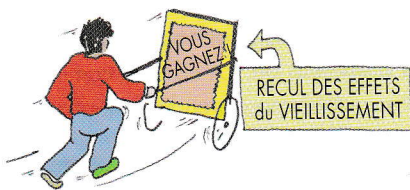


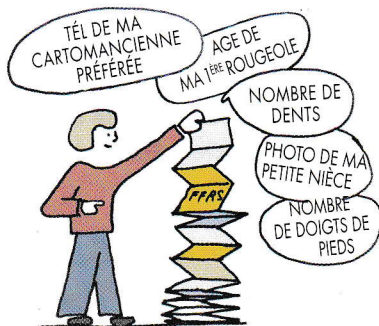
# PETITS CONSEILS POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE SPORTIVE

**La rentrée est là, les bonnes résolutions sont au rendez-vous. Vous pratiquez dans un club... pour vous, comme pour les autres adhérents, ces quelques préconisations vous aideront à bien démarrer la saison.**

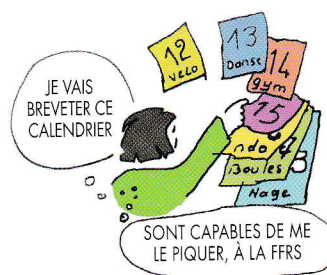
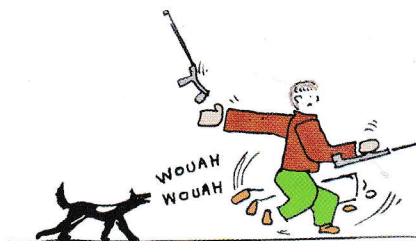
- Pratiquer régulièrement, d'une façon modérée, permet de renforcer son capital santé et de reculer les effets du vieillissement.



- Penser à avoir sur soi sa carte d'identité, sa licence, sa carte Vitale, son passeport santé (à télécharger sur le site de la FFRS) et les coordonnées d'un contact à prévenir si besoin. Renseigner ses contacts ICE sur son téléphone portable.



- Le retour à l'activité physique après une interruption, même partielle, doit se faire en douceur.



- Dans la mesure du possible, pratiquer plusieurs activités complémentaires plutôt qu'une seule est bien meilleur pour solliciter et maintenir ses différentes capacités (endurance, force, équilibre...).
- La prévention des chutes est essentielle. Tester sa vue, éviter les gestes brusques, prendre soin de ses pieds, se chausser correctement, tester son équilibre sont autant de précautions utiles.



**TOUS CHAMPIONS !**

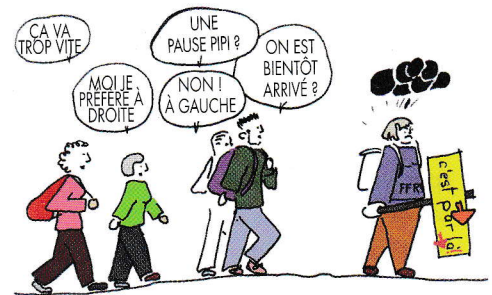


- Pratiquer en bonne intelligence avec tous les participants quel que soit leur niveau, sans esprit de compétition et en relativisant les « performances » (les siennes comme celles des autres).

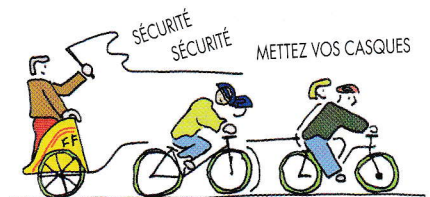


Illustrations : Denis Roussier

- Respecter l'animateur bénévole qui a la responsabilité du groupe, suivre ses consignes à travers lesquelles il organise l'activité et met en œuvre cette responsabilité.



- Les animateurs sont à votre écoute pour vous renseigner sur les activités proposées qui peuvent être différentes selon les séances (randonnées plus ou moins techniques par exemple).



- Animateurs et dirigeants associatifs ont la responsabilité de la sécurité des pratiques. Leur action est principalement orientée vers la protection des participants. Ils ont toute latitude pour formuler des règles de bonne conduite qui peuvent varier en fonction du contexte (météo, nombre de participants...). Il leur est possible de refuser d'encadrer certaines séances dans le cas où les conditions pour assurer la sécurité ne sont pas réunies. Chaque club peut édicter, au moyen de son règlement intérieur, des règles qui lui sont propres.

