

# Notice d'information

## Activités sportives 2016-2017

Madame, Monsieur,

Vous êtes inscrit(e) aux activités sportives organisées par la **Ville d'Annecy**.

Nos services mettent tout en œuvre pour rendre ces séances le plus agréable possible. Mais pour que tout se passe au mieux, il est nécessaire que chacun respecte les conditions et les consignes suivantes :

### 1 – Aptitude physique

Il vous appartient de faire vérifier préalablement, par le médecin de votre choix, votre aptitude physique à pratiquer les activités choisies, une attestation peut vous être demandée à tout moment.

Pour la randonnée et les sorties d'hiver, posséder une bonne motricité.

### 2 - Assurance

Être titulaire d'une assurance Responsabilité Civile. Afin de pratiquer en toute tranquillité ces activités, il est conseillé d'avoir une assurance vous indemnisant aussi si vous êtes blessé(e).

Afin d'améliorer votre prise en charge par les secours si besoin, il est important d'avoir sur vous la carte de renseignements orange dûment complétée ainsi que votre carte vitale et de mutuelle.

Pour les randonnées pédestres, les promenades, le ski de fond, la raquette ou la marche d'hiver, certaines compagnies d'assurances prennent en charge les frais de secours que les communes sont maintenant en droit de vous réclamer pour tout sauvetage fait sur leur territoire.

Pensez à vous renseigner auprès de votre assureur, avant le début de l'activité choisie.3 -

### 3 - Sécurité

Nous vous rappelons que **l'accès aux salles de sports est réglementé** et que vous n'êtes autorisé à pénétrer dans les locaux **qu'en présence du responsable de l'activité**.

En cas d'alerte incendie dans une salle pendant un cours, respecter les consignes et ne pas quitter le groupe sans avoir prévenu le responsable de l'activité.

Lors des randonnées et promenades et marche nordique, chaque groupe est encadré par un accompagnateur et des bénévoles auprès desquels vous devez vous adresser pour tout problème. Nous vous demandons impérativement de ne pas quitter votre groupe.

Dans le cas où une partie de la sortie aurait lieu sur une route, se déplacer dans le respect du Code de la Route.

#### 4 - Annulation des séances

Les activités auront lieu sous réserve de la disponibilité des salles, qui peuvent être utilisées pour des animations propres aux établissements, ou indisponibles pour faits exceptionnels (travaux, élections, grèves, ...)

Les activités de plein-air pourront être annulées, dans le cas où les conditions climatiques satisfaisantes ne seraient pas réunies pour assurer ces séances dans des conditions normales de sécurité, ou dans le cas de circonstances indépendantes de notre volonté.

En cas d'absence prolongée de votre part, nous vous demandons de prévenir le service au :  
**04 50 33 65 37**

**Les changements de cours restent exceptionnels**

#### 5 - Matériel

- Pour les activités en salle, des chaussures de sport uniquement réservées à l'intérieur sont nécessaires (pas de semelles noires ou qui laissent des traces).

- Gymnastique : prévoir un tapis.

- Danse folklorique : chaussures de sport fermées qui tiennent bien aux pieds

- Tennis de table : les raquettes et les balles ne sont pas fournies. Se renseigner auprès du responsable de l'activité pour le choix du matériel.

#### **Permanences**

**de la responsable pour les randonnées, la danse folklorique, la natation et le tennis de table**

**les LUNDIS ET JEUDIS**

**de 13 H 30 à 15 H 15**

**au service Animation-restauration**

**sauf pendant les vacances scolaires**

## RANDONNÉES ET PROMENADES

### Itinéraire de ramassage des cars :

Arrêt de bus, **avenue Boschetti**  
Boulevard du Lycée, arrêt de bus « **Berthollet** » côté Lycée  
Avenue de Brogny, **sur le pont de la Rocade**  
Face à l'arrêt du bus n° 4 (**Anémones**)  
Avenue de France, arrêt de bus « **Mont-Blanc** »  
Avenue de France (**Sainte-Bernadette**)

**Ne rien cueillir ou ramasser sur le trajet de la randonnée ou de la promenade.**

### Matériel :

- chaussures de montagne à tige haute et semelle crantée (obligatoire pour les randonnées)
- chaussures à semelle crantée pour les promenades (pas de basket ou chaussures glissantes)
- 1 ou 2 bâtons de marche (fortement conseillé)
- petit sac à dos comprenant : chapeau – lunettes – crème solaire – vêtement chaud type survêtement (haut et bas) vêtement de pluie – bonnet et gants
- une tenue et chaussures de rechange
- boisson et petit en-cas
- Pour les sorties raquettes et marche, une paire de guêtres pourra être ajoutée.

Le matériel spécifique « skis de fond », « raquettes » et bâtons n'est pas fourni. Aucune location de matériel ne se fera sur place.

### Organisation

Inscriptions :

- au plus tard le lundi avant 12h00 pour les randonnées
- au plus tard le jeudi avant 12h00 pour les promenades

Il est indispensable d'être en possession, le jour de la sortie, du ticket correspondant à la bonne date.

Pour les skieurs, être en possession de la carte d'accès aux pistes ou prévoir la monnaie pour l'achat du ticket sur place. Le tarif de l'accès aux pistes de ski de fond est renseigné sur le répondeur à chaque sortie.

### Annulation des sorties

Prévenir le service :

- au plus tard le lundi avant 12 H. pour les randonnées :
- au plus tard le jeudi avant 12 H. pour les promenades :

**Toute sortie non annulée dans ce délai sera facturée.**

### Confirmation et détails de la sortie :

Vous appelez le **répondeur** du Service au n° **04.50.88.38.15** le matin de la sortie à partir de 9 H 30 pour les ½ journées et dans le cas d'une journée, la veille à partir de 16 H 00.

## MARCHE NORDIQUE

Prévoir 2 bâtons de marche, ou de ski, équipés si possible de petits embouts de caoutchouc pour les pointes et des chaussures de marche confortables, de type baskets.

Le planning trimestriel des lieux de départ vous sera remis lors de votre inscription.

## NATATION

3 bassins sont à votre disposition à la Piscine Jean Régis. Il vous suffit de vous inscrire pour l'un des trois en sachant que :

- Le **grand bassin** est réservé sur 3 lignes d'eau aux **bons nageurs**. Le niveau de pratique peut être évalué par l'éducateur sportif de la Ville d'ANNECY à votre première séance.
- Le **moyen bassin** est réservé aux **personnes pouvant s'immerger, s'allonger sur le ventre et sur le dos, et se remettre debout**. Il y est fait un « entretien généralisé aquatique » comprenant des déplacements de natation, des mouvements mobilisant les différents groupes musculaires et les articulations avec des frites, des planches, des ballons... ou sans matériel, sur place ou en déplacement sur une partie de la séance et de la gymnastique aquatique sur l'autre partie. Des situations dynamiques, des phases de relaxation ou d'étirements sous forme jouée se succéderont pendant la séance.
- Le **bassin spécialisé** (petit bassin) est réservé aux **débutants** en natation et aux séances de **familiarisation avec l'eau**.

**Se présenter** à l'accueil de la Piscine Jean Régis avec votre carte d'accès afin de pouvoir vous rendre au bord des bassins. Vous êtes soumis au règlement intérieur de l'établissement affiché en bord de bassins. (Prévoir de la monnaie (1 €) pour la consigne des vêtements)

### **Matériel :**

- un maillot de bain (pas de short)
- des claquettes de plage afin d'éviter les chutes sur le carrelage glissant
- le bonnet de bain est obligatoire
- les lunettes de natation sont conseillées

**Chacun aura à cœur de respecter rigoureusement ces consignes. Le non respect de ces règles pourra entraîner une remise en cause de votre participation à ces activités. (cf règlement Service Personnes Âgées).**

Nous vous souhaitons une bonne saison sportive et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos meilleures salutations.