



Section GYM FORME

Foyer Rural de Quint-Fonsegrives



FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2023/2024

Résident de Quint-Fonsegrives Extérieur

1) INSCRIPTION

Nom, Prénom : né(e) le :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél portable : Mail :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom, Prénom : Tel :

Lien de parenté ou autre :

2) PAIEMENT

*** Adhésion annuelle au Foyer Rural OBLIGATOIRE et NON REMBOURSABLE :**

Moins de 18 ans : 14,00 € / an

18 ans et plus : 20,00 € / an

Si adhésion à une autre section ou autre Foyer rural du 31 ou 65, précisez lequel ?

.....

⇒ **Prévoir une enveloppe timbrée à votre nom et adresse, pour l'envoi de la carte du Foyer rural.**

*** Cotisation annuelle à la section Gym Forme : (non remboursable sauf conditions inscrites au règlement)**

Résident Quint-Fonsegrives : 170 € / 1h de cours 200 € / 2h de cours

Extérieur : 180 € / 1h de cours 210 € / 2h de cours

Enfant : 135 € / 1h de cours 155 € / 2h de cours

Troisième cours offert !!!

*** Cotisation annuelle à la section Gym Forme AVEC REDUCTION FAMILLE**

A partir de 2 inscrits appartenant à un même foyer familial (même adresse postale), uniquement sur le montant de la cotisation Gym Forme

Résident Quint-Fonsegrives : 155 € / 1h de cours 180 € / 2h de cours

Extérieur : 165 € / 1h de cours 190 € / 2h de cours

Enfant : 120 € / 1h de cours 135 € / 2h de cours

Troisième cours offert !!!

*** Facilité de paiement en 3 fois :** les chèques devront être datés au jour d'inscription et seront encaissés au début des mois d'**octobre, novembre et décembre**.

3) CERTIFICAT MEDICAL

Le certificat médical est OBLIGATOIRE pour toute nouvelle inscription. Il sera ensuite valable 3 ans. Si vous avez déjà fourni le certificat médical, merci de remplir chaque année le questionnaire de santé joint au dossier. Il est inutile de fournir ce questionnaire, il suffit d'avoir répondu NON à toutes les questions.

4) COURS SUIVIS

Intitulé du cours - professeur	Jour - horaires

L'inscription aux cours de la section Gym Forme implique la prise de photos, de films et leur diffusion (forum des associations, Facebook de la section, journal Clin d'œil, flyers, autres).

La signature de la fiche d'inscription ci-dessous vaut accord pour les photos, films et leur diffusion.

J'atteste avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé.

Je certifie avoir lu et approuvé le règlement de la section.

A , le

Signature :

Les cours débutent le lundi 11 septembre 2023 et se terminent le vendredi 28 juin 2024.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

ATTENTION : Tout dossier incomplet sera refusé

- | | |
|---|---|
| 1) Fiche d'inscription | 3) Certificat médical si nouvelle inscription |
| 2) Paiement intégral ou paiement par plusieurs chèques
(libellés à l'ordre du <u>Foyer Rural Section Gym Forme</u>) | 4) Attestation parentale pour les mineurs
souhaitant suivre un cours adultes |

Courriel : ***gym.forme.bureau@gmail.com*** - Facebook : ***@gymformefonsegrives***



SECTION GYM FORME

Foyer Rural de Quint-Fonsegrives

RÈGLEMENT DE LA SECTION

La Section Gym Forme a pour but de réunir et de proposer à des personnes de tous niveaux, des activités sportives qui doivent être pratiquées sans aucun esprit de compétition mais dans la convivialité et la solidarité.

La section est placée sous l'administration du Foyer Rural de Quint-Fonsegrives, dont le règlement intérieur s'impose au présent règlement. La section est gérée par un Bureau de bénévoles, 4 professeurs salariés et 2 intervenantes extérieures, tous diplômés. Une Assemblée Générale est organisée annuellement.

Article 1 – Généralités

Les activités sont ouvertes à tout adhérent(e) à jour de ses cotisations (Foyer Rural et Gym Forme) et s'étant préalablement inscrit.

Sont membres de l'association les personnes qui versent annuellement une cotisation dont le montant est fixé annuellement par le Bureau de la Section.

L'adhésion au Foyer rural est obligatoire, et donne à chaque adhérent une couverture d'assurance pour sa participation aux activités organisées par la Section. Les modalités de cette assurance sont consultables auprès du Bureau du Foyer Rural.

Les cours commencent en septembre et se terminent à la fin de l'année scolaire. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Article 2 - Aptitude physique

Les adhérents(es) doivent justifier annuellement de leur aptitude physique à participer aux activités proposées en présentant un certificat médical spécifiant l'absence de contre-indication à la pratique de la Gym (Pilates, Stretching, Renforcement musculaire, Zumba...)

Ce certificat est valable 3 ans pour les adultes, sans limitation de durée pour les enfants.

Article 3 -Adhésion et cotisation annuelle

Les tarifs de cotisation pour l'adhésion à la Section Gym Forme sont fixés annuellement par le Bureau de la Section. Toute participation à une activité est soumise au paiement de la cotisation à la Section Gym Forme et de l'adhésion au Foyer rural. L'adhérent(e) se verra remettre une carte nominative de membre du Foyer rural.

Les sommes dues par les participants sont réglées à la section exclusivement par chèque à l'ordre du « Foyer Rural Section Gym Forme ».

Une facilité de paiement est proposée : règlement en 3 chèques, débités à chaque début de mois (octobre/novembre/décembre).

Un tarif Famille (membres d'un même foyer) est proposé : réduction sur la cotisation à la Section Gym Forme.

Un tarif majoré est appliqué pour les non-Fonsegrivois.

Les pièces à fournir pour toute adhésion sont mentionnées chaque année sur la fiche d'inscription.

Article 4 – Conditions de remboursement

Le remboursement de la cotisation à la Section Gym Forme se fera en cas d'arrêt définitif dû à l'inaptitude à la pratique du sport. Cette incapacité sera attestée par un certificat médical. Le remboursement des cours restants s'effectuera à partir de la date du certificat médical, sans rétroactivité.

A noter que l'adhésion au Foyer rural n'est pas remboursable.

Un changement de professeur en cours d'année suite à une maladie, accident, démission, n'est pas un motif de remboursement.

Gym Forme fera le nécessaire dans les meilleurs délais pour recruter et engager un nouveau professeur.

Article 5 – Modification ou annulation d'activité

La Section se réserve le droit de modifier ou d'annuler toute activité pour des raisons de sécurité ou d'insuffisance d'inscriptions. En cas de modification ou d'annulation d'une activité, la Section s'engage à informer les inscrits dans les meilleurs délais.

En cas d'intempéries (neige, verglas...) ou d'indisponibilité des salles indépendamment de notre volonté, les cours sont annulés et non reportés.

Article 6 – Accès aux cours

Les locaux sont mis à disposition gracieusement par la Municipalité.

Pour des raisons d'assurance, seules les personnes en possession de la carte d'adhérent au Foyer rural sont autorisées à participer aux cours.

Un cours d'essai est possible.

Article 7 – Matériel à apporter et nécessaire aux différentes activités

Renforcement musculaire/Pilates/Stretching	Zumba
<ul style="list-style-type: none">● un TAPIS de Gym● une tenue de sport adaptée <p><i>Du matériel supplémentaire pourra vous être demandé suivant les cours.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● une tenue de sport adaptée● une paire de baskets● une bouteille d'eau

Article 8 – Non-respect du règlement

Chaque adhérent s'engage à :

- **Respecter les cours sélectionnés en début d'année sur la fiche d'inscription.**
- Respecter l'heure de début et de fin de cours. En effet, à chaque début de cours a lieu une séance d'échauffement. Pour des raisons de sécurité, toute personne en retard pourra se voir refuser l'accès au cours par le professeur. De plus, la salle doit être libérée à la fin du cours.
- Attendre à l'extérieur de la salle la fin du cours précédent.
- Respecter le professeur et les autres adhérents(es) en éteignant son portable pendant les cours.
- Ranger le matériel mis à disposition à la fin de chaque cours.

Remarque : les enfants des participants ne sont pas autorisés à rester dans la salle durant le cours des adultes.

Article 9 – Adhérents mineurs

- Les parents ou responsables légaux ont la responsabilité de l'accompagnement de leur enfant jusqu'à la salle de sport avant et après le cours. Ils sont dans l'obligation de s'assurer de la présence du professeur.
- Pour les adhérents mineurs qui participent aux cours adultes, les parents devront signer une autorisation parentale.

Le règlement sera remis à tous les adhérents de la Section Gym Forme afin que nul n'en ignore le contenu.

Tout adhérent ne se conformant pas au présent règlement sera exclu de la section Gym Forme sans aucune formalité procédurale.

GYM FORM

Mail : *gym.forme.bureau@gmail.com*

PLANNING DES COURS 2023-2024 (du 11/09/2023 au 28/06/2024)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<i>Ancienne bibliothèque Complexe Pépi</i>			<i>Ancienne bibliothèque Complexe Pépi</i>
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Cuisses / Abdos / Fessiers</i> Thérèse 9h00 à 10h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Michel 9h00 à 10h00		STRETCHING Anne 9h00 à 10h00
		<i>Salle Dojo Complexe Pépi</i>		
		PILATES Anne 9h30 à 10h30		
	<i>Salle Expression Corporelle</i> <i>Complexe Pépi</i>		<i>Ancienne bibliothèque Complexe Pépi</i>	
	PILATES Avancé Anne 12h30 à 13h30	PILATES / STRETCHING Anne 11h00 à 12h00		
		<i>Gymnase du collège</i> <i>Complexe P.IZARD</i>		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Chloé 17h00 à 18h00	PILATES Intermédiaire / Avancé Michel 17h25 à 18h25	<i>Gymnase du collège</i> <i>P.IZARD</i>	<i>Salle Expression Corporelle</i> <i>Complexe Pépi</i>	
	PILATES Débutants Michel 18h25 à 19h25	ZUMBA Ados / Adultes Cynthia 19h30 à 20h30	<i>Ancienne bibliothèque Complexe Pépi</i>	
	<i>Gymnase du collège</i> <i>Complexe P.IZARD</i>	<i>Gymnase du collège</i> <i>Complexe P.IZARD</i>		
ZUMBA Fitness Dance Marianick 19h30 à 20h30	ZUMBA Ados / Adultes Cynthia 19h30 à 20h30	PILATES Intermédiaire / Avancé Thérèse 19h20 à 20h20	<i>Ancienne bibliothèque Complexe Pépi</i>	
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Thérèse 20h30 à 21h30		

QUESTIONNAIRE DE SANTE ANNUEL POUR LES MAJEURS

**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.
Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat
médical pour renouveler votre adhésion sportive.**

Durant les derniers mois

Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?

Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?

Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?

Avez-vous eu une perte de connaissance ?

Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?

Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

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 ?

Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?

Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?

**Si vous avez répondu non à toutes les questions. Pas de certificat médical à fournir.
Simplement attétez, selon les modalités prévues, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.**

**Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions. Certificat médical à fournir.
Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.**

QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur en vue de l'obtention, du renouvellement d'une adhésion à une activité sportive d'une association du réseau des Foyers Ruraux 31-65, hors disciplines à contraintes particulières.

AVERTISSEMENT A DESTINATION DES PARENTS OU DE LA PERSONNE AYANT L'AUTORITE PARENTALE SUR LE/LA MINEUR(E).

Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es Une fille Un garçon Autre

Ton âge ans

Depuis l'année dernière

Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ? OUI NON

As-tu été opéré(e) ? OUI NON

As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ? OUI NON

As-tu beaucoup maigri ou grossi ? OUI NON

As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ? OUI NON

As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ? OUI NON

As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ? OUI NON

As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ? OUI NON

As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ? OUI NON

As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ? OUI NON

As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ? OUI NON

As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ? OUI NON

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

Te sens-tu très fatigué(e) ? OUI NON

As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ? OUI NON

Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ? OUI NON

Te sens-tu triste ou inquiet ? OUI NON

Pleures-tu plus souvent ? OUI NON

Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ? OUI NON

Aujourd'hui

Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ? OUI NON

Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ? OUI NON

Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ? OUI NON

Questions à faire remplir par tes parents

Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ? OUI NON

Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ? OUI NON

Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ?
(Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.) OUI NON

TU AS RÉPONDU " NON " à toutes les questions. Demande à tes parents de remettre l'attestation remplie ci-après à l'association lors de ta demande d'adhésion.

TU AS RÉPONDU OUI à une ou plusieurs questions. Tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je soussigné(e) _____

Responsable légal de _____

Atteste sur l'honneur que nous avons complété ensemble le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur fixé par l'annexe II-23 de l'article A231-3 du code du sport.

Lors de ce questionnaire, nous avons répondu « Non » à l'ensemble des questions, ce qui nous dispense d'avoir à présenter un certificat médical pour la pratique sportive envisagée.

J'atteste par ailleurs que la pratique envisagée ne fait pas partie des disciplines à contraintes particulières.

Fait pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à _____

Le _____

Signature



**Section GYM FORME
Foyer Rural de Quint Fonsegrives**

**ATTESTATION PARENTALE pour les MINEURS
souhaitant participer à un cours ADULTES**

Je soussigné(e) Prénom Nom.....

Adresse

Code postal Ville.....

Mail.....

Téléphone

Autorise :

⇨ Mon fils/ma fille (rayer la mention inutile) :

.....
à participer au cours adultes (à partir de 13 ans révolus)

⇨ le professeur à faire appel aux services d'urgence en cas d'accident

Personne à contacter si différente du signataire :

Prénom/nom :

Tél :

Lien de parenté ou autre :

A....., le

Signature

Salle de la Marne
Rue des Coteaux
31130 QUINT FONSEGRIVES

Courriel : gym.forme.bureau@gmail.com
Facebook : [@gymformefonsegrives](https://www.facebook.com/gymformefonsegrives)