

## RETRAITE SPORTIVE SAINT-OUEN L'AUMONE

### REGLEMENT INTERIEUR DE L'ACTIVITE « TIA CHI / QI GONG »

***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.***

Le tai-chi-chuan est une pratique de « gymnastique énergétique » très ancienne qui fait partie intégrante du système de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une forme d'art martial qui sollicite le corps et l'énergie de celle-ci. Le tai-chi chuan passe par un ensemble de mouvement continu et circulaires réalisés avec lenteur et précision, dans un ordre défini au préalable.

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise combinant mouvements lents, respiration et concentration pour harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie vitale.

- L'activité Tai chi / Qi gong se déroule à l'Imprévu de Saint-Ouen l'Aumône en deux séances. Soit le lundi de 9h30' à 11 heures ou bien le mercredi de 9h30' à 11 heures.
- Le bon déroulement d'une séance ne peut se réaliser qu'avec un nombre maximal de 20 participants.
- Pour assister à la séance, il est nécessaire d'avoir une tenue ample et confortable, des chaussures plates et 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 l'animateur en cas de départ anticipé ou en cas d'absences prolongées.
- La séance se déploie en 4 temps. Elle commence par un échauffement, puis par un cours de Tai chi, suivi par un cours de Qi gong et se termine par un retour au calme.
- Le respect, le silence, la concentration 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