

FORMULAIRE D'INSCRIPTION au CLUB - ANNEE 2024/2025 (1 formulaire par personne)

NOM : **PRENOM :** N° Licence N-1 :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TEL FIXE : TEL PORT :

MAIL :

NOM et N° TEL D'UNE PERSONNE A JOINDRE EN CAS DE NECESSITE :

HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITES - LE MANS - indiquez vos choix

■ **LUNDI - Salle Edith Piaf** - 49 Rue de l'Estérel

SOPHROLOGIE 15H45 à 16H45

VITALIT' ET DETENTE *Stretching, renforcement, équilibre, relaxation* 15H45 à 16H45

QI GONG 17h00 à 18h15

18h30 à 19h45

} En alternance 1 semaine / 2

} Démarrage :

} VITALIT' ET DETENTE le 9/9 et
SOPHROLOGIE le 16/9

■ **MARDI - Maison de quartier Charles Trénet** - 67 rue Alfred de Vigny

QI GONG 14h30 à 15h45

■ **MERCREDI - Maison des Loisirs et de la culture des Saulnières** - 239 Av. Rhin et Danube

QI GONG 14h30 à 15h45

■ **MERCREDI - Pôle paroissial** - 10 Rue de Portland

QI GONG 17h00 à 18h15

■ **JEUDI - Salle Jardin des Plantes** - 19 Rue de l'éventail

QI GONG 17h00 à 18h15

18h30 à 19h45

CERTIFICAT MEDICAL - ACTIVITE SUR PRESCRIPTION MEDICALE :

■ Le certificat médical n'est plus obligatoire. Néanmoins, vous pouvez répondre au questionnaire de santé

« **QS - SPORT** » - cerfa N°15699*01 » joint dans le « dossier d'inscription ».

Au moindre doute, demandez l'avis de votre médecin traitant.

■ Si vous disposez d'une prescription médicale (ordonnance) pour l'activité physique, merci de me la communiquer dès que possible, afin d'évaluer ensemble la nécessité de programmer un **bilan individualisé** pour bien cibler vos besoins avant d'intégrer un cours.

ACTIVITE/FORMULE CHOISIE (Séances collectives) - **Merci de cocher les cases de votre choix**

QI GONG : 33 séances/an Normal Réduit (Retraités/Étudiants)
 1 séance hebdo / 1 pers. 270 € 250 €
 2e séance hebdo ou 2^{ème} personne 150 €

Carte de 12 Séances de QI GONG pour 1 personne (*validité de 6 mois*) 130 €

VITALIT' ET DETENTE 15 séances/an 140 € 2^e pers. 105 €
Stretching, automassages, renforcement musculaire, équilibre, relaxation

SOPHROLOGIE 15 séances/an 200 € 2^e pers. 150 €

FORFAIT SOPHROLOGIE + DETENTE 295 € 2^e pers. 205 €

FORFAIT QI GONG + SOPHROLOGIE 390 € 2^e pers. 285 €

FORFAIT QI GONG + DETENTE 340 € 2^e pers. 235 €

FORFAIT QI GONG + SOPHRO + DETENTE 495 € 2^e pers. 360 €

ACCOMPAGNEMENT A L'ACTIVITE PHYSIQUE - avec prescription médicale ou non

Bilan individuel démarrage (1 pers.) - durée 30 min (tests + questionnaire) 35 €

Bilan individuel suivi 25 €

LICENCE :

Le Club PAUSE ESSENTIELLE est agréé par la FEDERATION SPORTS POUR TOUS. Dans ce cadre la licence est obligatoire pour tous les inscrits aux cours de QI GONG et VITALIT' ET DETENTE.

 **CETTE ANNEE ENCORE** : PAUSE ESSENTIELLE vous offre votre licence pour une inscription annuelle.

Conditions : votre dossier d'inscription doit être parvenu complet **au plus tard le 08/09/2024**

(FORMULAIRE D'INSCRIPTION + REGLEMENT). **Le formulaire de licence vous sera remis au démarrage des cours**

Je m'inscris avant le 08/09/2024 - ma licence est prise en charge par le Club

A partir du 09/9/2024 la LICENCE FEDERALE sera au tarif de : 30,6 € (chèque à part à l'ordre de SPORTS POUR TOUS).

Indiquez si vous faites le paiement pour une 2^{ème} personne

TOTAL A PAYER (hors licence)

1^{ère} pers. _____ + 2^{ème} pers. _____ = _____ €

MOYENS DE PAIEMENT :

Carte Bancaire - via internet : www.sophrologie-qigong-lemans.com - rubriques « paiement prestations »

Chèque bancaire - 2 chèques possible, au-delà de 200 € (remis à l'inscription, daté du jour de l'inscription et encaissé en Septembre, Octobre), 1 SEUL chèque pour les autres formules -

Coupon sport ANCV - **Chèques vacances ANCV**

Coupon E-PASS JEUNES SPORT CULTURE à déduire du montant du tarif « ETUDIANTS »

Coupon PASS SPORT à déduire du montant du tarif « ETUDIANTS »



Pour les coupons : Pas de rendu de monnaie - sous conditions de validité (+3mois) - avec des coupons à votre

Nom - le solde est réglé par chèque ou espèces

Espèces

Je désire recevoir la **facture par mail** pour justifier de la dépense auprès de mon employeur, d'un organisme

REGLES SANITAIRES APPLICABLES :

Le Club se conformera à toutes exigences sanitaires en vigueur. Le respect de tous les gestes barrières seront d'usage (gel hydro alcoolique, port de masque..).

 J'accepte les règles de vie et les valeurs du Club

Autorisez vous le club à utiliser pour la saison en cours une photo de groupe sur laquelle vous figurez, à des fins non commerciales (affiche, site Internet, réseaux sociaux...)?

oui non

PAUSE ESSENTIELLE et la Fédération SPORTS POUR TOUS pourront être amenés à utiliser vos données personnelles (notamment l'adresse électronique pour l'envoi de l'attestation de licence ou des informations concernant les activités du Club durant l'année.

A cette fin, les informations collectées serviront uniquement à vous adresser les informations susceptibles de vous intéresser. Aucun usage commercial des données ne sera fait par PAUSE ESSENTIELLE.

A tout moment, conformément à l'article 40 de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de données vous concernant.

Pour l'exercice de ces droits, vous êtes invité(e) à vous adresser à PAUSE ESSENTIELLE.

Pour toutes informations sur la protection des données individuelles, vous pouvez consulter le site (www.cnil.fr).

Date :

NOM/PRENOM

Signature :

○-----○

ADHESION VOLONTAIRE A L'ASSOCIATION L'ATELIER DE Li - Li

L'Atelier de Li – Li est une association qui a pour objet de promouvoir la santé par des actions de prévention, en organisant elle-même ou avec d'autres acteurs, des événements visant à faire découvrir et à encourager les pratiques «Santé/Bien-être ». Chaque année, diverses activités sont programmées comme des séances de découverte, ateliers aromatique, randonnées Qi gong, marche méditative, séance du dimanche matin ... Elle participe également à divers événements organisés par la Ville du Mans, ou la Région en tant qu'acteur de la promotion et la prévention de la Santé. Elle a participé à plusieurs éditions de SPORTS EN FETE, LE MANS TERRE DE JEUX « TOUS AU SPORT », à des Conférences sur l'activité physique ou la santé mentale... Elle est toujours prête à répondre présente aux propositions qu'elle reçoit, dans la mesure de ses moyens.

Un partenariat existe entre l'ATELIER DE Li - Li et PAUSE ESSENTIELLE, à ce titre nous vous remercions de bien vouloir nous indiquer si souhaitez adhérer à cette association ?

oui non Dans l'affirmative, un bulletin d'adhésion séparé vous sera remis.

VALEURS - REGLES DE VIE - INFORMATIONS AU SEIN DU CLUB

VALEURS : PARTAGE, RESPECT, CONVIVIALITE, JOIE DE VIVRE, NON JUGEMENT, BIENVEILLANCE.

ABSENCES : Pour garder une souplesse, du fait du nombre limité de places, merci DE PREVENIR EN CAS D'ABSENCE, et notamment pour une absence prolongée. Cela permet d'accueillir ponctuellement un pratiquant adhérent à SPORTS POUR TOUS venant d'un autre Club ou une personne souhaitant découvrir l'activité.

DEBUT DES COURS : Arrivée possible 10 minutes avant pour mise en tenue.

Si vous arrivez en retard, pas de soucis, en général je ne salue pas à haute voix, afin de ne pas perturber le cours et les autres pratiquants. Prenez quelques minutes pour amener en vous le calme nécessaire au travail, faites votre « préparation » en respirant bien, puis commencez l'exercice qui est en cours avec le groupe.

TENUE/MATERIEL : Vêtements souples permettant des mouvements amples, (**le jean est inadapté**) chaussures plates confortables tenant bien le pied. Merci d'utiliser une paire réservées pour l'intérieur.

Il est recommandé aux personnes portant des semelles orthopédiques de les porter durant les séances.

Pour le cours VITALITE-DETENTE dans le cas où un tapis serait nécessaire, cela vous sera signalé au préalable.

PENDANT LES SEANCES : Les téléphones portables de chacun sont réglés en silencieux.

SECURITE :

- Cours se déroulant dans les Maisons de Quartier municipales, les règles de sécurité de la Salle s'appliquent.
- Un plan de sécurité est affiché dans chacune des salles.

S'HYDRATER PENDANT LES COURS : pensez à apporter votre gourde de votre boisson favorite eau /thé/tisane car le travail est parfois plus intense qu'il n'y paraît et quelques gorgées vous permettront de tenir tout le cours sans fatigue.

PRATIQUE EN EXTERIEUR DU QI GONG : pour bénéficier des bienfaits de la nature environnante, à la belle saison et par temps clément, la pratique peut se faire à l'extérieur. Dans ce cas, prévoyez un vêtement supplémentaire par temps frais, ou un chapeau s'il fait plus chaud.

CODE DE DEONTOLOGIE / CERTIFICATIONS : Valérie LE PAPE applique le code de déontologie de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et les règles édictées par la Fédération ou les institutions régionales ou nationales du sport. Certifications et dispositions déontologiques sont consultables sur demande.

CHARTRE SPORTS SANTE BIEN ETRE : Le Club « PAUSE ESSENTIELLE » est labellisé « **SPORTS SANTE BIEN ETRE** » par la FEDERATION SPORTS POUR TOUS, c'est principalement pour cette raison que les effectifs sont limités à 15 participants.

ACTIVITE PHYSIQUE SUR PRESCRIPTION OU PRECONISATION MEDICALE / SANTE :

Votre Educatrice sportive est formée à l'accueil des personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD). A ce titre n'hésitez pas à lui faire part des préconisations ou prescription médicale vous concernant. Elle pourra vous conseiller ou vous orienter dans vos choix d'activités physiques. Vous pouvez également réaliser un bilan de condition physique. Renseignez-vous auprès d'elle.

Certaines mutuelles prennent en charge une partie des abonnements à l'activité physique, surtout si cela vous a été préconisé par votre Médecin Traitant. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, chaque contrat est différent.

Questionnaire de santé + 18 ans

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*		OUI	NON
Durant les 12 derniers mois			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?			
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?			
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?			
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?			
5) 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 ?			
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?			
A ce jour			
7) 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 ?			
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?			
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?			
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Vous êtes prêt pour votre saison sportive ! Si vous avez des questions sur votre état de santé parlez-en à votre médecin.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous recommandons fortement d'aller consulter votre médecin et de lui montrer vos réponses au questionnaire avant de commencer votre saison sportive.

Document à conserver, en cas de doute, n'hésitez pas à interroger votre médecin.