

## GUIDE DU GOLFEUR



**Lire ce guide attentivement**, surtout si vous en êtes à vos premières activités avec nous.

Les activités du secteur BOUGER permettent de rencontrer des amis, d'oublier ses soucis et de faire le plein d'énergie. Ce sont des activités de loisir dirigées par des membres bénévoles; personne ne participe à un marathon ou à une mise en forme.

Lors de ces activités, les membres sont entièrement responsables de leur sécurité, de leur équipement et de leur organisation. La personne responsable est là pour voir au bon déroulement de la sortie, pour prendre les décisions qui s'imposent sur le terrain et pour coordonner les interventions en cas d'accident. Elle n'est pas tenue d'administrer les premiers soins ni de fournir l'équipement manquant.

Les activités se déroulent dans des conditions respectueuses de l'environnement (p. ex., les membres optent pour le covoiturage, rapportent leurs déchets, respectent la faune et la flore).

Les activités se déroulent aussi dans des conditions qui visent à assurer le bien-être et la sécurité des participants. De là le souci de REA de préciser les responsabilités des membres et le rôle des responsables.

### 1. CHOIX DU GROUPE

Choisissez un groupe en fonction du niveau de difficulté décrit dans le programme de REA. En cas de doute, informez-vous auprès de la personne responsable.

### 2. VÊTEMENTS

Le code vestimentaire varie selon les clubs de golf. Certains terrains sont très pointilleux à ce sujet alors que d'autres exigent simplement que les clients s'habillent convenablement pour jouer sur leur parcours. Conséquemment, voici un exemple de code vestimentaire qui vous évitera un retour désagréable à la maison ou une visite à la boutique du club.

- Femmes : chemisier de golf à manches (avec ou sans col), chemise de golf sans manches (col obligatoire), bermuda ou pantalon (pas de short), socquettes ou chaussettes au-dessus de la cheville, chaussures de golf à crampons de caoutchouc seulement, casquette ou visière portée correctement.
- Hommes : chemise de golf à col (rentrée dans le pantalon), bermuda ou pantalon (pas de short ordinaire), chaussettes au-dessus de la cheville, chaussures de golf à crampons de caoutchouc seulement, casquette ou visière portée correctement.

Les vêtements en denim sont à proscrire dans tous les cas. Dans le doute, renseignez-vous auprès du club que vous vous apprêtez à visiter.

### 3. ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL

L'équipement essentiel comprend :

- Bâtons :
  - bois pour les coups longs surtout sur les aires de départ,
  - fers pour les coups moins longs, mais plus précis,
  - hybrides qui possèdent la distance des bois et la précision des fers,
  - putter qui permet de faire rouler la balle sur le vert avec précision;
- Balles;
- Tee;
- Marqueurs;
- Outil pour réparer les trous sur le terrain et sur les verts;
- Sac pour transporter les bâtons et le petit matériel;
- Chariot pour le transport du sac pour les personnes qui ne louent pas de voiturette.

Le matériel accessoire, mais utile peut comprendre :

- Gant;
- Linge pour essuyer les balles lavées;
- Gaule pour récupérer les balles dans l'eau;
- Parapluie.

### 4. RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

- ❖ Apprenez le vocabulaire du golf et l'étiquette qui comprend 34 règles à suivre. Ces règles, qui se trouvent facilement sur Internet, expliquent comment jouer; elles précisent ce qu'il faut faire et ne pas faire.
- ❖ Apprenez les rudiments du golf en suivant des cours ou en frappant des balles au champ de pratique.
- ❖ Inscrivez-vous le jeudi avant 20 heures.
- ❖ Avertissez la personne responsable et le club de golf en cas d'annulation.
- ❖ Arrivez une demi-heure avant l'heure prévue de votre départ.
- ❖ Présentez-vous à la personne responsable.
- ❖ Suivez les conseils suivants afin de jouer votre partie en deçà de 4 h 30 :
  - Préparez-vous à frapper votre prochain coup dès que vous êtes à proximité de votre balle (même si un autre joueur est en train de frapper la sienne);

- Assurez-vous que les joueurs devant vous sont assez loin pour être en sécurité avant de frapper;
  - Cessez de jouer après le neuvième coup frappé, incluant les coups de pénalité;
  - Remplacez les mottes sur le terrain et réparez les trous sur les verts;
  - Ne passez pas plus de cinq minutes à chercher une balle;
  - Conduisez votre voiturette de façon sécuritaire et placez-la en arrière du vert.
- ❖ Faites une séance d'échauffement au début de l'activité. La séance d'étirement se fera à la fin. Vous pouvez aussi suivre l'atelier *Je me prépare à ma saison de golf*, offert en début de saison, afin de connaître les exercices qui permettent d'éviter les blessures.
  - ❖ Buvez suffisamment d'eau ou de jus (Myokin recommande un mélange d'eau et de jus). Il faut boire régulièrement, avant d'avoir soif, mais peu à la fois.
  - ❖ Mangez une collation de fruits frais ou séchés après 45 ou 60 minutes d'activité et un petit lunch si l'activité dure plus de deux heures. Les aliments devraient être nutritifs et faciles à conserver.

#### 4. RÔLE DE LA PERSONNE RESPONSABLE

- La personne responsable envoie un courriel quelques jours avant l'activité mentionnant les renseignements importants (p. ex., lieu, heure, coût, numéro de téléphone du club de golf et adresse courriel de la personne responsable).
- Elle se rend au terrain de golf ou envoie une remplaçante ou un remplaçant.
- Elle explique son rôle au groupe.
- Elle prend les présences.

#### Accident

- **En cas d'accident**, la personne responsable :
  - assure la sécurité de la personne blessée si cette personne ne peut pas être déplacée ou l'aide à gagner une aire de repos;
  - distribue des tâches aux autres participants;
  - **s'informe** s'il y a une personne **pouvant** administrer les premiers soins;
  - appelle du secours par téléphone cellulaire;
  - envoie une équipe de deux personnes chercher du secours;
  - informe le groupe du déroulement des événements;
  - voit à ce que le groupe ne soit pas laissé à lui-même;
  - avertit la personne responsable du terrain de golf;
  - avise l'administration de REA et remplit le rapport **d'incident requis**.

## 5. SÉCURITÉ

### Extrait de la consigne de sécurité des membres de REA adoptée en mai 2014

- REA encourage fortement les membres à avoir sur eux, en tout temps :
  - le nom et numéro de téléphone d'une personne à appeler en cas d'urgence;
  - leur carte d'assurance-santé ou leur carte d'assurance-maladie ou une photocopie;
  - la liste de leurs médicaments et de leurs allergies;
  - la plaque d'immatriculation de sa voiture ainsi que le modèle et sa couleur.

Ces informations peuvent être sous forme d'un document, de bracelet « MedicAlert » ou de carte d'identité en plastique rigide vendue par REA (5 \$). Ces renseignements peuvent aussi être remis dans une enveloppe cachetée à la personne responsable qui ne l'ouvrira qu'en cas d'urgence.

- Les membres qui désirent participer à une activité sportive offerte par REA doivent être aptes à participer pleinement, physiquement et cognitivement, à l'activité en question.
- REA peut exiger un certificat médical d'un membre qui indique spécifiquement que la personne est apte à participer de façon autonome à l'activité.
- Si au courant d'une activité, un membre démontre qu'il est incapable d'y participer de façon autonome, REA se réserve le droit de prendre toute action raisonnable et nécessaire pour assurer la sécurité de la personne et du groupe. Une prochaine inscription à une activité du même genre peut être refusée.
- Pour ce faire, REA se basera sur au moins deux témoignages écrits fournis par des personnes ayant observé le comportement du membre en question.

**N.B. Certaines activités de RETRAITE EN ACTION auxquelles le membre s'inscrit peuvent comporter des dangers et des risques de blessures. Le membre inscrit accepte librement et volontairement de courir ces risques et dégage REA, ses directeurs et toute personne responsable des activités de toute responsabilité quant à tout dommage subi à sa personne dans le cadre des activités de RETRAITE EN ACTION.**