



## Association Les 3S « Séniors Sportifs Seynois »

### Règlement Intérieur Danse en ligne

#### Article 1- Généralités

L'activité Danse en ligne se déroule en salle.

#### Article 2- Les objectifs et précautions

La danse apprend à mieux se connaître, à maîtriser son corps, à harmoniser ses mouvements et contribue à la prévention de la perte d'autonomie.

C'est un sport, par le mouvement et l'exercice qu'elle impose, et par le travail qu'elle exige des différents muscles. Elle active la circulation sanguine et la respiration, facilite la sudation. C'est une gymnastique intellectuelle, un délasserment physique. Elle favorise la convivialité, le relationnel, le lien social, et crée la bonne humeur.

C'est un apprentissage constant, qui évolue et permet de progresser au fil des séances et qui demande beaucoup d'assiduité : apprentissage d'une multitude de pas, de leur dénomination, des gestes, de figures, d'enchaînements, travail d'écoute, de mémorisation, de coordination, de synchronisation, d'endurance.

Augmentation progressive de la difficulté pouvant permettre une évolution et un changement de niveau d'année en année.

#### Article 3- Les séances

Pour la danse en ligne chaque séance dure une heure trente environ à raison de 1 séance par semaine.

Les séances sont entrecoupées de pauses pendant lesquelles les danseurs sont invités à se désaltérer.

Chaque cours commence par une danse d'échauffement et se termine par une danse de retour au calme. Les animaux domestiques ne sont pas admis.

A la fin des cours la salle doit être remise en état : fermeture des fenêtres, du chauffage, de l'éclairage, de l'eau, des portes.

Des séjours « Danse en ligne » sont organisés, ces séjours sont réservés en priorité aux pratiquants réguliers de la danse en ligne, éventuellement aux conjoints(es) non pratiquants la danse en ligne et adhérents des 3S « Séniors Sportifs seynois ».

#### Article 4- Equipements

Les danseurs doivent se munir de chaussures fermées d'un bon maintien dont la hauteur des talons ne doit pas être supérieure à 4 cm. Ils doivent aussi se munir d'une bouteille d'eau.

#### Article 5- Sécurité

Pour le parfait déroulement de la séance et de l'apprentissage des danses, le nombre de danseurs est limité à 30 personnes par séance et en tout état de cause ne doit pas dépasser la capacité maximum de la salle autorisée par la municipalité.

Les horaires doivent être respectés.

La salle doit être sécurisée : vide de tout objet ou meuble. Seule peut s'y trouver la table de décharge et d'installation du matériel qui ne doit pas présenter de bords ou de coins contondants.

Le sol ne doit pas être glissant, mouillé ni encombré.

#### Article 6- Annulation de séance

L'heure et le lieu des séances sont définis par le programme général des activités des 3s « Séniors Sportifs Seynois », ce programme est disponible dès le début de saison sur le site du club <https://www.les3seniorssportifsseynois.com/>

En cas de changement d'heure, de lieu et à fortiori d'annulation de séance l'animateur informe individuellement chaque participant par le moyen le plus adapté (mail, SMS, téléphone...).

En cas d'annulation de séance l'information est également mise en bonne place sur le site internet des 3S « Séniors Sportifs seynois »

Il appartient à chacun de veiller au bon respect de l'ensemble de ces mesures.

L'animateur responsable de l'activité