Soyez acteur …..

pas simplement consommateur !

INFORMATIONS ET COMMUNICATION : Par mails
Site internet https://www.mauriennenseniors.legtux.org
Adresse Postale : Maurienne Seniors
Mairie 318 rue du Bourg
73870 SAINT JULIEN MONTDENIS
Boîte aux lettres Espace Louis Armand - Champ de Foire - 73300 ST Jean de Maurienne

Association agrée par le ministère de la jeunesse des sports
: de la vie associative n° 73.2007.010/A - Association déclarée régie par la loi
du 1ier juillet 1901 - Affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive
elle-même agrée par le ministère des sports et de la vie associative
et reconnue d'utilité publique le 4 novembre 2008.

Mise à jour de ce document en décembre 2022

Document Maurienne Seniors - imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

GUIDE DE L'ADHERENT

Vous êtes adhérent au club Maurienne Séniors : MS

Ou bien vous souhaitez y adhérer : Bienvenue au club!

MS 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 Rhone Alpes : (CORERS AURA). L'adhérent MS est membre de fait de la FFRS.

Les buts de MS :

MS 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 réglements 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 1er septembre au 31 Août de l'année suivante.
- Une fiche d'inscription à compléter selon les conditions d'adhésion.
- Un bulletin d'adhésion d'assurances complémentaires

Il est rappelé que chaque adhérent doit être porteur de cette licence lors de la pratique de l'activité ou des activités choisies afin de pouvoir la présenter à l'animateur.

L'adhésion à MS 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.
- 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.

- 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 la immédiatement à l'animateur, afin qu'il 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

Les activités :

Les activités au sein de MS sont de deux types :

Activités d'intérieur : Gymnastique, danses (country, ligne, salon) taï-chi, qi gong, activ'mémoire, aquagym, yoga, jeux de société, tir à l'arc.

Activités de plein air : Rando pédestre et raquettes, marche sur chemins enneigés, ski de fond et ski de piste,
marche nordique, marche de proximité, séjour vélo, pétanque (aux beaux jours).

Voir tableau annuel détaillé sur le site.

- Les activités de rando ou raquettes font l'objet d'un programme semestriel

Les déplacements se font en car, une inscription préalable sur le site Maurienne Seniors est obligatoire et une contribution est demandée aux participants.

Autres activités :

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

Assurances :

L'assurances FFRS couvre l'ensemble des activités pratiquées au sein de MS 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 MS, vous pouvez participer aux activités de la saison en cours (sept à août).

Votre attention est attirée sur quelques principes de bonnes pratiques :

- Votre équipement et vos vêtements doivent être adaptés et en bon état pour l'activité concernée. Ex : port du casque pour vélo et ski alpin, chaussures appropriées pour la randonnée avec de préférence des semelles type vibram, port de vêtements adaptés pour le ski ou les raquettes, des chaussures légères et propres pour les activités d'intérieur,etc….

L'animateur peut refuser votre participation 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.

elle s'exerce (ex : respect des propriétés privées, respect de l'environnement, emport des détritus même biodégradables, respect de l'activité etc…).

- 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 qu'il prend, 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 :
  - 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.