



## CHARTRE GRENOBLE VILLE GYM RANDO

### Les bonnes résolutions - activité gymnastique

Chaque adhérent GVGR sera ponctuel pour le début et la fin des cours.

Chaque adhérent se fera connaître auprès du responsable de son cours et veillera à noter sa présence.

Chaque adhérent GVGR qui souhaite changer de cours doit prévenir le responsable de son cours et en faire la demande au bureau de la GV avec les justificatifs (Un échange par Internet est possible). Les changements de cours non justifiés seront facturés 10€.

Chaque adhérent ou postulant peut faire deux essais mais pas du même cours. Pour ce faire, demander par Internet de préférence, ou à la permanence, un bon d'essai. En absence de ce bon d'essai, seule l'assistance passive au cours est possible.

Pour des problèmes d'assurance, le cours de gym ne peut pas avoir lieu s'il y a moins de 3 participants.

Toutes les remarques concernant les cours nous font progresser pourvu qu'elles soient formulées avec courtoisie.

Extraits du règlement des gymnases et centres sportifs de la ville de Grenoble :

**Article 7 : les dirigeants ou représentants des sections des associations sont seuls chargés des relations avec le ou les gardiens de l'équipement.**

**Article 9 : les usagers sont revêtus d'une tenue sportive et équipés de chaussures d'éducation physique en parfait état de propreté et chaussées juste avant de pénétrer dans la salle....**

### Les bonnes résolutions - activité randonnée

Le randonneur GVGR est conscient que son groupe de rando appartient à un ensemble plus vaste : le secteur « Rando », que celui-ci appartient à un ensemble plus vaste : l'association. Il a le souci de l'ensemble.

Le randonneur GVGR a normalement satisfait aux procédures en vigueur, qui s'imposent à tout adhérent : licence et assurance, attestation médicale de non contre-indication, etc.

Pour le randonneur GVGR, la randonnée est un sport collectif, dont la compétition est exclue. La randonnée réussie est celle dont tous les randonneurs sont satisfaits.

Le randonneur GVGR s'efforce de ne laisser aucune trace de son passage : aucun déchet abandonné bien sûr, mais aussi il chemine en file indienne sur prairie ou sur neige, par exemple, etc... Le bruit fait partie des pollutions.

L'animateur a suivi une formation. L'animateur connaît la randonnée, a étudié la carte, il est le seul qualifié pour choisir un cheminement et assurer le rythme de progression.

La sécurité de tous dépend de la vigilance de chacun. L'animateur en est garant. Les consignes formulées par l'animateur sont impératives pour tous : cheminement précis, Arva, pauses, allure...

Le randonneur GVGR a un fond de sac comprenant en toutes saisons : sa fiche de renseignements pour les secours, un vêtement chaud, un bonnet, une paire de gants. Le randonneur GVGR est correctement équipé, en particulier les chaussures de montagne ne sont pas trop usées et il a une réserve d'eau adaptée à la randonnée et aux conditions météo.

Les remarques concernant une randonnée sont utiles mais elles seront toujours formulées avec courtoisie.