

REGLES ELEMENTAIRES ET NON EXHAUSTIVES POUR LA MARCHÉ PROMENADE DU LUNDI, LES RANDONNEES PEDESTRES DU JEUDI APRES-MIDI, LA MARCHÉ D'UNE JOURNEE, LA RANDO MOYENNE MONTAGNE ET LA RANDO DECOUVERTE



CLUB de la RETRAITE SPORTIVE de L'AGGLOMERATION MOULINOISE
23, rue Marcellin Desboutin
03000 MOULINS

REGLEMENTATION

En agglomération

A. TRAVERSEE de la CHAUSSEE

Les piétons sont tenus d'utiliser les passages prévus à leur intention, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres.

B. PROGRESSION SUR TROTTOIR ou ACCOTEMENT

Obligation faite pour les piétons d'utiliser les trottoirs ou accotements lorsqu'ils existent, sinon utiliser la chaussée avec toutes les précautions nécessaires.

Hors agglomération

A. REGLE GENERALE

Les piétons qui empruntent la chaussée en dehors des agglomérations doivent se tenir près de son bord gauche dans le sens de la marche, ils doivent marcher face au danger.

B. EXCEPTIONS

Doivent toutefois emprunter le bord droit dans le sens de la marche, les cortèges, convois ou processions, troupes militaires, groupements organisés et encadrés de piétons (*randonneurs nombreux*) **tels les groupes de la RETRAITE SPORTIVE** et laisser libre toute la moitié gauche de la chaussée.

Par ailleurs, ces groupements organisés et encadrés (*un animateur devant et un à l'arrière*) marchant de front ne doivent pas excéder une longueur supérieure à 20 mètres. S'il y a formation de plusieurs groupes, ceux-ci doivent être espacés d'au moins 50 mètres.

Le respect des règles de sécurité est impératif pour le bien-être de chacun. Les randonnées, d'une manière générale, s'effectuent en empruntant des sentiers dans la nature, mais il est parfois (*voire souvent*) inévitable de circuler sur route. Dans ce cas, le code de la route est à observer de manière stricte.

Nota : Sur route étroite et sinueuse les animateurs et les randonneurs devront doubler d'attention avec la protection d'un éclaireur à l'avant, et d'une surveillance particulière à l'arrière. Cette remarque est également valable pour la marche de la journée.

Important : Pour des raisons de sécurité et afin d'éviter toute contestation avec l'assurance en cas d'accident, les enfants et les animaux de compagnie ne seront pas admis lors des diverses activités.

Organisation des groupes : **Toute personne qui, au cours de la marche dépassera l'animateur en tête, marchera derrière celui de fin ou quittera le groupe se mettra en défaut vis-à-vis de l'assurance fédérale.**


RESPONSABILITE DES ANIMATEURS


Les animateurs sont bénévoles et ne seront donc en aucun cas responsables des incidents ou accidents survenant aux randonneurs qui ne respecteraient pas les présentes consignes.


Quelques règles à respecter et recommandations avant de vous inscrire dans une activité


	<p align="center">MARCHE PROMENADE du LUNDI après-midi</p> <p>Public concerné :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Personnes ayant des problèmes de santé permanents ou passagers (<i>un des objectifs est de les amener à rejoindre éventuellement les marcheurs du jeudi</i>) mais ne présentant pas d'invalidité. - Personnes pour lesquelles le rythme des marches du jeudi est trop rapide (<i>3,5 km/h</i>). <p>Parcours et rythme de la promenade : C'est une promenade d'environ 4 km (<i>pas ou peu de dénivelé</i>), sur des routes ou chemins très praticables de l'agglomération moulinoise voire des communes les plus proches.</p> <p>La promenade se fait à un rythme lent : environ 2,5 km/h pauses comprises, dans la convivialité et le respect des capacités de chaque participant. Ce sont les animateurs qui donnent le rythme de la balade.</p>
	<p align="center">MARCHES du JEUDI après-midi</p> <p>3 distances proposées du même lieu de départ : petite : 5 à 6 km, moyenne : 7 à 8 km, grande : 9 à 12 km.</p>
	<p align="center">VELO</p> <p>Rappel : port du casque obligatoire, respect du code de la route et vitesse adaptée au profil de la sortie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupe « rouleurs » : 50 à 60 km environ, 18 à 20 km/h de moyenne. - Groupe « rouleurs confirmés » : 60 à 70 km, 20 à 22 km/h de moyenne. - Groupe « grands rouleurs » : 70 à 80 km à allure plus soutenue. <p>Le choix d'un groupe n'est pas définitif.</p>
	<p align="center">PROMENADE à BICYCLETTE</p> <p>Pas besoin d'avoir du matériel et un équipement haut de gamme. Une bicyclette en bon état et peut être un cuissard pour le « confort » seront suffisants. Prévoir une chambre à air de secours.</p> <p>Dommage pour les « mises en plis ou les Brushings » le PORT du CASQUE est OBLIGATOIRE.</p> <p>Les circuits seront au maximum d'une trentaine de kilomètres et la vitesse aux alentours de 15 km heure en fonction du profil de l'itinéraire <i>de la sortie.</i></p>
	<p align="center">Y O G A</p> <p>« La participation à l'activité yoga, très demandée, exige une fréquentation régulière. Il est indispensable de signaler à la professeure tout problème de santé : articulaire, musculaire, oculaire, chimio, état dépressif, en particulier au retour d'une absence forcée. »</p>
	<p align="center">GYM AQUATIQUE</p> <p>Pour des questions de sécurité et d'assurance, il est indispensable d'être en possession de claquettes.</p> <p>Il est obligatoire de prendre une douche savonnée avant l'entrée dans le bassin et à la sortie.</p>


.../...


GYMNASTIQUE	
	Jocelyne BAUDOT est la « référente » qui sert de liaison entre les animatrices sur le terrain, les adhérents et l'administration du Club. Aussi tout problème ou question rencontrés au cours des séances doivent lui être communiqués. Particularités de chaque séance : GYM Avermes 1 – Mercredi matin – Corinne JUTIER : Gym en musique. GYM Capucines 1 et Capucines 2 – Mercredi matin – Laurence OLLIER : Gym de maintien en forme. GYM Avermes 2 et Avermes 3 – Vendredi matin – Laurence OLLIER : Renforcement musculaire. GYM Bellevue – Samedi matin – Jocelyne BAUDOT ou Pierre COMBEMOREL : Gym adaptée.
	METHODE PILATES
	La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation des muscles apparents et d'améliorer l'alignement corporel.

TENNIS de TABLE	
	Le lundi après-midi c'est une séance dirigée plutôt destinée aux nouveaux pratiquants ou à ceux qui ont besoin de reprendre la main.

TAI CHI-CHUAN QI GONG	
	Taichi chuan et qi gong sont deux disciplines très complémentaires. Elles permettent de travailler la circulation des énergies statiques par l'aspect postural, et dynamique par le mouvement et la mobilité articulaire.
	Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration ... Le tai chi est à la fois un art martial et un art de santé qui met en œuvre et combine des mouvements et des techniques martiales avec la circulation du chi (énergie), la respiration, et des techniques d'étirements.

SELF DEFENSE	
	La défense personnelle (en anglais self-défense) est la maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une attaque sans se servir d'une arme. L'enseignement de la défense personnelle est basé sur des arts martiaux (judo, karaté, aikido) auxquels elle emprunte des techniques simples et efficaces.
	Par-delà l'aspect défense, cette activité permet de renforcer la tonicité et la résistance du corps, d'améliorer sa souplesse et son équilibre, de prendre confiance en ses capacités. La pratique de katas (suite de mouvements codifiés qui sont des outils de transmission de techniques, mais aussi de principes de combat) permet également un fructueux travail de mémorisation.

MEMOIRE en EVEIL	
	Par groupes de quinze à vingt personnes : séances d'une heure trente, toutes les deux semaines, proposant cinq à six jeux ou exercices mettant en jeu diverses facultés (<i>mémorisation, logique, visualisation dans l'espace, expression, imagination...</i>). Le ou les animateurs s'attachent à adapter le rythme et le niveau à chaque groupe, tout en laissant à chacun la possibilité de donner sa mesure en dehors de toute pression due au stress ou au jugement d'autrui.
	Activité conseillée à toute personne soucieuse de conserver un esprit sain dans un corps sain.

ACTIVITES DANSEES	
	CONSEILS PRATIQUES - Pas de chaussures à talons hauts. - Choisir des vêtements plutôt légers. - Apporter de quoi se désaltérer.
	POUR LE BON DEROULEMENT DES SEANCES - Le calme est de mise. - Le respect des animatrices bénévoles et des participants(es) est plus que souhaitable. - Toute personne qui viendrait perturber les séances sera priée de quitter la salle. - Deux groupes fonctionnent séparément : o Un groupe de débutants o Un groupe d'expérimentés Dans le cas particulier où des débutants danseront avec le groupe des expérimentés, les débutants seront prioritairement placés devant. <i>Souvenons-nous que chacun(e) a été débutant(e) un jour.</i>

Quelques consignes à respecter :

Pour toutes les activités :

- o **Avoir sur soi** les papiers (*identité, licence Retraite Sportive, carte vitale, dernière ordonnance*) ainsi que les **références d'une personne à contacter en cas d'accident.**

Pour toutes les activités « marche »

- o Veiller à être correctement chaussés,
- o Avoir ce qu'il faut pour se protéger du soleil, du froid et de la pluie
- o Avoir de quoi se désaltérer et éventuellement de quoi grignoter.

Pour l'activité « gymnastique »

- o Avoir des baskets pour l'extérieur et une paire dédiée à l'activité (*revêtement spécifique des gymnases*)
- o Salle des Capucines : seules les chaussettes sont autorisées (*revêtement de sol fragile*)
- o Avoir une bouteille d'eau
- o Prévoir une grande serviette pour le tapis s'il ne vous appartient pas (*hygiène*)
- o Penser à signaler à l'animatrice tout changement de santé intervenant en cours d'année
- o S'inscrire à plusieurs séances seulement si l'on est sûr de pouvoir y participer (*pour ne pas pénaliser d'autres personnes*)
- o Penser à se noter sur la feuille de présence à chaque séance.

Salle de la Raquette

- o N'utiliser que des chaussures réservées à cette salle

Activités annulées

- o Si le département est en vigilance orange ou rouge, ou si des vents violents sont annoncés
- o Si pour des questions de sécurité le nombre d'encadrants est jugé insuffisant.

Covoiturage

- o **Une bonne habitude** (*proposer au chauffeur, qui acceptait ou non, un dédommagement d'un euro*) s'est manifestement perdue.

.../...