



**Soyez acteur ...
pas simplement consommateur !**

Informations utiles :

- Nous rencontrer à la permanence le premier mercredi de chaque mois, de 18 h. à 19 h. Salle de la Tour, à St Julien Montdenis
- Site Internet et contact : <http://www.maurienneseniors.legtux.org>
- Adresse Postale : **Maurienne Seniors**
Mairie de St Julien Montdenis
318 rue du Bourg
73870 St Julien Montdenis



MAURIENNE SENIORS
Siège social :
Mairie de St Julien Montdenis
318 rue du Bourg
73870 Saint Julien Montdenis



Agrément n°34 S 206 - Association reconnue d'Utilité Publique
Immatriculation Registre Opérateurs de Voyages N° IM038120032

Mise à jour de ce document en août 2018

GUIDE DE L'ADHERENT

Vous êtes adhérent au club Maurienne Seniors
Ou bien vous souhaitez y adhérer : Bienvenue au club !



*Maurienne Seniors
est un club associatif loi de 1901
affilié à la Fédération Française
de la Retraite Sportive (F.F.R.S.) au sein
du Comité Départemental de la Retraite Sportive
de la Savoie (CODERS 73) qui fédère
tous les clubs affiliés du département.
Le CODERS 73 est lui-même membre du Comité
Régional de la Retraite Sportive de la Région
Auvergne Rhône Alpes (CORERS AURA).
L'adhérent est membre de fait de la FFRS.*

Les buts de Maurienne Seniors :

Maurienne Seniors applique les buts et la charte de la FFRS avec les objectifs suivants :

- favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives adaptées au temps de la retraite ou au temps libre assimilé, sans idée de compétition, dans le respect des règlements techniques de chaque discipline, si nécessaire. Ces règles sont adaptées aux caractéristiques des adhérents de manière à assurer un maximum de sécurité.
 - Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs âgés et défendre le concept Sport Senior Santé®.
 - Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.
- L'Association s'interdit toute discrimination de quelque nature que ce soit. Elle veille au respect de son objet social par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

L'adhésion :

Les conditions d'adhésion sont les suivantes :

- Avoir 50 ans ou plus, sauf dérogation du Président du CODERS 73.
- Le versement d'une cotisation dont le montant est fixé chaque année par l'Assemblée Générale. La cotisation couvre les 12 mois du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.
- Une fiche d'inscription à compléter ainsi que le bulletin adhésion assurance.
- Un certificat médical daté de moins de 3 mois avant l'inscription, ou son renouvellement, attestant la non contre indication à la pratique de la ou des activités choisies.

Ces documents sont disponibles auprès des responsables de secteur de : La Chambre, St Jean de Maurienne, St Julien, St Michel et Modane.

Il est rappelé que chaque adhérent doit être porteur de la licence ainsi obtenue lors de la pratique de l'activité ou des activités choisies. Sa présentation pourra éventuellement lui être demandée par l'animateur.

L'adhésion à Maurienne Seniors permet :

- D'être membre de plein droit de l'association, d'y exercer le droit de vote, d'y prendre des responsabilités, et de participer à la vie associative dès la première inscription.
- De pratiquer toutes les activités offertes par le club.
- D'être titulaire d'une licence FFRS comprenant une assurance accidents corporels.
- De recevoir trimestriellement le magazine Vital'ité.

Les activités :

Les activités au sein de Maurienne Seniors sont de deux types :

Activités d'intérieur :

gymnastique, aquagym, danse country, tai-chi, yoga, tir à l'arc, jeux de société.

Activités de plein air :

randonnée pédestre et raquettes, ski de fond, ski de piste, marche sur chemins enneigés, marche nordique, vélo, pétanque (aux beaux jours).

Autres activités :

Des séjours sportifs sont organisés par le club, le CODERS 73 et la FFRS.

Assurances :

L'assurance FFRS couvre l'ensemble des activités pratiquées au sein de Maurienne Seniors et des autres clubs de la FFRS (sportives et autres), ainsi que les mêmes activités sportives pratiquées à titre individuel sous réserve qu'il ne s'agisse ni de compétition, ni de groupe organisé.

Encadrement des activités :

Les activités sont obligatoirement encadrées par des animateurs qualifiés, titulaires du brevet délivré par la FFRS pour l'activité concernée. Les animateurs sont bénévoles, ils ne sont ni rémunérés, ni indemnisés, ils donnent de leur temps afin de pratiquer ces activités et ils engagent leur responsabilité.

Le respect de leurs consignes et instructions est impératif.

Votre participation aux activités :

Adhérent à Maurienne Seniors, vous pouvez participer aux activités choisies à l'inscription pour la saison en cours (septembre à août).

Votre attention est attirée sur quelques principes de bonne pratique :

- Votre équipement et vos vêtements doivent être adaptés et en bon état pour l'activité concernée, par exemple : port du casque pour le vélo, chaussures appropriées pour la randonnée (avec de préférence des semelles de type vibram) le ski, ou les raquettes, porter des vêtements protecteurs, porter des chaussures légères et propres pour les activités d'intérieur. L'animateur peut vous refuser de participer à l'activité si votre équipement est insuffisant ou inadapté.
- Vous devez tenir compte de votre niveau, de votre forme du moment, et du niveau du groupe avant de vous engager dans une activité donnée. Rappelez-vous qu'un groupe ne progresse qu'à la vitesse du plus lent : n'entamez pas une randonnée au-dessus de vos forces.
- Inversement, modérez votre rythme de progression pour l'adapter à celui du groupe s'il est inférieur au vôtre.
- Renseignez-vous au préalable auprès de l'animateur sur le niveau de difficulté de la sortie projetée et demandez-lui conseil avant de vous engager.

- Si vous êtes victime d'une défaillance passagère au cours de l'activité, signalez-le immédiatement afin que l'animateur puisse prendre les mesures qui s'imposent pour votre sécurité et celle du groupe.

- Appliquez les règles de bonne conduite qui s'imposent dans votre activité et dans les lieux où elle s'exerce. (Par exemple : respect des propriétés privées, respect de l'environnement, emport des détritus même biodégradables, interdiction de la cueillette, respect de l'activité.)

- Lors de votre participation aux activités et à celles organisées lors des séjours sportifs, la responsabilité des animateurs est engagée. Vous ne pouvez quitter le groupe qu'après en avoir informé l'animateur, et seulement en cas de problème majeur. L'animateur pourra, s'il l'estime possible, vous autoriser à quitter le groupe sous votre propre responsabilité.

L'animateur est le seul responsable de l'activité. Quelle que soit votre analyse sur les décisions prises par lui, vous devez les respecter. En cas de désaccord, vous pouvez en faire part dans un premier temps au responsable de la discipline concernée, puis éventuellement au Président du club.

Votre participation à la vie de l'association :

Vous pouvez contribuer à la vie de l'association de plusieurs façons, dès votre première adhésion :

- En participant aux assemblées.
- En faisant partie des instances dirigeantes (comité de Direction, Bureau ...)
- En faisant partie d'une commission.
- En étant volontaire pour encadrer une ou plusieurs activités et recevoir pour cela la formation d'animateur afin d'obtenir le Brevet d'Animateur Fédéral (BAF).
- En proposant des buts de sorties et/ou des animations même si vous n'êtes pas animateur.
- En faisant toute suggestion constructive pour améliorer la vie du club et le faire connaître autour de vous.