

Bourges, le 12/12/2024



**CSA EMB**  
**Activité YOGA-RELAXATION**  
**REGLEMENT INTERIEUR**  
**2024/25**

**PREAMBULE :**

Le présent règlement a pour but de définir les modalités de fonctionnement de l'activité Yoga-Relaxation du CSA des Écoles Militaires de Bourges et annule et remplace le règlement intérieur précédent.

**Le Président du club sportif artistique  
des Ecoles Militaires de Bourges**

M. PAUL Stéphane  
Président du CSA EMB

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Stéphane Paul", written over a horizontal line.

**Le responsable de l'activité  
Yoga-relaxation du CSA**

Pascal VISONNEAU

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Pascal Visonneau", written over a horizontal line.

**Pris connaissance le :**

**Signature du membre du CSA activité Yoga-Relaxation :**

## **1. But de l'activité**

Cet atelier Yoga-Relaxation s'adresse à tout public, quel que soit son âge et son niveau de pratique.

L'objectif principal est de détendre le corps et d'apaiser l'esprit, en se recentrant sur soi-même pendant la séance.

Dans les cours, seront enseignées des postures de base inspirées du hatha yoga et de respiration, afin de calmer le mental et de ne pas se laisser submerger par les émotions et le stress. Les techniques de base enseignées sont simples et demandent assiduité et régularité pour pouvoir en retirer tous les bienfaits (qu'ils soient d'ordre physique, physiologique et/ou psychologique). Elles favorisent la prise de recul, le lâcher-prise et l'atteinte du calme, de la sérénité et de la paix intérieure.

En règle générale, la séance se termine par une phase de méditation relaxante basée sur plusieurs exercices alliant respiration, mobilisation corporelle, visualisation et ressenti. Elle s'appuie aussi sur des méthodes complémentaires issues de la PNL et de la sophrologie ainsi que sur des instruments de musique du monde, permettant d'atteindre rapidement un état profond de relaxation, et ce quel que soit l'environnement.

En développant la pensée positive, la pratique régulière de yoga améliore notablement notre qualité de vie grâce à une meilleure gestion des émotions, du stress, des angoisses, des douleurs, ...

Compte tenu des modalités d'apprentissage et de la capacité d'accueil du dojo du gymnase des EMB, les séances seront limitées au maximum à 25 personnes simultanément.

## **2. Fonctionnement de l'activité**

Le responsable de l'activité sera l'interlocuteur direct du bureau des sports (BDS) pour toutes les questions relatives au fonctionnement courant du dojo.

Un partenariat avec les autres sections du CSA pourra être mis en place pour la préparation mentale des adhérents aux challenges, tournois et compétitions.

## **3. Conditions d'inscription**

Les dossiers sont téléchargeables sur le site du CSA ou disponibles auprès du responsable. Ce dernier est chargé de la centralisation des dossiers renseignés et complétés, de la vérification et de la saisie dans la base de données SYGELIC.

### 3.1 Cotisations

Pour participer à cette activité il faut s'acquitter de la cotisation FCD & CSA EMB fixé par l'assemblée générale.

Il n'y a pas de cotisation activité et/ou affiliation fédération.

Toutes les cotisations versées au titre de la FCD et du CSA sont définitivement acquises. Il ne saurait être exigé un remboursement de cotisation en cours d'année en cas de démission, d'exclusion ou de décès d'un des membres. Des facilités de paiement peuvent être accordées aux adhérents par le Comité directeur.

### 3.2 Aptitude médicale

Néant.

### 3.3 Assurance

L'inscription au CSA inclut une assurance individuelle.

## **4. Emploi du temps de l'activité**

### 4.1 Période de fonctionnement

L'activité ne sera pas réalisée pendant les périodes d'arrêt de formation et de fermeture des EMB.

Après validation de leur inscription, les adhérents se verront remettre l'adresse mail de la section et le numéro de téléphone du responsable de l'activité. Ces vecteurs de communication seront utilisés par le responsable de l'activité pour diffuser les créneaux de séances, et par les adhérents pour confirmer leur participation à celles-ci.

### 4.2 Horaires de l'activité

Cette activité est ouverte uniquement au personnel adhérent du CSA des EMB.

Toutefois, afin de venir tester l'activité 2 séances découvertes pourront être réalisées.

Les séances se tiendront au gymnase sur les créneaux suivants :

- les mercredis de 11h55 à 13h15 au dojo, éventuellement sur l'emprise de Lahitolle suite au partenariat passé ;
- les samedis (un WE sur deux) de 10h00 à 11h30 au dojo, éventuellement sur l'emprise de Lahitolle suite au partenariat passé.

## **5. Encadrement des séances**

Les séances seront encadrées par Pascale Visonneau, responsable de l'activité.

## **6. Matériel et tenue**

### **6.1 Matériel de l'activité**

Aucun matériel collectif n'est nécessaire.

Chaque participant pourra individuellement se munir d'un coussin ou d'une brique de méditation ainsi que d'une couverture ou d'un plaid pour se prémunir du froid et d'un drap de bain afin de s'isoler des tatamis.

### **6.2 Tenue pour pratiquer l'activité**

La méditation se pratique en posture debout, assise voire allongée sur les tatamis avec une tenue ample et non contraignante (retrait des chaussures et des éléments métalliques vestimentaires comme les montres, les bijoux, boucles de ceintures, ...).

## **7. Comportement et discipline**

Les adhérents doivent à minima respecter le règlement intérieur du club, le présent règlement.

De plus, ils s'engagent à :

- entretenir des relations courtoises avec les autres adhérents et l'encadrement ;
- adopter en permanence une attitude calme et posée ;
- respecter les horaires afin d'optimiser les séances.

## **8. Sécurité**

### **8.1 Conditions d'accès**

Les participants se rendront directement au gymnase du BDS les jours de séances.

Ils attendront l'arrivée du responsable de l'activité pour entrer au dojo.

### **8.2 Perception des clefs**

Les clés pour l'ouverture et la fermeture du dojo sont détenues par le responsable de l'activité.

### **8.3 Utilisation des matériels**

Il n'y aura aucune manipulation des matériels périphériques présents dans le dojo.

Le responsable de l'activité s'assurera de la propreté des lieux (conformément aux directives sanitaires en vigueur) et de l'intégrité des tatamis à la fin de chaque séance. Il rendra compte au BDS de toute anomalie constatée et émergera le registre qui se trouve dans le hall du bâtiment en début et fin de séance.

### **8.4 Réactions en cas d'accident**

En cas d'incident ou d'accident il conviendra de se reporter aux RSI du site Auger-Carnot.

Le responsable de l'activité s'assurera que les participants connaissent les modalités d'évacuation en cas d'incendie ainsi que celles relatives à la transmission d'une alerte ou d'un appel aux services de secours.

Un défibrillateur automatique se trouve à l'entrée du bâtiment 518.

L'appel des secours peut se faire sur le téléphone se trouvant dans le hall du bâtiment.

## **9. Déplacements**

### **9.1 Note d'organisation**

Néant.

### **9.2 Utilisation de véhicules**

Néant.