



ANNEXE 2.2/26-1 du Règlement Intérieur du Club Cœur et Santé d'Alès

Consignes aux adhérents

Rappel des règles fixées par le règlement intérieur (à consulter dans le classeur de consignes mis à disposition dans toutes les salles de cardio-training)

Les adhérents : Article 5

Le club est ouvert :

- aux personnes ayant souffert de problèmes cardiovasculaires ou ayant une pathologie entraînant des problèmes cardiovasculaires et pour lesquelles une activité physique adaptée est fortement recommandée,
- de manière non prioritaire, à toutes personnes voulant simplement adopter une démarche de prévention des maladies cardiovasculaires,
- et, de manière non prioritaire, à toutes personnes souhaitant concourir aux objectifs du Club sans pratiquer d'activité physique adaptée.

La qualité d'adhérent du Club : Article 6

La qualité d'adhérent du Club Cœur et Santé s'acquiert à l'issue du processus suivant :

- par le remplissage d'une fiche d'adhésion pour les personnes bénévoles souhaitant concourir aux objectifs du Club sans pratiquer d'activité physique adaptée,
- par l'acceptation de l'inscription par le Comité de Gestion du Club et par le Bureau de l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon,
- par le paiement de la cotisation à l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon conférant la qualité de membre actif de cette Association conformément à ses statuts,
- par une inscription régulière selon les formalités, notamment d'assurance, fixée par la Fédération Française de Cardiologie pour les personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée. Un certificat médical annuel, délivré par le cardiologue ou le médecin généraliste de l'adhérent, est obligatoire et il devra être remis par l'adhérent le jour de son inscription,
- par le paiement de la participation au fonctionnement et à la vie du Club et le cas échéant de la participation aux activités physiques adaptées proposées par le Club.

A l'inscription l'adhérent peut communiquer une adresse électronique valide et donner son accord pour la diffusion d'informations utiles au bon fonctionnement du Club et de l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon (informations sur les activités du Club, convocation aux assemblées générales,...).

La perte de la qualité d'adhérent du Club : Article 7

La qualité d'adhérent du Club se perd par :

- le décès des personnes,
- la démission notifiée par écrit au Responsable du Club,
- la radiation pour non paiement de la participation aux activités physiques ou de la participation au fonctionnement et à la vie du Club ou de la cotisation à l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon dans le délai de deux mois après appel à paiement,
- l'exclusion prononcée par le Comité de Gestion après entretien avec l'adhérent concerné pour non respect des statuts, du règlement intérieur ou des devoirs des adhérents.

La perte de la qualité d'adhérent du Club n'entraîne pas automatiquement la perte de la qualité de membre de l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon.

Les droits des adhérents :

- Article 8

La qualité d'adhérent du Club donne droit :

- à la participation aux activités de réadaptation physique adaptée dès lors que la participation correspondante a été réglée,
- aux actions proposées par le Club (conférences, parcours du cœur, formations,...) et de manière générale à la vie du Club.

Il est à noter que certaines activités de réadaptation physique peuvent être limitées en nombre.

- Article 24

En complément des droits des adhérents acquis à l'article 8 du présent document, il est rajouté que tous les adhérents peuvent assister aux réunions d'informations et d'échanges organisées deux fois par an.

Ils peuvent également demander à assurer les fonctions d'assistant ou de permanencier, dans le cas où le club en aurait besoin, s'ils souhaitent s'investir davantage dans le club.

Les devoirs des adhérents :

- Article 9

La qualité d'adhérent du club implique :

- un comportement en accord avec les buts du Club Cœur et Santé, notamment une attitude qui aide à la réadaptation à la vie sociale après pathologie.

Cette attitude nécessite des relations entre les adhérents empreintes de convivialité, de respect et d'échanges amicaux et elle exclut toute prise de position, en réunion, non exposée préalablement au Responsable du Club et contraire à la vie du Club fixée par le Responsable du Club ou le Comité de Gestion.

- une participation dans des équipes constituées par le Responsable du Club ou le Comité de Gestion pour les actions d'information et d'initiation du public sur la prévention des maladies cardiovasculaires tels que le Parcours du Cœur (Grand Public et/ou Scolaire), les gestes qui sauvent, la tenue de stands lors de manifestations locales, un forum santé, une foire aux associations, des conférences grand public, ...

- le respect des statuts de l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon et de la charte d'éthique adoptée par l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon.

- Article 25

En complément des devoirs des adhérents énoncés à l'article 9 du présent document, il est rajouté qu'il est formellement interdit à un adhérent d'afficher, de distribuer, de faire signer tous documents autres que ceux émanant de la Fédération Française de Cardiologie, de l'Association Régionale de Cardiologie Languedoc-Roussillon ou du club Cœur et Santé d'Alès.

De même, tous les sujets relatifs à des questions politiques ou religieuses, tout prosélytisme ou toute apologie sont proscrits des activités du club ou pendant les activités du club.

Le devoir d'assistance : Article 10

Tous les adhérents et en particulier les adhérents admis au titre de la démarche de prévention doivent participer aux activités et aux actions en aidant les autres adhérents à augmenter leurs capacités physiques, tout en ayant à l'esprit que le sport est adapté aux besoins et aux capacités de chacun et qu'il ne s'agit pas, dans les Clubs Cœur et Santé, de rechercher la performance.

Le montant des frais d'adhésion au Club : Article 23

Rappel : la qualité d'adhérent s'acquiert, conformément à l'article 6 du présent document, en outre par le paiement :

- de la cotisation à l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon conférant la qualité de membre de cette Association conformément à ses Statuts,
- de la prime d'assurance, versée à la Fédération Française de Cardiologie,
- de la participation au fonctionnement et à la vie du Club.

Déroulement d'une séance de cardio-training sur appareils, (tapis, vélo, rameur, elliptique) organisée dans le cadre des activités dites de « Phase III - Réadaptation physique adaptée et sport santé »

La Fédération Française de Cardiologie recommande pour la prévention cardiovasculaire **½ heure** d'exercice par jour, ou **3 heures** non consécutives par semaine.

Dans le souci de maintenir la cotisation annuelle à un niveau raisonnable, les adhérents du club utilisant les matériels et équipements pour les séances de cardio-training organisées dans le cadre des activités dites de « Phase III - Réadaptation physique adaptée et sport santé » mis à disposition doivent :

- utiliser les vélos, tapis, rameur ou autre elliptique avec des **chaussures de sport propres** (*chaussures de sport ou sandales autres que celles utilisées à l'extérieur de la salle*) ou en **chaussettes** (*en aucun cas avec leurs chaussures de ville*),
- n'utiliser les appareils qu'après avoir reçu les **consignes de fonctionnement** données par l'assistant (*utilisation de la programmation et des réglages*),

ANNEXE 2.2/26-1 du Règlement intérieur du CCSA
Version 3-2 – GF – 14/02/2023

→ **En effet le non respect de cette consigne peut entrainer une dégradation rapide d'un matériel couteux pour le club.**

- déposer leurs vêtements, chaussures de ville, sacs de sport, etc., dans le **vestiaire** prévu à cet effet,

→ **Mais la direction du club décline toute responsabilité en cas de vol.**

- respecter l'**ordre de priorité** prévue à l'article « **Les adhérents** » du règlement intérieur du club et imposé par les assistants, en cas d'affluence dans la salle,
- signer la feuille de présence,
- retranscrire **leurs constantes** (*tension, fréquence cardiaque*) sur les **feuilles** appropriées classées dans le **classeur des constantes**, et en parler à leur médecin, en cas d'anomalie visible ou supposée,
- respecter les temps d'activité et les temps de pause **prévus pour chaque appareil.**

→ **Pour le vélo et le tapis par exemple, une séance efficace de 20 minutes, c'est :**

- quelques exercices **d'échauffement musculaires** (*avant le premier exercice*),
- une **montée progressive** du rythme cardiaque de 2 à 3 minutes environ,
- **15 minutes d'exercice**, à la **fréquence cardiaque d'entraînement** donnée par le médecin spécialiste traitant, maintenue en variant le nombre de tours de pédale (entre 60 et 70) et le niveau de résistance (level) pour le vélo, et la vitesse et l'inclinaison pour le tapis,
- une **diminution progressive** de la fréquence cardiaque de 2 à 3 minutes environ,
- des exercices **d'étirement**, à la fin de l'exercice,
- une **pause** d'au moins 10 minutes avant d'effectuer un autre effort physique.