

Lieux des activités :

(1) Gymnase Pierre Brossolette : rue Mozart - TOMBLAINE

(2) Complexe Léo Lagrange : Chalet vert - Chemin du Bois La Dame - TOMBLAINE

Site Internet : www.gardonslaforme.fr

Contact : contact@gardonslaforme.fr ou par tél au 06.23.19.24.15

Les cours débuteront le **lundi 6 septembre 2021** et prendront fin le **vendredi 8 juillet 2022**.

Nouveau : Inscrivez-vous en ligne depuis notre site internet et réglez par CB en 1 ou plusieurs fois

	Horaires	Cours adultes (et adolescents à partir de 12 ans)	Coach
Lundi (en extérieur)	13h45 à 15h15	Marche Nordique	Christian ARNOULD
Lundi (1)	19h00 à 20h00	Step (Aérodance le 3 ^{ème} lundi du mois)	Nathalie CUNY
Lundi (2)	19h00 à 20h00	Pilates	Nathalie COLLOT
Lundi (1)	20h00 à 21h00	Zumba	Nathalie CUNY
Mardi (1)	19h00 à 20h30	Full Body Workout (LIA, Sculpt, Combat, FAC, Cross Training, Attack...)	Christian ARNOULD
Mercredi (2)	19h30 à 20h30	Pilates	Nathalie COLLOT
Mercredi (1)	19h45 à 21h15	Full Body Workout (LIA, Sculpt, Combat, FAC, Cross Training, Attack...)	Christian ARNOULD
Jeudi (1)	18h45 à 20h15	Full Body Workout (mix Cardio-Renfo, Pump, Tabata, FAC, Circuit Training, Aéroboxe, Strong...)	Sabrina MAIRE
Jeudi (1)	20h15 à 21h15	Green Yoga	Sabrina MAIRE
Vendredi (1)	19h00 à 20h30	Body Sculpt	Sabrina MAIRE
Vendredi (1)	20h30 à 21h30	Nordic Gym	Nathalie CUNY

Infos importantes :

- **En cas d'impossibilité d'accès aux salles de sport par mesure gouvernementale**, les cours n'auront pas lieu, ni en vidéo, nous procéderons à des remboursements au prorata des semaines manquées.
- Attention, conformément au décret du 07 août 2021, le **pass sanitaire est obligatoire pour accéder aux activités**, dès la rentrée pour les adultes, et à partir du 30 septembre pour les mineurs de plus de 12 ans.
- Le règlement est exigible dès le début de l'inscription (possibilité **d'une seule séance d'essai par cours**).
- Si paiement en plusieurs chèques, le 1^{er} sera présenté au moment de l'inscription puis décembre 2021 et avril 2022. Si autre(s) date(s) souhaitée(s), merci de le préciser au dos du chèque.
- Le ou les chèques sont établis à l'ordre de *Gardons la Forme*. **N'oubliez pas de les signer !**
- L'association accepte les **chèques ANCV**, les **Pass'Caf**, **Pass JASC**, **Pass'Sport**, **Coupons sport ANCV**. (Attention il n'y a pas de rendu de monnaie sur ces formules de paiement.)
- Un **certificat médical est obligatoire** et doit dater de moins de trois mois. Il sera valable trois ans sous certaines conditions (voir feuille jointe « questionnaire santé »).
- Pour le confort de tous, n'oubliez pas d'**apporter une serviette** pour couvrir les tapis de sol.
- Aucun remboursement ne pourra être demandé, sous quelque motif que ce soit (sauf celui évoqué ci-dessus).

TARIFS (comprenant 28,50 € de licence FFEPGV et 5,50 € de frais de dossier) :

- Forfait 1 : Marche Nordique **SEULE** 125 €
- Forfait 2 : Accès à **TOUS LES COURS** y compris marche nordique..... 180 €
 → Soit 11 cours et plus de 13h de sport par semaine possible
TARIF EXCEPTIONNEL UNIQUEMENT aux adhérents 2020-2021 à jour de leur cotisation 160€

NOM et Prénom : Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse :

Mobile : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Fixe : ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Mail : @

(Merci d'écrire lisiblement car licence FFEPGV envoyée par mail)

Je choisis les cours où je me rendrai le plus souvent (si vous avez choisi le forfait 1, cochez uniquement marche nordique) :

Lundi	<input type="checkbox"/> Marche Nordique	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Zumba	<input type="checkbox"/> Step
Mardi	<input type="checkbox"/> Full body workout			
Mercredi	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Full body workout		
Jeudi	<input type="checkbox"/> Full body workout	<input type="checkbox"/> Green Yoga		
Vendredi	<input type="checkbox"/> Body sculpt	<input type="checkbox"/> Nordic gym		

Je choisis de régler par :

- **Carte Bancaire** : RDV sur gardonslaforme.fr pour réaliser votre inscription.
- **Carte Bancaire + Autres (espèces, ANCV...)** : RDV sur gardonslaforme.fr pour réaliser votre inscription et le règlement par CB puis compléter votre paiement ci-dessous. Votre adhésion ne sera effective qu'après vérification par nos soins.
- **Chèque(s)** : remplissez les informations ci-dessous

N° du chèque.....	Montant.....
N° du chèque.....	Montant.....
N° du chèque.....	Montant.....
- **Espèces**, indiquez le montant ici :
- **Autres**, précisez :

L'association accepte les dons qui donneront lieu à un reçu fiscal. Exemple : pour un don de 20 €, déduction fiscale de 13.20 € (66%) **Je fais un don de €**

Je souhaite une facture (Si paiement par CB, vous recevrez aussitôt votre facture par mail, merci de vérifier vos spams)

Oui, j'autorise GLF à diffuser les photos réalisées dans le cadre de ma participation aux activités ou manifestations de l'association

Date ____ / ____ / ____

Signature

2 - BULLETIN D'ADHÉSION : INFORMATIONS AUX LICENCIÉS

INFORMATION SUR L'ADHÉSION ET LA LICENCE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (FFEPGV). La licence de la FFEPGV sera adressée par mail au licencié.

1 – Certificat de non-contre-indication à la pratique sportive

- Pour le public majeur : Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, la remise d'un certificat médical datant de moins d'un an est obligatoire lors de la prise d'une licence puis tous les trois ans au moment de son renouvellement. Entre les périodes triennales, le licencié remet l'attestation « questionnaire de santé ».

- Pour le public mineur, le certificat médical n'est plus demandé. Le mineur doit remettre une attestation confirmant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé.

2 - Assurance

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (Groupama) couvrant la responsabilité civile de l'association affiliée à la FFEPGV et de ses licenciés (Fiche d'information disponible sur le site « <https://ffepgv.grassavoie.com> »).

Le licencié est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance complémentaire de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer. Il peut souscrire cette assurance complémentaire (IAC SPORT) directement sur le site « <https://ffepgv.grassavoie.com> »

3 - Statuts et Règlement intérieur

L'adhésion à l'association entraîne l'acceptation de l'ensemble des dispositions de ses statuts et de son règlement intérieur. Les documents sont consultables auprès de l'association.

4 - Participation à l'Assemblée Générale

L'association est administrée par un Bureau ou un Comité Directeur bénévole. Il est important que chacun participe à la vie du club notamment par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle.

5 - Utilisation des données personnelles

L'adhérent est informé que l'association et la FFEPGV collectent et utilisent ses données personnelles dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association et du contrôle de l'honorabilité lorsqu'il est nécessaire. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association ou à la fédération à l'adresse suivante « contact@ffepgv.fr ».

6 - Honorabilité des bénévoles

A compter de la saison sportive 2020-2021, le Ministère des Sports met en place un contrôle systématique de l'honorabilité des animateurs bénévoles et des dirigeantes des clubs. L'honorabilité correspond à l'obligation légale de ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pénale ou d'une mesure de police administrative.

En cas d'accès à des fonctions de dirigeant(e) ou d'animateur bénévole (occasionnel ou régulier), « je suis informé(e) que les éléments constitutifs de mon identité seront transmis par la FFEPGV aux services de l'Etat en vue d'un contrôle automatisé de mon honorabilité, au sens de l'article L. 212-9 du Code du sport (consultation du bulletin n°2 et du FIJAIS). »

Date

Signature du licencié

3 - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ LICENCIÉ MAJEUR

Les licenciés doivent remettre un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive tous les 3 ans. Dans l'intervalle de ces 3 ans lors de l'inscription au club, il devra remettre l'attestation joint au questionnaire de santé.

Le questionnaire est à remplir par le licencié, il ne doit pas être remis à l'association. Si vous répondez « NON » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous répondez « OUI » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive délivré par un médecin.

DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS	OUI	NON
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord du médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À CE JOUR		
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017

Volet des licenciés majeur à remettre à l'association

Je soussigné(e) (Nom, prénom)
atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive/..... au club EPGV : (Nom du club à compléter).

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

Signature

5 - L'ASSURANCE

1 – L'assurance collective FFEPGV comprise dans la licence

Tous les titulaires d'une licence délivrée par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire bénéficient automatiquement de garanties d'assurance de base dans le cadre des activités du club. Ces garanties couvrent notamment, la responsabilité civile de l'association et des licenciés et comporte, pour ce dernier, un volet assurance des dommages corporels. L'assurance s'applique dans le cadre de la pratique sportive organisée par le club

L'assurance concerne toutes les activités organisées par le club :

- Activités sportives en salle, en plein air ou en milieu aquatique (1) ;
- Activités culturelles et récréatives : les bals, fêtes, soirées dansantes....
- Manifestations promotionnelles : portes ouvertes, forum des associations....
- Les stages sportifs avec ou sans nuitée

(1) A l'exclusion des sports à risque (Sports aériens, plongée et chasse sous-marine), le saut à l'élastique, la spéléologie, le vol à voile, le bobsleigh, la chasse ou la corrida.) et les activités utilisant des véhicules à moteur.

Le contenu des garanties est disponible sur le site <https://ffepgv.grassavoie.com> ou sur le site fédéral « sport-sante.fr » (Espace boîte à outils).

La garantie dommages corporels n'est pas obligatoire. Le licencié qui ne souhaite pas en bénéficier peut en demander le remboursement auprès de la Fédération (Coût: 0,50 €). La FFEPGV vous rappelle néanmoins l'intérêt de souscrire une assurance Individuelle Accidents auprès de l'assureur de votre choix

2 - Les assurances facultatives

La FFEPGV et Gras Savoye ont mis en place des offres d'assurance pour répondre aux besoins des clubs :

- IAC Sport, une assurance complémentaire pour le licencié afin de compléter les garanties de base. Elle n'est pas obligatoire et le licencié peut la souscrire sur le site

- L'assurance Auto-mission : Le bénéficiaire du contrat auto-mission utilise son véhicule personnel au bénéfice du club. Le contrat auto-mission couvrira ce véhicule (moins de 3,5 tonnes), en substitution de l'assurance souscrite par le propriétaire. Pour souscrire cette assurance renseignez vous auprès de votre Comité Départemental.

3 - Pour une information sur les conditions de l'assurance licence et les garanties optionnelles

Site internet : <https://ffepgv.grassavoie.com>

E-mail : ffepgv@grassavoie.com

Téléphone : 09 72 72 28 85

NOTE SANITAIRE D'INFORMATION AUX PRATIQUANTS SUR LES RÈGLES DE PRÉVENTION DE LA COVID-19

Le présent document vise à rappeler les conditions sanitaires de mise en place des activités sportives au sein de votre club. Vous devrez en prendre connaissance avant toute participation aux séances et retourner le formulaire complété par vos soins et signé par tout moyen à votre club (remise en main propre, envoi par courrier ou par mail).

1 - AVANT DE VOUS RENDRE AUX SÉANCES PROPOSÉES PAR VOTRE CLUB, ASSUREZ-VOUS DE

- Ne pas avoir de symptômes du Covid-19.
- Ne pas avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 10 jours précédents l'activité.
- Informer votre club en cas de contraction du virus et rester en isolement pendant 10 jours.
- Respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité et consulter votre médecin avant de reprendre une activité physique si vous avez été atteint par la Covid-19.
- Assurez-vous de disposer de gel hydroalcoolique et d'un masque avant de vous rendre à la séance.
- Privilégier les transports individuels pour vous rendre au lieu de la séance.

2 - PENDANT LA SÉANCE, ASSUREZ-VOUS DE

- Respecter une distance physique minimum avec les autres pratiquants de 2 mètres.
- Éviter les regroupements entre pratiquants avant, pendant ou après la séance.
- Regroupement limité à 25 personnes sur l'espace public.
- Nettoyer vos mains avec un gel hydroalcoolique, avant et après la séance.
- Utiliser exclusivement votre propre matériel sportif et ne pas l'échanger ou le prêter.

3 - EN TOUTE CIRCONSTANCE

- Respecter les consignes de circulation au sein des enceintes sportives de plein air.
- Le port du masque est obligatoire lorsque vous circulez dans l'enceinte sportive. Il peut être retiré au moment de la pratique sportive.

Je soussigné(e) (Nom, prénom)
certifie avoir pris connaissance des présentes conditions de reprise de l'activité physique et m'engage à respecter toutes les consignes sanitaires données par l'association.

A, le/...../.....

Signature

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Éviter de se toucher le visage en particulier le nez et la bouche



Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable et le jeter aussitôt



Respecter une distance d'au moins 2 mètres avec les autres