



Bulletin d'adhésion / Renouvellement d'adhésion 2024-2025

Gymnastique Volontaire pour Tous, Prat Pouffanc Sport

12 Impasse de la Croix du Sud - 56860 SÉNÉ

Adresse mail : ppsgv56000@gmail.com - Site : ppsgv56.e-monsite.com/

À remplir obligatoirement pour tous les adhérent.e.s (en lettres majuscules) :

Ancien adhérent.e

FEMME

HOMME

NOM D'USAGE :

NOM DE NAISSANCE :

PRÉNOM(S) :

DATE DE NAISSANCE :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

Informations tarifaires 2024/2025

Le paiement de la Licence Fédérale est obligatoire.

Le paiement s'effectue par chèque bancaire à l'ordre de PPSGV ou en espèces. **Deux chèques sont demandés** : l'un pour la licence fédérale (28 €), l'autre pour la cotisation annuelle qui peut faire l'objet d'un échelonnement par la remise de plusieurs chèques.

La cotisation est annuelle. Aucun remboursement en cours d'année ne sera effectué, sauf cas exceptionnel (déménagement, incapacité physique), un justificatif sera demandé. La licence FFEPGV n'est pas remboursable.

RÉPARTITION DE LA COTISATION 2024/2025					
ACTIVITÉS INTÉRIEURES			ACTIVITÉS EXTÉRIEURES		
1 activité (sauf yoga)	85,00 €	<input type="checkbox"/>	1 activité extérieure	105,00 €	<input type="checkbox"/>
1 activité Cardio Renfo	90,00 €	<input type="checkbox"/>	2 activités extérieures	160,00 €	<input type="checkbox"/>
2 activités (sauf yoga)	130,00 €	<input type="checkbox"/>	3 activités extérieures	195,00 €	<input type="checkbox"/>
3 activités (sauf yoga)	165,00 €	<input type="checkbox"/>			
Yoga	110,00 €	<input type="checkbox"/>	Nordic Pilates/Yoga		
Yoga + 1 activité	150,00 €	<input type="checkbox"/>	Du 10/09/24 au 30/10/24	30,00 €	<input type="checkbox"/>
Yoga + 2 activités	180,00 €	<input type="checkbox"/>	Du 22/04/25 au 24/06/25	50,00 €	<input type="checkbox"/>
Par activité supplémentaire	10,00 €				
Gymnastique adaptée	150,00 €				

COTISATION TOTALE DUE	
Licence FFEPGV	28,00 €

Chèques

Espèces

1 ^{er} versement	2 ^{ème} versement	3 ^{ème} versement
Date d'encaissement du chèque : 31/10/2024	Date d'encaissement du chèque : 30/11/2024	Date d'encaissement du chèque : 31/01/2025

Besoin d'une attestation de paiement

Remise de votre inscription

L'accès aux séances est conditionné à la remise d'un dossier d'inscription complet :

Dossier d'inscription complété et signé (5 pages)

Paiement de la cotisation

Paiement de la licence

CHOIX DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES (Cochez la case de votre choix)			
Marche nordique	Marche active	Marche dynamique BungyPump	Nordic Pilates/Yoga
<input type="checkbox"/> Lundi 9h30 – 11h15 public confirmé	<input type="checkbox"/> Jeudi 9h15-10h30	<input type="checkbox"/> Lundi 18h00-19h30	<input type="checkbox"/> Mardi 16h00 à 17h00 du 10/09/24 au 30/10/24
<input type="checkbox"/> Lundi 9h30-11h15 public intermédiaire	<input type="checkbox"/> Jeudi 10h30-11h45	<input type="checkbox"/> Jeudi 18h00-19h30	<input type="checkbox"/> Mardi 16h00 à 17h00 du 22/04/25 au 24/06/25
<input type="checkbox"/> Lundi 15h30-17h00 public débutant		<input type="checkbox"/> Vendredi 14h00-15h30	
<input type="checkbox"/> Jeudi 14h00-15h45 public confirmé			
<input type="checkbox"/> Samedi 9h30 – 11h15 public confirmé			

ACTIVITÉS INTÉRIEURES (Cochez la case de votre choix)			
Activités	Jour et heure	Lieu	Animateur-trice
<input type="checkbox"/> Gym équilibre et mémoire	Lundi 14h00-15h00	LIMUR – SÉNÉ	Estelle
<input type="checkbox"/> Gym dynamique	Lundi 15h15-16h15	LIMUR – SÉNÉ	Marianne
<input type="checkbox"/> Stretching	Lundi 16h15-17h15	LIMUR – SÉNÉ	Marianne
<input type="checkbox"/> Pilates	Lundi 18h30-19h30	BOHALGO – VANNES	Sandrine
<input type="checkbox"/> Walking	Mardi 9h00-9h40	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Body zen	Mardi 9h45-10h35	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Body zen	Mardi 10h40-11h30	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Pilates Intermédiaire	Mardi 11h35-12h25	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Yoga - Hatha Yoga	Mardi 16h30-17h30	DAC Académie - SÉNÉ	Estelle
<input type="checkbox"/> Yoga - Hatha Yoga	Mardi 17h30-18h30	DAC Académie - SÉNÉ	Estelle
<input type="checkbox"/> Body Sculpt	Mardi 20h00–21h00	COUSTEAU – SÉNÉ	Marianne
<input type="checkbox"/> Gym cardio renfo	Mercredi 19h45-21h15	COUSTEAU – SÉNÉ	Arthur
<input type="checkbox"/> Low Impact aérobic	Jeudi 18h30-19h30	BOHALGO – VANNES	Marianne
<input type="checkbox"/> Gym douce seniors	Vendredi 9h00-9h50	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Gym dynamique	Vendredi 9h55-10h45	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Stretching	Vendredi 10h50-11h40	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Gymnastique adaptée	Vendredi 11h45-12h35	LIMUR – SÉNÉ	Sandrine
<input type="checkbox"/> Stretching	Vendredi 15h00-16h00	LIMUR – SÉNÉ	Estelle



INFORMATIONS SUR L'ADHÉSION ET LA LICENCE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Certificat de non-contre-indication à la pratique sportive

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport le certificat médical n'est plus demandé. Le majeur doit remettre une attestation confirmant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé et à défaut remettre un certificat médical datant de moins de 6 mois.

Assurance Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec la MAIF) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025.

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 et de garanties relatives à l'accompagnement juridique et psychologique ainsi qu'à la prise en charge des frais de procédure engagés par les victimes de violences sexuelles, physiques et psychologiques. Il peut souscrire ces garanties complémentaires auprès de l'assureur de son choix.

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

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

Utilisation des données personnelles L'adhérent.e est informé.e 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.e sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés. 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 à l'adresse suivante « ppsgv56000@gmail.com ».

Autorisation droit à l'image :

J'autorise l'association « La Gymnastique Volontaire pour Tous, Prat Poulfanc Sport, Vannes Séné » à utiliser mon image dans et en dehors de ses locaux, soit sur le site ppsgv56.e-monsite.com/, soit sur Facebook, Instagram, sur des journaux, prospectus, flyers ayant pour objectif de promouvoir l'association.

Date et signature du licencié



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Volet à conserver par l'adhérent.e

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'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.e		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et de nous la remettre (uniquement l'attestation).

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 de 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 à l'association

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, lors de la demande d'adhésion pour la saison sportive 2024-2025 au club Gymnastique Volontaire pour Tous - Prat Poulfanc Sport Vannes-Séné.

À

le

Signature

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

NOM : _____ Prénom : _____ Âge : _____ Sexe : _____

Ce questionnaire d'auto-évaluation d'après J.Ricci et L. Gagnon permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	Points					Scores
A - COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	- de 2 h <input type="checkbox"/>	
Total A						
B – ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois /mois <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un faible effort et le 5, un effort intense.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total B						
C - ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	-de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	+ de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 Min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	+ de 16 <input type="checkbox"/>	
Total C						
Total A+B+C						

RÉSULTATS :

Moins de 18 : Inactif

Entre 18 et 35 : Actif

Plus de 35 : Très actif