



QR Code - WEB



Photo à coller

Obligatoirement
pour la nouvelle
Inscription

(Photocopie acceptée)



- SAISON 2023 – 2024 -

DOSSIER D'INSCRIPTION ADHÉRENT(E) à remplir en **LETTRES MAJUSCULES**
à retourner **COMPLET** au secrétariat du club (accueil mairie de Lavernose) ou
– lors de l'AG (pour les adhérents de 2022-2023) le **JEUDI 7 septembre à 20 h 30**, ou
– au forum des associations le **SAMEDI 9 septembre** (à partir de 9 h 30), ou
– dès la première semaine de cours impérativement (reprise à partir du **lundi 11 septembre**)
– et après les **2 cours d'essai pour les nouveaux adhérents**

RE-INSCRIPTION / NOUVELLE INSCRIPTION

Le certificat médical n'est plus obligatoire pour la gym **SAUF si en complétant le questionnaire santé EPGV p. 3 (OBLIGATOIRE) vous avez coché UNE case**
(si inscription à la marche nordique, le certificat reste obligatoire et doit préciser
« apte à la marche nordique sport-santé et compétition »

N° de licence (reçue par mail au cours de l'année) :

NOM d'usage :

NOM de naissance :

Prénom : Date de naissance :/...../.....

Adresse :

Code postal :Ville :

Tél. (**indispensable** en cas d'annulation de cours) :/...../...../...../...../.....

Adresse mail en **LETTRES MAJUSCULES et LISIBLES** (obligatoire pour l'envoi de la licence et correspondance avec l'association) :

.....@.....

Je souhaite une attestation du paiement de ma cotisation (comité d'entreprise) : OUI / NON
entourer **clairement** votre choix – celle-ci vous sera envoyée par mail

Je souhaite participer à la gestion de l'association : OUI / NON

Fait à le

Assurance complémentaire dommages corporels « IAC Sport+ »

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec la MAIF) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités Si le licencié souscrit à l'assurance complémentaire, « IA. Sport + », elle se substituera à la garantie de base de la licence. Cette assurance complémentaire propose une couverture comportant des capitaux plus élevés et des prestations supplémentaires. Le coût de l'assurance complémentaire est de **11.85 euros**. Le bulletin d'adhésion est à retirer sur notre site de la GV, onglet « assurance ».



Important : veuillez cocher vos choix par ORDRE DE PRIORITÉ (1, 2, 3,...) même si vous n'êtes pas assidu(e) ou certain(e) d'y participer :

JOURS / HORAIRES		ACTIVITÉS	ANIMATEUR(TRICE)
LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI			
09 h 00 – 10 h 00	SENIORS (coordination, mémoire, équilibre)		VALÉRIE
19 h 00 – 20 h 15	PILATES		CATHY
20 h 30 – 21 h 30	BODY GYM		SÉBASTIEN
MARDI MARDI MARDI MARDI MARDI MARDI MARDI MARDI MARDI			
08 h 30 – 09 h 30	POSTURAL GYM / FITZEN		SÉBASTIEN
NOUVEAU 09 h 00 – 10 h 00	<i>PILATES (exclusivement réservé aux débutants de sept. à déc.) puis continuité dans les cours des lundi ou vendredi</i>		CATHY
09 h 30 – 10 h 30	POSTURAL GYM / FITZEN		SÉBASTIEN
10 h 45 – 11 h 45	GYM TONIC / RENFORCEMENT MUSCULAIRE		VALÉRIE
ENFANTS 6-8 ans ENFANTS 6-8 ans ENFANTS 6-8 ans ENFANTS 6-8 ans ENFANTS 6-8 ans			
NOUVEAU 17 h 00 – 18 h 00	Échauffement à base de jeu, un temps parcours, un temps plus axé sur la gym ; retour au calme		NATHALIE
MERCREDI MERCREDI MERCREDI MERCREDI MERCREDI MERCREDI MERCREDI			
20 h 00 – 21 h 15	GYM TONIC++/RENFORCEMENT MUSCULAIRE++		VALÉRIE
JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI			
08 h 30 – 09 h 30	SENIORS DYNAMIQUE (1)		VALÉRIE
09 h 30 – 10 h 30	SENIORS DYNAMIQUE (2)		VALÉRIE
10 h 30 – 11 h 30	POSTURAL GYM / FITZEN		FRANÇOISE
ENFANTS 9-11 ans ENFANTS 9-11 ans ENFANTS 9-11 ans ENFANTS 9-11 ans ENFANTS 9-11 ans			
NOUVEAU 17 h 00 – 18 h 00	Échauffement à base de mobilisation articulaire, travail au sol, étirements, retour au calme		NATHALIE
19 h 00 – 20 h 15	GYM TENDANCE		FRANÇOISE
VENDREDI VENDREDI VENDREDI VENDREDI VENDREDI VENDREDI VENDREDI			
10 h 45 – 11 h 45	PILATES		CATHY
SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI SAMEDI			
09 h 30 – 11 h 00	MARCHE NORDIQUE* (DÉBUTANT + LOISIR)		FRANÇOISE
14 h 30 – 16 h 00	MARCHE NORDIQUE (GROUPE SPORTIF)		FRANÇOISE

* possibilité de prêt de bâtons de marche nordique (avec caution de 15 € par chèque). Bâtons spécifiques et non pas des bâtons de randonnée.

Acceptation du Règlement intérieur

J'adhère à la gymnastique volontaire de Lavernose-Lacasse et j'en accepte le règlement intérieur ; je reconnais avoir lu le règlement intérieur (affiché au bureau, transmis par mail et présent sur notre site internet <https://gymlavernose.jimdofree.com/>).

Fait à le

Signature :

A COMPLÉTER ET A REMETTRE A L'ASSOCIATION - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ EPGV

« L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives ».

SVP, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions :

COCHEZ OUI ou NON	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint - d'un problème cardiaque..... - d'une hypertension artérielle..... - d'une affection de longue durée (ALD)..... - ou d'une autre pathologie chronique.....
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique ?
4) Eprenez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié(e)		

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci-dessous et la remettre au club.
- Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un **certificat médical d'absence de contre-indication** à la pratique du sport. Certificat à remettre au club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE A LA FFEPGV

Je soussigné(e) (NOM, prénom),né(e) le
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions dudit questionnaire.

Signature :

DROIT A L'IMAGE (rayer la mention inutile)

J'autorise l'association « GV Lavernose-Lacasse » à prendre des photos et à les publier sur son site internet et/ou sa page facebook pour illustrer ses activités.

Je n'autorise pas l'association « GV Lavernose-Lacasse » à prendre des photos et à les publier sur son site internet et/ou sa page facebook pour illustrer ses activités.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6/01/1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, je dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui me concernent.

Pour ce faire, contacter l'association « GV Lavernose-Lacasse : qv31058ll@gmail.com ».

Saison 2023/2024, club EPGV de Lavernose-Lacasse.

A.....le/...../2023

Signature :