



ASSOCIATION GYM VOLONTAIRE D'ESTANTENS

Fiche pour une inscription à partir de janvier 2025

Photo

Réservé GV Estantens

Date certificat médical

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

Merci de bien vouloir nous signaler rapidement tout changement de coordonnées

Pièces à fournir pour l'inscription :

- cette fiche d'inscription remplie lisiblement et signée (*avec obligatoirement une photo d'identité*)
- le paiement de la cotisation (*voir les tarifs sur le document joint ; ordre pour les chèques : « GV Estantens »*)
- le volet-réponse du questionnaire de santé ci-joint **OU** un certificat médical si vous avez répondu « oui » à au moins une des questions de santé.

Le dossier complet devra être déposé lors des cours

Merci de cocher ci-dessous :

- le ou les cours auxquels vous participerez,
- le ou les groupes d'info Whats'App dont vous souhaitez être membre :

| | Gym Sport Santé mardi matin | Gym Pilates Fondamental mardi soir 30 personnes maxi | Gym Renforcement musculaire mardi soir | Gym Pilates Fondamental mercredi matin 30 personnes maxi | Danse afro-caribéenne jeudi soir | Gym Pilates Intermédiaire jeudi soir 35 personnes maxi |
|----------------------------|--------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|--|
| Cours | | COURS | | COURS | | COURS |
| Groupe d'info Whats'App | | COMPLET | | COMPLET | | COMPLET |

Je soussigné (e)

certifie avoir pris connaissance du Règlement Intérieur de la Gym Volontaire d'Estantens ci-joint 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 FFEPGV collectent et utilisent mes données personnelles dans le cadre de mon contrat d'adhésion avec l'association.

certifie avoir été informé qu'un protocole sanitaire pourra être mis en place par les autorités pour l'accès aux cours (retour du Pass sanitaire ou vaccinal par exemple) et que ces possibles changements ne seront pas un motif de remboursement de ma cotisation si cela advient.

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

Date et signature :

Contact : Marie-Thérèse (06 71 14 99 87) ou Viviane (06 87 97 55 08)



Questionnaire de santé EPGV 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 inexplicée ? | | |
| 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.

A découper ✂

Volet à remettre à l'association

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

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.

Saison 2024 / 2025, Club EPGV **GV Estantens**

A, le / /

Signature

 www.ffepgv.fr



Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

46/48 rue de Lagny, 93100 Montreuil Tél : 01 41 72 26 00 SIRET : 302981 386 000 89

Fax : 01 41 72 26 04 NACE : 9312Z

Email : contact@ffepgv.fr

Contact : Marie-Thérèse (06 71 14 99 87) ou Viviane (06 87 97 55 08)



Informations sur la Gym Volontaire d'Estantens :

- La **GV d'Estantens** est une association créée en 2014 et qui est affiliée à la **FFEPGV** (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) <http://www.sport-sante.fr/ffepgv>
- **Les cours reprendront le mardi 7 janvier 2025. Ils ont lieu à la salle des fêtes d'Estantens :**
(Sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés)
 - **le mardi avec Céline, de 10h30 à 11h30** (Gym Sport Santé)
 - *le mardi avec Céline, de 18h15 à 19h15* (Gym Pilates Débutant ; **cours complet**)
 - **le mardi avec Téo, de 19h30 à 20h45** (Gym Fitness)
 - *le mercredi avec Céline, de 10h45 à 11h45* (Gym Pilates débutant ; **cours complet**)
 - *le jeudi avec Fabrice, de 19h30 à 21h* (Gym Pilates intermédiaire ; **cours complet**)
 - **le jeudi avec Sonia, de 18h15 à 19h15** (danse afro-caribéenne) **Nouveau !!**
- **Partenariat payant avec la GV du Fauga et avec la GV de Beaumont sur Lèze (voir page suivante)**
- L'adhésion à l'association permet de participer à tous les cours de la semaine sauf aux cours Pilates qui sont à effectif limité et qui peuvent être déjà complets au moment de votre inscription.
- **La licence FFEPGV est obligatoire** ; elle sert d'assurance et **donne droit à un reçu fiscal. Son prix est compris dans la cotisation**

| Pour info, tarif de la licence 2024 / 2025 | |
|---|--|
| Licence individuelle + part départementale | 23€ (18€ pour -18 ans) + 5€50 soit 28€50 (23€50 pour -18 ans) |

- L'assurance optionnelle « **I.A. Sport+** » permet de meilleurs remboursements en cas d'accident ; son tarif est de 12,80€ pour 2024/2025 ; bordereau d'adhésion : [bordereau souscription I.A. Sport+](#)

| Cotisations pour une inscription à partir de janvier 2025 licence 2024/2025 incluse | |
|--|---|
| Tarif « adulte » | 97€ (49/48€ ou 33/32/32€) |
| Tarif « ado 16-18 ans » (entre 16 et 18 ans au 01/09/2024 donc né entre le 01/09/2006 et le 31/08/2008) | 77€ (39/38€ ou 26/26/25€) |
| Tarif « jeune » (- de 25 ans au 01/09/2024 donc né entre le 1/09/1999 et le 31/08/2006) | 87€ (44/43€ ou 3 x 29€) |
| Tarif pour 2 adhésions / famille | 159€ si 2 adultes (80/79€ ou 3 x 53€) 144€ si adulte + ado (2 x 72€ ou 3 x 48€) 154€ si adulte + jeune -25 ans (2 x 77€ ou 52/51/51€) 134€ si jeune -25 ans + ado (2 x 67€ ou 45/45/44€) |

- **La cotisation est annuelle et est payable :**
 - par chèque à l'ordre de « GV Estantens » :
 - ou 1 seul chèque déposé à l'encaissement à la fin du mois de l'inscription
 - ou 2 chèques **tous datés du jour de l'inscription** et **avec les montants ci-dessus**
 - (1 déposé à l'inscription, 1 déposé en mars)
 - ou 3 chèques **tous datés du jour de l'inscription** et **avec les montants ci-dessus**
(1 déposé à l'inscription, 1 déposé en mars et 1 déposé en avril)
 - par paiement en ligne en 1 fois via ce lien : <https://www.payasso.fr/gv-estantens/paiement>
- 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
- L'association délivre des attestations de paiement pour les comités d'entreprise.
- **Site Internet de la Gym :** <http://club.sportsregions.fr/gv-estantens/>

Partenariat avec Club Gym Détente du Fauga :

Les adhérents de la GV d'Estantens peuvent participer aux cours du Club Gym Détente du Fauga moyennant **une cotisation de 50€ pour la saison.**

Planning des cours à la salle des fêtes du Fauga :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|--|-------------------------------------|
| | 10h15 à 11h45 Marche nordique | 9 h à 10 h 15 Activités physiques adaptées senior | | 9 h 15 à 10 h 15 Body Zen |
| | | 10 h 30 à 11 h 45 Activités physiques adaptées senior | 18 h 30 à 19 h 30 Urban Training | |
| 18 h 30 à 19 h 45 Gym tonique | | 18 h 30 à 19 h 45 Gym Pilates | 19 h à 20 h Body Zen | |

[GV Le Fauga](#)

Partenariat avec Club Féminin de Beaumont sur Lèze :

Les adhérents de la GV d'Estantens peuvent participer aux cours du Club Féminin de Beaumont sur Lèze moyennant **une cotisation de 40€ pour la saison.**

Planning des cours à la salle A des Anciennes Ecoles à Beaumont :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|-------|----------|---|----------|
| 9 h 30 à 10 h 30 Gym Senior avec Christiane BOUSQUET | | | | |
| 19 H 30 à 20 H 30 Gym Tonique / Renforcement musculaire avec Nathalie FRANQUES | | | 20 H 30 à 21 h 30 Gym Cardio avec Zumba ® / Fitsteps ® avec Nora MARCHAND | |

[GV Beaumont sur Lèze](#)

Contact : Marie-Thérèse (06 71 14 99 87) ou Viviane (06 87 97 55 08)



Document à conserver

Règlement Intérieur Gymnastique Volontaire d'Estantens

Horaires des cours

- ✓ Mardi de 10h30 à 11h30
- ✓ Mardi de 18h15 à 19h15
- ✓ Mardi de 19h30 à 20h45
- ✓ Mercredi de 10h45 à 11h45
- ✓ Jeudi de 18h15 à 19h15
- ✓ Jeudi de 19h30 à 21h

Aucun cours n'est dispensé durant les vacances scolaires ou lors des jours fériés (sauf spécification particulière).

- Chaque **nouvel adhérent** a la possibilité de faire **2 cours d'essai gratuits** avant son inscription définitive. **Pas de cours d'essai pour une ré-inscription**
- Les participants doivent être âgés de plus de 16 ans pour adhérer à l'association.
- Tout membre de l'association doit être à jour de ses cotisations (y compris feuille d'inscription et **certificat médical**).
- Chaque adhérent sera équipé :
 - de chaussures de sport,
 - d'une tenue adaptée à la pratique de la Gym,
 - d'un tapis de Gym (et / ou d'une serviette)

et pensez à prendre une bouteille d'eau, il est important de s'hydrater pendant les cours.

- **La salle est exclusivement réservée aux adhérents de la gym.**
Les non licenciés ne sont pas admis dans la salle lors des cours.
- Pendant le cours : veillez à respecter les animateurs pendant leurs explications, elles sont importantes, entre autre, pour ne pas faire de faux mouvements.
- A la fin du cours : Rangez le matériel (les élastiques roulés et les poids dans les caisses appropriées).
- Si par erreur vous partez avec du matériel, merci de le ramener au cours suivant.
- Vous pouvez laisser vos tapis à la salle des fêtes dans le local fermé de la Gym
(prévoir éventuellement un marquage indélébile pour éviter les éventuels litiges d'appartenance...).
Le bureau décline toute responsabilité en cas de disparition de tapis ou autres problèmes.
- **Les cours de GYM sont annulés lorsqu'il n'y a que deux adhérents de présents.**

Le Bureau.