Bourges, le 25/08/2026

CSA EMB
Activité Yoga Relaxation

REGLEMENT INTERNE
2026/2027

PREAMBULE :

Le présent règlement a pour but de définir les modalités de fonctionnement de l'activité **Yoga relaxation** du CSA des Ecoles Militaires de Bourges et complète le règlement intérieur du club.

Le Président du club sportif artistique des Ecoles Militaires de Bourges

Le responsable de l'activité Yoga relaxation

Pris connaissance le :
Signature du membre du CSA activité Yoga relaxation :

❖ **Article 1 - Présentation :**

L'activité « Yoga-relaxation » est une activité proposée par le CSA des Ecoles Militaires de Bourges. Elle est pratiquée dans le dojo situé dans le gymnase des Ecoles Militaires de Bourges (avenue Carnot) le samedi matin et les lundis soirs.

L'activité Yoga-relaxation est gérée par des bénévoles, membres du CSA des Ecoles Militaires de Bourges.
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 la respiration afin de calmer le mental et 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 (yoga nidra) basée sur plusieurs exercices alliant respiration, mobilisation corporelle, visualisation et ressentis. Elle s'appuie aussi sur des méthodes complémentaires issues de la PNL, 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 du yoga améliore notablement notre qualité de vie grâce à une meilleure gestion des émotions, du stress, des angoisses et des douleurs...
Compte tenu des modalités d'apprentissage et de la capacité d'accueil du dojo du gymnase des EMB, les séances seront limitées à 30 personnes simultanément.

❖ **Article 2 - Inscription :**

2.1 : Demande d'adhésion

L'inscription à l'activité « Yoga-relaxation» est soumise à l'adhésion au CSA des Ecoles Militaires de Bourges et implique l'acceptation totale de ses statuts et de son règlement intérieur.

L'activité est ouverte à tout adhérent ayant rempli son bulletin de demande d'adhésion et acquitté sa cotisation. La cotisation annuelle, dont le montant est fixé par le comité directeur et voté par l'assemblée générale, doit être réglée en totalité quel que soit la date d'adhésion.

Le montant de la cotisation du CSA des Ecoles Militaires de Bourges pour la saison sportive 2026/2027 est fixé à 54,00€.
Par ailleurs les personnes déjà adhérentes à un autre CSA sont exonérées de la licence FCD, d'un montant actuel de 23,00 €.

Tout nouvel adhérent doit présenter un certificat médical de moins d'un an à la date de sa remise, sauf pour l'adhérent mineur qui doit fournir une attestation de santé après avoir répondu au questionnaire de santé.
Le certificat doit mentionner " l'absence de contre-indication à la pratique « Yoga-relaxation » en entrainement et compétition". Il est valable 3 ans selon la catégorie.

En cas de renouvellement d'adhésion, l'adhérent doit répondre au « Questionnaire de santé » et en faire mention sur le bulletin de demande d'adhésion. S'il a répondu positivement à une question, il doit fournir un nouveau certificat médical.

La participation financière de l'activité de « Yoga-relaxation » est de 73,00 € pour la saison 2026/2027.

Les licences sont valables du 1er septembre de l'année au 30 juin de l'année suivante. Cependant, l'adhérent est assuré pour une période de 2 mois supplémentaire (soit jusqu'au 31 octobre, période transitoire) à condition d'avoir procédé au renouvellement de son adhésion. En l'absence de renouvellement d'adhésion, **l'accès à l'activité «** Yoga-relaxation **» lui sera INTERDITE** jusqu'au renouvellement de son adhésion.

La 1ère séance est gratuite pour toute personne désirant faire un essai.

2.2 : Cotisations :

L'adhésion au CSA permet l'utilisation de l'infrastructure, des véhicules et du matériel mis à disposition. En aucun cas, elle ne sert à rembourser les engagements, les déplacements dans le cadre des compétitions ni à financer des festivités internes à l'activité.

Les adhérents d'un autre CSA licenciés FF pour la saison sportive, sont dispensés de s'acquitter à nouveau de la licence FCD et F. Seul le droit d'adhésion au CSA et le supplément de l'activité sont dus.

L'adhésion au CSA est possible à tout moment au cours de la saison sportive. Le paiement de l'adhésion est alors proratisé.

❖ **Article 3 - Affiliation**

L'activité est affiliée à la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) du fait de son appartenance au CSA des Ecoles Militaires de Bourges.
Le Club Sportif et Artistique des Ecoles Militaires de Bourges (CSA) est affilié au Comité Régional Centre Val de Loire ainsi qu'au Comité Départemental du Cher.

❖ **Article 4 - Responsabilité**

L'activité « Yoga-relaxation » est sous la responsabilité d'un responsable nommé par le comité directeur en début de saison.
Pour la saison 2026/2027, il s'agit de : Pascale VISONNEAU et Elodie HUSSO-MANSOLD.

❖ **Article 5 -Responsables**

Chaque année, les responsables établissent un règlement interne précisant les conditions de la pratique de la discipline, ses modalités d'organisation (jours et heures d'activités, lieu, encadrement, assurances complémentaires éventuelles à souscrire, etc...) qu'il fait approuver au comité directeur du club avant sa diffusion à chaque pratiquant de l'activité et son affichage.

Ils sont tout particulièrement chargés de conduire des actions éducatives, d'animation et de valorisation, au sein de l'activité.

Ils sont responsables, vis-à-vis du comité directeur du club, du bon fonctionnement de l'activité dans le respect des règles et des normes de sécurité en vigueur. À ce titre, ils doivent lui rendre compte des problèmes rencontrés au cours de l'activité.

En liaison avec le trésorier général, ils suivent la gestion financière de l'activité, conformément aux statuts du club et au règlement intérieur.

Détenteurs usagers des matériels mis à la disposition de leur activité, ils sont responsables de leur existence réelle et de leur bonne conservation.

Ils sont habilités à prendre tout contact personnel avec les organismes civils (comités, ligues, fédération délégataire) ou autorités militaires pouvant les aider dans leur mission, dans la mesure où ils rendent compte des démarches au président du club.

Ils doivent s'assurer de l'affichage d'une copie des diplômes, titres, cartes professionnelles des personnes qui enseignent, animent ou encadrent à titre onéreux les activités physiques et sportives, ainsi que de la copie de l'attestation d'assurance souscrite par la fédération.

Sur proposition du ou des responsables d'activité, le comité directeur entérine en début de saison l'encadrement nécessaire à la pratique et le consigne au procès-verbal du comité directeur.

Les responsables proposent au comité directeur toute sanction disciplinaire envers un membre adhérent, en cas de manquement aux statuts, règlement intérieur du club ou au règlement interne de l'activité.

Les responsables d'activité, sont chargés de rendre compte courant juin du fonctionnement de leur discipline, afin que le secrétaire général prépare le rapport d'activité qui, après avis du comité directeur, est soumis à l'approbation de l'assemblée générale.

❖ **Article 6 - Organisation :**

6.1 : Période de fonctionnement de l'activité - Interruptions éventuelles :
L'activité fonctionne le lundi soir (chaque semaine) et le samedi matin (2 fois par mois) de septembre à juin, sauf vacances scolaires et jours fériés. Une annulation de séance est possible en cours de saison en fonction des disponibilités du responsable d'activité compte tenu de ses fonctions professionnelles (cérémonie, réunions, déplacements professionnels...). Les adhérents sont avertis par voie orale ou par message téléphonique.

6.2 : Horaires de séance de l'activité :
Jours et horaires : Lundi 18h00-19h30 (chaque semaine) et samedi 10h00-11h30 (deux samedis/mois).

6.3 : Conditions d'accès aux Ecoles Militaires de Bourges
Le service général délivre une carte d'adhérent et éventuellement une carte d'accès véhicule (à apposer sur le tableau de bord) pour accéder aux EMB.
Ces documents doivent être présentés lors du passage du portail. Ils sont nominatifs et ne doivent pas être prêtés.
Le personnel de sécurité des EMB ou le CSA peuvent réaliser des contrôles pendant la saison.

Pour tout nouvel adhérent ou personne voulant essayer « Yoga-relaxation », le responsable d'activité doit faire parvenir une note au secrétariat du club mentionnant les noms et prénoms, jour et heure d'arrivée, et venir les récupérer à l'entrée. Les personnes doivent présenter leur carte d'identité et reçoivent un badge visiteur. Cette procédure a lieu jusqu'à l'obtention des cartes adhérent et accès véhicule définitive.

Les adhérents mineurs doivent être accompagnés par un représentant légal. En aucun cas ils ne doivent être seuls dans le quartier.

❖ **Article 7– Encadrement**
Pour la saison 2026/2027, l'encadrement de l'activité sera effectué par Pascale VISONNEAU.

❖ **Article 8 – Matériel et tenue**
8.1 : Matériel de l'activité
Conditions d'utilisation du matériel

Tout matériel perçu par l'adhérent pour la saison, ou périodiquement, doit être rendu dans l'état initial. En cas de non- respect de cette clause, le CSA se réserve le droit de facturer les dégâts constatés. Toute perte fait l'objet d'une contrepartie financière de l'emprunteur, au prix de la valeur catalogue, moins la vétusté.

L'adhérent doit ranger le matériel restant dans la salle après chaque fin de séance.

Tout matériel perdu ou détérioré doit être signalé à l'un des responsables d'activité.

8.2 : Port de la tenue

Il est recommandé d'utiliser des vêtements confortables pour la pratique du yoga relaxation.

❖ **Article 9 – Comportement et Discipline**
La plus grande propreté est recommandée aux usagers du gymnase, des vestiaires et des sanitaires. De même, le complexe sportif n'est pas une aire de jeu (ni les couloirs, ni les vestiaires), et l'utilisation des autres structures n'est autorisée que sur approbation du Comité Directeur du CSA.

Il est également interdit de fumer dans toute la zone du complexe sportif.

Tout membre du club doit avoir un comportement correct, courtois et respectueux envers les intervenants, ses enseignants ainsi que tous les membres de l'activité. Il doit se conduire de manière à ne pas mettre en danger la sécurité d'autrui. Tout manquement à ces règles élémentaires de bienséance pourra être une cause d'exclusion du dit membre, sans récupération de la cotisation. Tout comportement incorrect des adhérents vis-à-vis des compétiteurs ou juges - arbitres en compétition sera aussi vivement sanctionné.

Les adhérents mineurs sont placés sous la responsabilité des encadrants pendant la durée de la séance. En dehors des heures de séances, la responsabilité des représentants légaux est engagée.

Le CSA décline toute responsabilité en cas de perte ou vol d'effets personnels appartenant aux adhérents dans le complexe sportif. Par ce fait, il est donc conseillé de ne rien laisser aux vestiaires.

❖ **Article 10 : Sanctions disciplinaires**

Tout contrevenant au présent règlement s'expose aux sanctions suivantes :

- avertissement oral;
- exclusion temporaire de l'activité;
- exclusion définitive de l'activité, en particulier pour non-respect des règles de sécurité.

❖ **Article 11 : Sécurité et déclaration d'accident**

Tout sinistre devra impérativement être déclaré à la FCD, ou à la FF dans le cas où l'adhérent est double licencié sous un délai de cinq jours.
Le responsable d'activité possède la liste des personnes à prévenir en cas d'accident.

Pascale Visonneau, du fait de sa formation, est capable de prodiguer les premiers soins. Une trousse de première urgence ainsi qu'un défibrillateur sont à disposition, au gymnase.

En cas de recours aux services d'urgence, un téléphone se trouve dans le hall du gymnase. Celui-ci est relié directement au service de gardiennage que l'on compose le 18 ou 15. Cette configuration permet d'établir une liaison entre le demandeur et les services d'urgence (pompiers ou SAMU) tout en permettant au gardien (protocole à trois) de préparer leur accueil.
Il est donc fortement déconseillé d'utiliser son téléphone personnel pour contacter les secours ; le gardien ne serait pas informé.