ASSOCIATION GYM VOLONTAIRE D'ESTANTENS

Fiche d'inscription MARCHE NORDIQUE

- Nom d'usage : ……..
- Nom de naissance : …….
- Prénom : ……...
- Né(e) le : ..…..... /..…..... / ..…….... à ……..
- Portable : …... /…... /…… /…… /……
- Email obligatoire pour l'envoi de la licence :
  ……@.....
- Adresse : ……
  ……..
- Code postal : ……..... Ville : ……

Programme : 12 séances gratuites, encadrées par une animatrice, le mercredi de 15h30 à 17h aux dates suivantes :

2 décembre / 9 décembre / 6 janvier / 20 janvier / 3 février,
3 mars / 17 mars / 31 mars / 28 avril /12 mai / 26 mai / 9 juin

Lieu de Rendez Vous : Salle des Fêtes ESTANTENS, 79 Avenue Baiolvilla, 31600 MURET

Equipements : bâtons fournis, prévoir des chaussures flexibles

Licence avec assurance : pour cette activité la licence sera prise en charge par la Fédération Française Sport Vitalité (1ière Fédération Multi-sports non compétitive)

Je soussigné (e) ……

- Certifie avoir pris connaissance du Règlement de la Gym Volontaire d'Estantens ci-après et m'engage à le respecter.
- Certifie avoir été informé de l'existence d'une assurance optionnelle « I.A. Sport+ »..
- Certifie avoir été informé que l'association et la FF Sport Vitalité collectent et utilisent mes données personnelles dans le cadre de mon contrat d'adhésion avec l'association.

Je m'engage à respecter toutes les consignes données par l'association.

Date et signature :

Contact : gym.estantens@gmail.com / Philippe Guémas 06 19 51 05 95

Questionnaire de santé

pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

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.

S'il vous plaît, 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 d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie 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) **Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement 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

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre 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 à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Volet à remettre au club

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION D'UNE LICENCE À LA FFSV

Je soussigné M/Mme : ……., né(e) le……
Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

, Club : GV Estantens

A ……, le ……/……/…….. Signature

Règlement Gymnastique Volontaire d'Estantens

- Les participants à ce programme de Marche Nordique, encadré par une animatrice, s'engagent à être présents aux 12 séances, sauf impératif majeur

- L'inscription est prioritairement réservée aux non licenciés de plus de 60 ans, néanmoins si le groupe de 20 non-licenciés n'étaient pas atteint, le groupe sera complété par des licenciés FF Sport Vitalité

- Chaque participant sera équipé :
  - de chaussures de sport (rando Flexibles ou Tennis,etc…),
  - d'une tenue adaptée à la pratique de la Marche Nordique,

- Pendant les séances, veillez à respecter l'animatrice pendant ses explications, elles sont importantes, entre autre, pour ne pas faire de faux mouvements

- En cas de météo défavorable à la pratique de la Marche Nordique, les séances sont annulées ou reportées. Les participants seront informés par Mail ou Whatsapp

- Les séances sont planifiées tous les 15 jours, hors vacances scolaires

.

Le Bureau.