



Service Petite Enfance, Enfance, Jeunesse et Sports

NOTE REGLEMENTANT **DESTINATION SPORTS** **ADULTES**

Saison Sportive 2025 /2026

Article 1 : Présentation du gestionnaire

Les activités sont organisées et gérées par la Direction de la Petite Enfance, Enfance, Jeunesse et Sports de la commune de Gratentour.

Une assurance en responsabilité civile couvre les activités

Article 2 : Présentation et caractéristiques

Plusieurs activités de bien-être, d'hygiène, d'entretien et de forme sont proposées pour les adultes : la Gym Douce, le Fitness avec (Body Attack, Circuit Training, Renforcement Musculaire), la Marche Nordique et la Marche.

La Gym Douce : La gym douce se compose de renforcement, d'assouplissement, de travail d'équilibre adaptés aux séniors. Les mouvements sont simples à reproduire, et présentent l'avantage de travailler les muscles sans douleur. Ils sont également inoffensifs pour les articulations.

Public ciblé : séniors.

Le Fitness/ Body Attack, Circuit Training, Renforcement Musculaire :

Les cours de Fitness auront lieu à l'année tous les mardi soir. Les cours de Body Attack, Circuit Training et Renforcement Musculaire auront lieu les Jeudi soir, une alternance sera proposée chaque semaine.

Public ciblé : + 18 ans.

- Fitness : Le Fitness est une activité de bien être permettant à la fois de travailler son endurance, son cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir sans soulever de poids. Le Fitness peut regrouper une pluralité d'activités qu'elles soient individuelles ou collectives :

- Body Attack : Entraînement cardio de forte intensité. Contrairement à ce que son nom laisse entendre, cette discipline n'a rien d'un sport de combat. Le Body Attack permet de travailler l'endurance, la force, la posture, l'équilibre et l'agilité, alliant dépassement de soi et forme physique. Une séance type de Body Attack se déroule sur un fond de musique rythmée qui permet de façon ludique de canaliser l'agressivité et réduire le stress.

- Circuit training : Méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les mouvements se font généralement au poids du corps ou avec du petit matériel.

Les phases d'effort sont réalisées en circuit dans un laps de temps assez court, ou un nombre de répétitions limité, espacés par quelques secondes de repos.

- Renforcement musculaire : Qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.



La Marche Nordique : La marche nordique est un sport de plein air qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

Les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant, de redresser la posture, d'amplifier le mouvement des jambes et de solliciter l'ensemble des muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, le déplacement est plus rapide et l'attitude du marcheur nordique est dynamique.

Public ciblé : Adultes/ Séniors

La Marche : Activité douce de plein air ;

2 Créneaux distincts sont proposés : la marche des "audacieux" et des "raisonnables". Il est possible de venir sur les deux créneaux pour le même tarif. Toutefois les personnes doivent s'adapter au créneau proposé, à savoir :

-> La marche des audacieux sous-entend une marche de 2h avec un bon rythme visant à faire le plus de km possible, sans forcément viser la performance.

-> La marche des raisonnables sous-entend une marche d'une heure on l'on prend le temps.

L'éducateur en charge de l'activité aura la possibilité de vous orienter ou non vers un autre créneau s'il en sent le besoin.

Public ciblé : Séniors

Chaque activité comporte 2 créneaux pour un seul et même tarif.

Les activités sont proposées à l'année d'octobre à fin juin/ début juillet sauf vacances scolaires.

Un effectif de 5 adhérents est indispensable pour que les activités puissent s'effectuer.

Article 3 : Personnel

L'encadrement des activités sera assuré par un éducateur sportif.

Les éducateurs sportifs sont titulaires d'une licence STAPS ou du concours d'Educateur Territorial des APS ou encore du BEPJEPS APT.

Article 4 : Modalités d'admission et d'inscription

Les inscriptions se font auprès du responsable du Service « Destination Sports » en fonction des places disponibles.

Le dossier d'inscription pour être validé, devra être complet et remis soit à l'accueil de la Mairie soit dans sa boîte aux lettres. Le dossier d'inscription doit être validé par le responsable pour pouvoir commencer l'activité. Un mail vous sera envoyé pour confirmer sa validation.

Pièces à fournir :

- Fiche d'inscription remplie et signée
- La cotisation à l'ordre « régie de recettes service enfance jeunesse »,
- L'attestation de responsabilité civile,
- Le questionnaire santé rempli et signé ou certificat médical
- Le règlement signé.



Les inscriptions ne deviennent définitives qu'après confirmation par mail du responsable de « Destination Sports ».

A partir de la dépose du dossier et du début des cours, 3 séances consécutives de découverte gratuites peuvent être faites. Un dossier d'inscription est nécessaire avant de débiter, seul le paiement restera en attente. Si vous venez à manquer une de ces séances d'essai elle vous sera tout de même comptabilisée.

Article 5 : Modalités d'annulation et remboursement

Si aucune séance n'est faite durant la saison sportive, un remboursement sera possible. Dans le cas inverse aucun remboursement ne pourra avoir lieu.

Passé la période des cours d'essais, un mail vous sera envoyé par le responsable du service, si aucun refus de continuer n'est exprimé par l'adhérent, la cotisation sera alors prélevée.

Le nombre de participants étant réglementé, toute personne qui n'assisterait pas aux séances, sans justificatif et/ ou sans prévenir, pendant 8 séances consécutives, se verra retiré des listes sans remboursement.

Article 6 : Participation financière

Les tarifs sont définis par délibération du conseil municipal qui s'octroie le droit de les modifier si besoin.

La participation financière est à effectuer à l'ordre de "Régie de recettes Service Enfance Jeunesse".

Le tarif d'une activité à l'année est de 38€ pour les Gratentourois(es) et de 61€ pour les habitants des autres communes. A partir de la première activité, les autres sont à moitié prix. Cette réduction concerne une seule et même personne, elle ne peut être applicable ni à la famille, ni à l'activité marche.

Le tarif de l'activité Marche, à l'année, est de 10€ pour les Gratentourois(es) et de 15€ pour les habitants des autres communes.

Si la cotisation n'est pas honorée, un rappel sera établi sous quinze jours. Si malgré ces démarches aucun règlement n'est effectué, un titre de recette sera déposé auprès de la trésorerie de l'Union et l'accès aux séances sera refusé.

Article 7 : Responsabilités

La Direction du Service Petite Enfance, Enfance, Jeunesse et Sports décline toute responsabilité, en cas de perte de bijoux, vêtement, des bris de lunettes, etc... sur les lieux de pratique des activités.

Les adhérents sont informés qu'ils peuvent souscrire une assurance complémentaire.

Article 8 : Organisation

Les séances se déroulent en intérieur chaque semaine d'octobre à juin pour la Gym Douce et le Fitness. Les séances de Marche Nordique et de Marche se déroulent en extérieur.

En cas de fortes chaleurs d'autres salles pourront être proposées ou bien des cours adaptés.

Cela représente environ 60 séances de sport à l'exclusion des jours fériés et des périodes de vacances scolaires. Les horaires doivent être strictement respectés pour le bon déroulement de la séance.



Les rendez-vous sont fixés :

Pour la Gym Douce les Mardi et Jeudi de 10h10 à 11h10.

Pour le Fitness, les Mardi de 19h00 à 20h00 et pour le Body Attack/ Circuit Training/ Renforcement musculaire les Jeudi de 20h30 à 21h30 au Dojo.

Pour la Marche Nordique les Mardi de 14h à 15h30 pour de la Marche Nordique de loisirs etles Vendredi de 14h à 15h30 pour de la Marche Nordique sportive. Les départs se font devant le château (place de la Mairie).

Pour la Marche, les Lundi de 10h à 12h et les Jeudi de 10h20 à 11h20.

Les rendez-vous de marche et de marche nordique peuvent varier afin de découvrir de nouveaux tracés. Le Responsable se devra de vous avertir 3 jours avant par mail en cas de changement.

Article 9 : Règles de vie

Les règles de vie de groupe, notamment le respect d'autrui, doivent être strictement observées.

Une tenue vestimentaire adaptée à la pratique des activités sportives est obligatoire.

Le refus de suivre les prescriptions en matière de sécurité, de règles de vie collective ou dediscipline pourra entrainer le renvoi immédiat.

Elu au sport et associations

M. GUITARD Christian

***Le Directeur des Services
Petite Enfance, Enfance,
Jeunesse et Sports***

M. PARIS Cédric

***Le Responsable de
Destination Sports***

M. JEAN Hugo

Date :

L'Adhérent: Signature précédée par la mention « lu et approuvée » :