



Saison 2024/2025

Formulaire d'inscription



Merci de remplir en **MAJUSCULES**, y compris l'adresse mail

Pour un couple, remplir un formulaire par personne

(des documents supplémentaires seront disponibles lors des séances d'inscription)

Cocher si 1^{ère} inscription au CAPAM

Nom : Prénom :

Date de naissance/...../.....

Adresse :

Code Postal : VILLE :

Téléphone :/...../...../...../.....

Email :

Dépôt du dossier

Jours et horaires à respecter

Aucun dossier ne sera pris lors des cours,
NI par courrier NI dans une boîte aux lettres.

Salle Courcol rue Gallieni Mouvaux
de 18h à 20h

mercredi 28 aout

vendredi 30 aout

vendredi 6 septembre

« **Mouvaux fête la rentrée** »

EMS Jean Richmond

Place du Cœur de ville Mouvaux
de 10h à 12h

samedi 31 aout

NOUS N'ACCEPTERONS que 3 DOSSIERS maximum PAR PERSONNE (y compris celui de la personne présente)

Inscription en cours d'année : les dossiers seront à remettre en main propre à un ou une bénévole responsable.

Reprise des cours lundi 9 septembre 2024

Entourer les cases correspondant
aux cours choisis

Pilates

Stretching

choisir un seul horaire
parmi les propositions
de chaque activité

Le fait de participer depuis
longtemps à un cours ne garantit
pas une place l'année suivante.

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h00		MARCHE départ salle Malraux			
9h00 à 10h00	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING	
9h10 à 10h10				GYM DYNAMIQUE	
9h20 à 10h20		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
9h30 à 10h30		PILATES			
10h15 à 11h15				GYM SENIOR	
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					VOLLEY salle de Gaulle
18h00 à 19h00				STRETCHING	
18h15 à 19h15					RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45 à 19h45			BODY ZEN		
19h15 à 20h15				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
20h00 à 21h00			GYM DYNAMIQUE		

Tous les cours ont lieu dans les salles de l'Espace Multisports Jean Richmond sauf le volley salle de Gaulle et la marche salle Malraux



T.S.V.P

Saison 2024/2025 Dossier d'inscription

- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé **avec le ou les cours choisis**
- Justificatif d'inscription : **remplir uniquement la case nom prénom.**
- Certificat médical de moins de 6 mois **ou** coupon réponse du questionnaire de santé *
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse **(de taille standard)**
- Règlement par chèque bancaire à l'ordre du CAPAM (possibilité de régler en 2 fois)
ou coupons Sport ANCV (remplis à vos nom, prénom et adresse)



Inscription au CAPAM

- ✓ Adhésion club: 63,30 €
 - ✓ Licence annuelle obligatoire reversée à la fédération FFEPGV 26,70 €
- 90,00 €**

Je m'inscris ** pour ... cours (hors Qi Gong) j'ajoute x 10 € +..... €

le Qi Gong (lundi et/ou jeudi) j'ajoute + 110 € +..... €

** Marche nordique (lundi et/ou vendredi), ne compter qu'1 cours

** Marche du mardi et/ou volley ne comptent pas pour 1 cours

Tarif non-Mouvallois j'ajoute + 10 € +..... €

Je bénéficie du tarif étudiant(e) (-25 ans) je déduis - 20 € - €

Je bénéficie du tarif couple ou famille (même foyer) je déduis - 10 € - €

nom prénom 2^{ème} personne

Montant total €



- J'ai lu le document reprenant les règles à respecter pendant les cours et je m'engage à les suivre.
J'ai bien noté qu'aucun remboursement ne sera accordé en cours d'année.

Date :

Signature :

* Questionnaire de santé

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 (disponible sur le site www.capam.fr ou le jour des inscriptions) et à défaut remettre un certificat médical datant de moins de 6 mois.

Assurance I. A. Sport+ facultative

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1er septembre 2023 au 31 août 2024. (MAIF, n° de sociétaire 2124996 D)

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire à l'option complémentaire, I. A. Sport+, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires. La cotisation complémentaire d'assurance d'un montant de **11,85 € pour la période 2023/2024**, devra être réglée par chèque à l'ordre de MAIF. Sur demande nous vous remettrons le jour de l'inscription un bordereau à remplir et à renvoyer à la MAIF.

Utilisation des données personnelles

L'adhérent est informé 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 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 à l'adresse : contact@capam.fr ou un courrier à l'adresse de l'association.

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

contact@capam.fr

03 20 70 32 82

association loi 1901 numéro affiliation FFEPGV 059016

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 plait, 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	<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 liés à des étourdissement 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 du licencié		

• 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.

• Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci-dessous et la remettre à votre club.

Talon à remettre découpé à l'association UNIQUEMENT si vous avez répondu NON à toutes les questions

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.....(Nom du club à compléter)

A, le/...../..... Signature





Saison 2024/2025 Justificatif d'inscription



Case à remplir par l'adhérent

Nom :

Prénom :

La partie, ci-dessous, du document sera remplie par les bénévoles au moment de l'inscription.

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8h50 à 10h00		MARCHE départ salle Malraux			
9h00 à 10h00	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING	
9h10 à 10h10				GYM DYNAMIQUE	
9h20 à 10h20		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
9h30 à 10h30		PILATES			
10h15 à 11h15				GYM SENIOR	
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					VOLLEY salle de Gaulle
18h00 à 19h00				STRETCHING	
18h15 à 19h15					RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45 à 19h45			BODY ZEN		
19h15 à 20h15				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
20h00 à 21h00			GYM DYNAMIQUE		

Date d'inscription:

.....

Nombre de cours:

**Reprise des cours
lundi
9 septembre 2024**

Cette fiche sera à présenter
lors du pointage au début
des cours.

Tous les cours ont lieu dans les salles de l'Espace Multisports Jean Richmond sauf le volley salle de Gaulle

- ✓ **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur un rythme musical.
- ✓ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pour les personnes qui souhaitent un cours plus traditionnel basé sur le travail musculaire (bras, abdos, fessiers...)
- ✓ **GYM SENIOR** : Pour les seniors désirant préserver leur équilibre. Les cours sont basés sur le renforcement musculaire et la souplesse.
- ✓ **GYM ADAPTÉE SENIOR** : Cours basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps: équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration. Une partie du cours a lieu en position assise.
- ✓ **STRETCHING** : S'assouplir, s'étirer pour gagner en détente et en bien-être au quotidien. On se relaxe sans en avoir l'air.
- ✓ **PILATES** : Gymnastique douce du corps composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements ayant pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- ✓ **BODY ZEN** : Ensemble de techniques douces pour travailler la respiration, la souplesse et le renforcement musculaire.
- ✓ **QI GONG** : Gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- ✓ **VOLLEY** : Volley détente vendredi après-midi salle de Gaulle Parvis Saint-Germain. Venez bouger autrement dans une bonne ambiance.
- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en extérieur. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. (sous réserve des conditions climatiques du jour).
- ✓ **MARCHE** : Une heure de marche départ salle Malraux.
Pour des raisons de sécurité, les marcheurs resteront groupés et **les chiens tenus en laisse** à l'arrière du groupe.
Durant les vacances scolaires les participants font cette marche à titre individuel, **la responsabilité du CAPAM n'est pas engagée.**



T.S.V.P



Saison 2024/2025



Les cours exigent une certaine discipline.

Voici quelques règles à respecter afin qu'ils se passent dans la bonne humeur et le respect de chacun.

- ✓ **J'arrive 5 mn avant le début du cours.** 
- ✓ **J'entre en passant par les vestiaires et je change de chaussures.** 
- ✓ **J'apporte mon propre tapis par mesure d'hygiène.** 
- ✓ **Je mets mon portable en mode silencieux.** 
- ✓ **J'évite les parlottes durant les cours par respect envers l'animateur et les participants.**
- ✓ **Je suis le cours jusqu'à la fin ou je préviens l'animateur en cas de départ exceptionnel avant la fin du cours.**
- ✓ **Je ne participe pas à un cours auquel je ne suis pas inscrit(e).**
- ✓ **Les bénévoles peuvent refuser l'entrée à toute personne non inscrite sur les listes.**
- ✓ **Les animateurs se réservent le droit de réorienter les adhérents qui n'auraient pas le niveau requis pour suivre leur cours.**
- ✓ **Merci de prévenir le CAPAM en cas d'absence de longue durée .**
- ✓ **Merci de nous avertir si vous ne souhaitez plus participer à un cours afin de permettre de satisfaire un adhérent sur liste d'attente.**
- ✓ **Lors d'une séance photo, je me mets sur le côté si je ne souhaite pas que mon image soit utilisée par le CAPAM.** 
- ✓ **Toute demande / remarque concernant les cours doit être envoyée par mail à contact@capam.fr**
- ✓ **RAPPEL : aucun remboursement total ou partiel ne sera effectué.**

Tous les membres actifs du CAPAM ainsi que les membres du bureau sont des bénévoles. Sans eux, le CAPAM n'existerait pas.

L'association, conformément à la convention de partenariat signée avec la ville, bénéficie gratuitement de l'utilisation de salles de qualité pour pratiquer les activités. Tout membre du Club se doit de respecter les lieux et le matériel mis à sa disposition.

Les utilisateurs de ces locaux sont seuls responsables de leurs effets personnels (vêtements, papiers, clés, etc.).

La Présidente, Sylvie Soète,

sera la seule interlocutrice auprès de la ville de Mouvaux, responsable de l'exécution de cette convention.

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

contact@capam.fr

03 20 70 32 82

association loi 1901 numéro affiliation FFEPCV 059016