

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ET RANDONNEE

REPRISE GYMNASTIQUE : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026



REPRISE RANDONNEE : JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026



Dossier à rendre complet au forum des associations le 6 septembre ou au début des séances auprès des responsables

BULLETIN D'ADHESION

NOM usuel: **Nom naissance :** **Prénom :** **Sexe :** ☐ F ☐ M

Date de naissance : ____ / ____ / 19____ **Tel fixe :**

Adresse : **Tél mobile :**

Adresse mail - écrire lisiblement en majuscules- (envois en destinataires cachés) :

Nom et prénom personne à prévenir: **Tel. :**

Nouvel adhérent oui ☐ non ☐

Attestation employeur oui ☐ non ☐

Pratique : GYMNASTIQUE ☐

RANDONNEE ☐

TARIFS DES COTISATIONS 2026-2027

Les cotisations indiquées dans le tableau ci-dessous comprennent : la licence FFEPGV et FFRandonnée et l'assurance qui leur est attachée, l'adhésion à notre association, les frais de fonctionnement et la participation aux activités.

La possibilité de prendre en option une assurance complémentaire est indiquée page 7 pour la FFEPGV et page 8 pour la FFRandonnée. (des précisions peuvent être consultées sur les sites de ces fédérations).

ACTIVITES	ACTIVITES COMBINEES	CHOIX	MAULE	EXTRA- MUROS	TOTAL
Gymnastique 1h-2h			228 €	238 €	
Gymnastique 3h-4h			264 €	274 €	
Randonnée			56 €	61 €	
	Gym (2h) + Rando		269 €	279 €	
	Gym (4h) + Rando		305 €	315 €	
Réductions 10€ en gymnastique et 5€ en randonnée aux personnes de 16 à 25 ans et de plus de 80 ans					
Assurances facultatives (EPGV et/ou FFRandonnée voir sites des fédérations)					
Chèque à l'ordre de : USM GV RP TOTAL					€

Fait le.....Signature.....

CLAUSE ET ENGAGEMENT (Règlement Général de Protection des Données)

Politique de Protection des données personnelles de l'USM GV RP

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association.

Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées uniquement à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative, versement de la cotisation, certificat médical...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes. Ces informations à caractère personnel sont communiquées aux fédérations FFEPGV et/ou FFRandonnée afin d'établir les licences et les contrats d'assurance qui sont conservées par l'association pendant 2 ans à compter de la fin de saison de l'inscription.

La fourniture de votre adresse e-mail est nécessaire, pour l'envoi des licences par voie dématérialisée. Par ailleurs, cette adresse e-mail permet d'informer l'adhérent sur l'actualité des fédérations (newsletters, enquêtes de satisfaction...).

L'adhérent a cependant la possibilité de ne plus recevoir ces e-mails informatifs en cliquant sur le lien « se désabonner », situé en bas de page de chaque e-mail.

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 : secretariat@usmgvrp.com.

Ou un courrier à l'adresse postale de l'association :

USMauloise Gym. Vol. Rando
Mairie de Maule
78580 MAULE

♦ Protection des données personnelles

Je soussigné (nom, prénom)déclare avoir pris connaissance de la politique de protection des données personnelles de l'USM GV RP, ainsi que de mes droits liés à ces données personnelles. J'autorise l'association, à en faire usage dans le cadre légal du RGPD (Règlement Général de Protection des Données).

Fait à Maule, le.....

Signature

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Vous êtes un(e) ANCIEN(E) ADHERENT(E) EPGV OU FFRandonnée

Plus besoin de certificat médical mais vous devez obligatoirement compléter et signer l'attestation ci-dessous pour un renouvellement d'adhésion.

A compléter et conserver

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 inexpliquée ?	☐	☐
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 <u>de longue durée</u> (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...) ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
NB : les réponses formulées relèvent de <u>la seule responsabilité du licencié</u>		

✂----- compléter et rendre la partie ci-dessous-----

ATTESTATION (suivant réponses **négatives** au questionnaire de santé)

Je soussigné(e) (nom, prénom).....atteste **avoir répondu négativement** à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive 2026-2027 à L'USM GV RP

A Maule le.....Signature :.....

NOUVEL ADHERENT FFRandonnée
OU non licencié depuis plus de 2 ans
 vous devez **obligatoirement fournir un certificat médical d'absence de contre- indication** ci-dessous

Activités physiques proposées :

Séances diversifiées et adaptées à l'âge et/ou à la condition physique des participants

Document à porter à la connaissance du médecin lors de la visite médicale

♦ *Gym d'entretien adultes <i>Adhérents adultes en bonne forme.</i> Assurée par des animatrices possédant la qualification CQP ♦ Séance diversifiée avec matériel et support divers. activités cardio, renforcement musculaire, travail de la coordination, (Pilates, Postural Ball, Body-zen, Abdos fessiers, Stretching postural...) techniques d'étirements et d'assouplissements en fin de séance	♦ * Gym d'entretien séniors *Assurée par des animatrices possédant la qualification « SENIOR ». <i>Adhérents d'environ 60 ans en bonne condition physique.</i> ♦ Permettent de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices dynamiques de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de souplesse, d'équilibre et de mémoire.
♦ * Gym grands séniors : (Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire) *Assurée par des animatrices possédant la qualification « SENIOR ». <i>Adhérents de plus de 65 ans pratiquant une activité physique modérée.</i> ♦ Travail de l'équilibre, de la stimulation des sens et de la coordination. Exercices et jeux collectifs avec matériel divers, parcours. Renforcement musculaire et techniques d'étirements.	♦ Etirements souplesse Le stretching est une pratique qui contribue à améliorer la souplesse. Permet de lutter contre le déséquilibre musculaire, d'agir sur le tonus musculaire et le stress pour les abaisser
♦ NOUVEAU : Yoga flow Style de yoga dynamique avec des enchaînements au rythme de la respiration	RANDONNEE PEDESTRE (FFRandonnée) encadrée par des animateurs bénévoles diplômés. ♦ <u>Randonnées</u> : 8 à 13 km le jeudi. ♦ <u>Balades</u> : 5 à 7 km le lundi ♦ <u>Grande marche</u> : 11 à 15 km le lundi ♦ <u>Marche le dimanche</u> 8 à 13 km .

CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION

A remplir par le médecin

Je soussigné Dr

certifie avoir examiné ce jour Mr / Mme.....

né(e) le

Qui ne présente aucun antécédent médical déclaré ni pathologie actuellement décelable entraînant une contre-indication formelle aux activités de la randonnée pédestre (FFRandonnée) dans le cadre de l'US Mauloise GV RP.

Restrictions éventuelles :

.....

Date

Signature du médecin et cachet professionnel.

CONSIGNES A L'ATTENTION DES RANDONNEURS

LE CERTIFICAT DE NON-CONTRE INDICATION à la pratique de la randonnée

Il est exigé pour **tous les nouveaux adhérents et à ceux ayant été absents plus de 2 ans.**

L'**original** est remis avec le **dossier** d'inscription.

LA TENUE

Favoriser plusieurs vêtements légers, (3 couches : sous vêtement, pull ou sweat polaire, coupe-vent), avec ouverture complète devant, c'est plus facile pour réguler la température.

Se couvrir en fonction de la météo :

Vêtement « anti-pluie »

Vêtement « coupe-vent »

Vêtement « contre le froid »

Chaussures de randonnée maintenant la cheville, confortables et imperméables.

Prévoir des protections pour leur rodage.

CONTENU DU SAC A DOS

1 veste légère et imperméable ou cape de pluie.

1 paire de gants (hiver)

1 coiffure pour le soleil ou le froid

1 petit gobelet pour partager le café

1 canif + 1 bout de ficelle

1 bouteille d'eau 50cl minimum.

Quelques sacs en plastique (déchets ou pour les chaussures souillées en cas de covoiturage)

CONDUITE A TENIR

Le groupe marche à droite sur les routes et à 2 de front maxi (ou suivant les consignes de l'animateur)

Les membres du groupe attendent aux carrefours sans traverser les voies.

L'itinéraire et le rythme de la marche sont indiqués par les animateurs, ainsi que les départs et les arrêts.

Si un marcheur doit s'arrêter, il prévient ou fait prévenir l'animateur en tête du groupe ou le serre-file et dépose son sac sur le chemin.

CO-VOITURAGE

Les km de co-voiturage seront affichés sur le planning des sorties.

A lire attentivement avant de signer et à respecter au cours de la randonnée

je signe et je conserve la partie haute du document pour réviser en cours d'année



Consignes à l'attention des randonneurs ci-dessus :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél. fixe :

.....
.....

Tél. portable :

Adresse Mail **en majuscules** (*envois en destinataires cachés*)

.....

J'ai lu les **consignes du randonneur**,

L'animateur pourra vous demander d'être serre-file.

Fait à Maule, le.....

Signature

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Article I

Tous les membres de l'association sont tenus de lire le règlement intérieur, de l'approuver et de le respecter.

Article II

Toutes les activités en salle ou en plein air doivent être encadrées par un animateur. En cas d'absence imprévue de celui-ci, l'activité ne peut avoir lieu et les espaces ou locaux habituellement mis à disposition ne peuvent être utilisés.

Les adhérents doivent se conformer aux instructions des animateurs et aux règlements des locaux mis à disposition (chaussures de sport à usage spécial pour les salles, rangement du matériel, serviette protégeant les tapis...).

Les randonnées pédestres effectuées dans le cadre de l'association doivent être programmées et portées à la connaissance des adhérents par affichage.

Les adhérents de la Randonnée pédestre doivent se conformer aux «Consignes à l'attention des randonneurs», signées à l'inscription.

Article III

Un certificat de non contre-indication pour la pratique de la randonnée, sur formulaire fourni par l'association, est **obligatoire** pour les nouveaux adhérents et pour les licenciés avec interruption de 2 ans.

Le questionnaire de santé est à remplir **obligatoirement** par tous les pratiquants gymnastique et randonnée

Toute personne ayant des problèmes d'ordre physique nouveaux doit le signaler à l'animateur.

Tous les accidents (chute, coup, foulure... ou malaise, même bénin) doivent être signalés sur-le-champ par la victime ou un témoin à l'animateur ou l'animatrice qui prévient le Président(e) de l'association dans les 48 heures

En cas de refus de déclaration à l'assurance, l'adhérent signera une décharge.

Article IV

Les activités sont variées. Chaque adhérent choisit ses activités en fonction de ses goûts ou de ses capacités physiques et doit se conformer aux conseils et décisions des animateurs.

Article V

Période d'essai: les nouveaux adhérents pourront faire deux essais avant de s'engager pour l'année pendant une période de 15 jours à dater de la remise de leur dossier complet. Sans avis contraire de leur part, l'inscription sera définitive et le chèque encaissé à l'issue de ces 15 jours.

Un « bon d'essai » pour deux séances peut être remis aux nouveaux adhérents.

Article VI

Les horaires de la rentrée, portés à la connaissance des adhérents au début de chaque saison, ne seront maintenus que si le nombre d'inscrits le permet, sinon à partir de fin novembre, le total des heures sera modifié.

Nota : La présence de tous les adhérents est souhaitée aux Assemblées Générales de l'association.

En cas d'absence, il est important de donner son pouvoir.

Règlement intérieur établi le 28-06-94. Modifié le 3-03-2004, le 14-07-2007, le 14-03-2008 et le 01-12-08, le 30-06-24.

US MAULOISE - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - RANDONNEE PEDESTRE - HORAIRES 2026-2027

Complexe sportif Saint Vincent - Chaussée Saint Vincent - 78580 Maule

M A T I N E E	LUNDI	11h - 12h	GYM'Seniors Gym d'entretien	Véronique	Gymnase
	MARDI	10h - 11h	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique	Gymnase
		11h - 12h	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements		
		10h - 11h	GYM' Adultes Gym d'entretien	Nadine	Salle judo
		11h - 12h	GYM' Adultes Initiation postural ball		
	JEUDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym, Pilates,	Patricia	Gymnase
		10h - 11h	GYM' Adultes Body zen		
	VENDREDI	9h15 - 10h15	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique	Gymnase
		10h15 - 11h15	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements		
		10h15 - 11h15	NOUVEAU Yoga flow	Thaïs	Salle judo
		11h30 - 12h30	GYM'Seniors Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire		Salle de danse
S O I R E E	LUNDI	18h - 18h55	GYM' Adultes Postural ball	Nadine	Salle judo
		19h - 19h55	GYM' Adultes Gym dynamique		Gymnase
	JEUDI	18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym, Pilates	Patricia	Gymnase

Les horaires et les salles peuvent subir des changements à la rentrée.

GYM' ADULTES	Et/ou en très bonne condition physique: renforcement musculaire, coordination, travail cardio. gymnastique douce: étirements, assouplissements Pilates, stretching postural Body Zen...
ACTIGYM'SENIOR environ 60 ans	Et/ou en forme: renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre, étirements. assouplissements, relaxation.
GYM'SENIORS plus de 65 ans	Et/ou pratiquant une activité physique modérée: Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire, travail de l'équilibre, de la stimulation des sens, de la coordination. exercices collectifs, parcours, renforcement musculaire adapté, assouplissement et étirements.

RANDONNEE PEDESTRE: Consulter le planning sur le site, onglet "Infos pratiques".

Balades 5 à 7 km : **le lundi**,

Grande marche 11 à 15 km : **le lundi**.

Randonnées 8 à 13 km : **le jeudi**.

Tous les RDV : parking de la salle des fêtes - **Départ 13h30**. Vérifier planning sur le site

Randonnées 8 à 13 km **le dimanche matin: Départ 8h30**.