance pour se préparer. L'entrée dans la salle ne se fait qu'en présence de l'animateur.
- Il est nécessaire de prévenir les animatrices en cas de départ anticipé.
- La séance se déroule en 4 temps : des échauffements, un exercice individuel ,un exercice collectif et un temps de retour au calme.
- Le respect et la bienveillance mutuels sont la garantie d'un bon moment partagé.

Tout adhérent qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement intérieur ou les consignes de l'animateur s'expose à une exclusion éventuelle et de ce fait exonère la responsabilité de l'animateur et de l'association la Retraite Sportive Saint-Ouen l'Aumône.

Ce règlement intérieur a été approuvé par le comité directeur en date du 19 juin 2026, et, s'impose donc à toutes et à tous.

Les animateurs