

La section de tai chi chuan suit le règlement intérieur de l'OCGIF.

Nos valeurs de notre fédération :



Les valeurs de la FAEMC

Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois

9 trésors à partager

L'humain et la relation par

1. le respect dans la confiance, l'écoute et l'ouverture
2. la justesse de comportement, d'action et de discernement
3. l'assertivité qui est l'affirmation de soi dans le respect d'autrui

La richesse technique par

4. la diversité des pratiques, des styles et des personnes
5. l'expertise d'enseignement et de compétences
6. l'authenticité des arts chinois traditionnels

L'adaptation sociétale par

7. la santé dans toutes ses dimensions
8. l'adaptabilité dans l'ouverture, la souplesse et la créativité
9. l'engagement constructif, valorisant et partagé

pour le bien-être et l'accomplissement de tous



CHARTRE DE LA SECTION DE TAI CHI CHUAN de l'OCGIF

❖ Conduite des pratiquants :

. Il existe quelques règles à suivre, simples et nécessaires à un climat sain et amical :

- Le respect des autres :

☺ L'enseignant transmet un savoir riche. Il convient donc de l'écouter et de ne pas parler pendant ses explications. Lorsqu'il demande quelque chose, nous devons nous montrer réactifs et volontaires.

☺ Nous nous mettons en place pour le salut martial.

☺ Toute personne avec qui nous échangeons nous apporte quelque chose, et mérite le respect. Nous nous devons de respecter nos partenaires de pratique.

- Notre attitude :

☺ Nous pratiquons en tenue de Tai chi chuan, sobre et ample. Après l'entraînement, nous laissons les vestiaires en bon état après notre passage.

☺ Le calme est nécessaire à la concentration de chacun. Les échauffements doivent également se dérouler dans le calme.

☺ En cas de retard, nous nous intégrons dans le cours.

☺ Si nous devons partir avant la fin de la séance, nous prévenons l'enseignant.

- La sécurité :

☺ Afin de ne blesser personne, et de ne pas être blessé non plus, nous veillons à enlever nos bijoux.

☺ Nous contrôlons nos émotions et nos techniques. Nous devons mettre de côté notre ego et ne pas chercher à gagner, ou à montrer notre force.

☺ Nous nous adaptons à notre partenaire et à l'exercice proposé afin d'effectuer un travail utile. Nous cessons le travail dès que l'enseignant en donne le signal.

- L'esprit du pratiquant :

☺ Nous venons régulièrement en cours. Nous nous efforçons de dépasser nos peurs, notre orgueil et nos souffrances, et de pratiquer avec sincérité.

☺ Nous sollicitons les pratiquants plus gradés pour qu'ils nous aident à progresser, et, en retour, nous nous mettons au service de chacun.

☺ Un respect tout particulier de ces règles est demandé aux pratiquants « avancés », qui se doivent de montrer l'exemple.

❖ Respect des lieux et du matériel

☺ Les adhérents s'engagent à respecter les lieux de pratique ainsi que le matériel. Seules les personnes autorisées / invitées par le ou les enseignants ou les membres du bureau peuvent entrer dans le lieu de pratique.

❖ Inscription dans la section

☺ Avant de s'inscrire dans la section, il est possible de suivre un cours d'essai

☺ Le Règlement des cotisations va à la section Tai chi chuan.

☺ Il n'y a pas de remboursement des cotisations en cours d'année et en cas d'abandon.

❖ Déplacement

Lors d'un déplacement en covoiturage pour un stage organisé par le club, le club dégage toutes responsabilités en cas d'accident.

❖ Conduite

CHARTRE DE LA SECTION DE TAI CHI CHUAN de l'OCGIF

Les salariés et bénévoles doivent remplir une attestation pour le transport des adhérents délivrée par l'OCGif.

Document en annexe « lettre attestation véhicule »

Guide de la bonne conduite au volant lors de covoiturage au sein du club entre adhérents :

- Respecter les règles en vigueur du code la route.
 - Être titulaire d'un permis en cours de validité.
 - Posséder un véhicule assuré et à jour du CT.
 - Ne pas boire d'alcool avant de prendre le volant.
 - Ne pas utiliser son téléphone au volant.
- Prendre connaissance du document « risque routier »

❖ Pratique en Visioconférence :

Vous êtes licencié à la FAEMC (Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois) assuré lors de la pratique organisée par l'association, dans des lieux réservés par l'association comme les gymnases, salles municipales, terrains de sport extérieur ou autre lieu, ou même lors de soirées festives du club. Le contrat d'assurance ne stipule rien lors d'un cours à votre domicile en visioconférence.

Toutefois l'une des fonctions de l'enseignant ou de l'animateur est d'assurer votre pratique en sécurité.

En conséquence, il convient de :

- ❖ De suivre les consignes de l'animateur. Pour nos pratiques Tai Chi et Qi Gong, il s'agit principalement de faire les mouvements selon ces capacités physiques, de pas forcer lors de l'exécution du mouvement.
- ❖ Limiter tout risque de chute, d'accident, de blessure lors de votre pratique donc travailler :
 - Sur un sol non glissant : pas de tapis qui risque de vous faire glisser lors de la pratique hors une tapis mousse conseillé lors d'une pratique assise- pas de surface mouillée ou cirée lors d'une pratique en chaussettes
 - Sur une surface dégagée :
 - à distance d'un coin de table, meuble risquant de vous blesser
 - à distance de câbles électriques qui pourraient vous faire tomber
 - à distance d'une chute potentielle d'objet, livre, pot de fleur, bibelot d'une étagère...
 - Pose stable de l'appareil de diffusion de la visioconférence : pas d'équilibre précaire- fil électrique gênant la pratique
 - Port de chaussures habituelles de pratique et fermées ou pieds nus
- ❖ Hydratation suffisante lors de la pratique : bouteille d'eau à proximité

CHARTRE DE LA SECTION DE TAI CHI CHUAN de l'OCGIF

- ❖ Pratique sécuritaire :
 - Si vous ressentez des signes inhabituels lors de la pratique (palpitations, douleurs, chaleur, gonflement...), arrêtez la pratique et prévenez l'enseignant immédiatement mais restez en ligne le temps de gérer la situation avec lui. Le bureau connaît votre nom et vos coordonnées facilitant un appel médical si besoin (Samu, Pompier).
 - Si vous avez de la fièvre, ne pratiquez pas
- ❖ Vous renseigner auprès de votre assurance personnelle habitation sur le fait d'être couvert en cas d'accident lors de la pratique à domicile. Le mieux est d'avoir une extension assurance corporelle de la vie quotidienne et des loisirs qui est plus généreuse sur le plan des garanties.