

**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MARCHÉ NORDIQUE ET RANDONNÉE**

FORUM : DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2020

REPRISE GYMNASTIQUE : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

REPRISE MARCHÉ NORDIQUE : SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020

REPRISE RANDONNÉE : JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020



**BULLETIN D'ADHESION**

NOMS usuel: ..... naissance: ..... Prénom: ..... Sexe:  F  M

Date, lieu et département de naissance: .....

Adresse : .....

Tél.mobilé : ..... Tél.fixé : .....

Adresse mail - *écrire en majuscules*- (envois en dest. cachés) : .....

Nouvel adhérent    oui  non     Attestation employeur    oui  non

Pratique :    GYMNASTIQUE (●)     **nouveau** MARCHÉ NORDIQUE     RANDONNÉE

● **Mesures COVID19** : Tapis, élastibands et ballon fitball personnels **obligatoires**

**TARIFS DES COTISATIONS 2020-2021**

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			195 €	205 €	
Gymnastique 3h-4h			220 €	230 €	
Marche nordique 2h			195 €	205 €	
Randonnée (licence IRA)			44 € x	49 € x	
	Gym (2h) + Rando		229 € x	239 € x	
	Gym (4h) + Rando		254 € x	264 € x	
	Gym (2h) + M Nordique		352 €	362 €	
	Gym (4h) + M Nordique		377 €	387 €	
	Gym (2h) + Rando+ M Nord.		386 € x	396 € x	
	Gym (4h) + Rando+ M Nord.		411 € x	421 € x	
	Rando+ M Nordique		229 € x	239 € x	
<b>Réductions</b> 10€ en gymnastique et 5€ en randonnée aux personnes de 16 à 25 ans et de plus de 80 ans					
<b>Options assurances (EPGV et/ou FFRandonnée</b> page 7 et 8)					
<b>Chèque à l'ordre de : USM GV RP</b>				<b>TOTAL</b>	€

X Pour toute inscription avant le 19 décembre 2020 dernier délai, une réduction de 3€ a été appliquée par la FFRandonnée sur le coût de la licence.

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 : [usm.gv.rp@orange.fr](mailto:usm.gv.rp@orange.fr) ou un courrier à l'adresse de l'association.*

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) .....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

Vous êtes un(e) ANCIEN(E) ADHERENT(E)

Si certificat de moins de 3 saisons sans interruption vous devez **obligatoirement signer l'attestation ci-dessous** pour un renouvellement d'adhésion.

### QUESTIONNAIRE DE SANTE "QS - SPORT"

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence **A compléter et conserver**

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

**X----- 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 2020-2021 à L'USM GV RP

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

#### **PIECES A JOINDRE AU DOSSIER** (obligatoires pour participer aux activités)

- **Bulletin d'adhésion complété** page 1
- **L'attestation de protection des données signée (RGPD)** page 2
- **Chèque (ordre USM GV RP)** Montant .....€   
Les chèques ne seront encaissés que fin septembre après la reprise des activités.
- **Attestation complétée et signée** si aucune réponse positive au questionnaire de santé ci-dessus et si certificat de moins de 3 saisons page 3
- OU **Un certificat de non contre indication** aux activités de l'association (de moins de 3 mois) **obligatoire** pour les nouveaux inscrits et pour ceux dont le certificat a plus de 3 saisons page 4
- **Consignes aux randonneurs, seulement partie signée** page 5

**ANCIEN(NE) ADHERENT(E)**  
 votre certificat médical a **plus de 3 saisons**  
 vous devez **obligatoirement le renouveler**

**NOUVEL(LE) ADHERENT(E)**  
 vous devez **obligatoirement fournir**  
**le certificat médical 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*

<p><b>◆*Gym Adultes®</b>  <i>Adhérents adultes en bonne forme.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Renforcement musculaire, travail cardio, travail de la coordination, techniques d'étirement et d'assouplissement à l'aide de différentes techniques ( Pilates, BodyZen, Stretching postural...)</li> </ul>	<p><b>◆*Actigym'Senior ®</b>  <b>*Assurée par des animatrices possédant la qualification « SENIOR ».</b>  <i>Adhérents d'environ 60 ans en bonne condition physique.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre, étirements, assouplissements, relaxation.</li> </ul>
<p><b>◆ *Gym'Senior : (Gym'équilibre®, Gym'autonomie®, Gym'mémoire®)</b>  <b>*Assurée par des animatrices possédant la qualification « SENIOR ».</b>  <i>Adhérents de plus de 65 ans pratiquant une activité physique modérée.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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.</li> </ul>	<p><b>◆ *Marche nordique : Activité de plein air</b>  <b>*Assurée par une animatrice possédant la qualification « MARCHÉ NORDIQUE ».</b>  <i>Adhérents adultes en bonne forme.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Travail de l'ensemble du corps, souplesse, travail cardio respiratoire, endurance, renforcement musculaire, équilibre...</li> </ul> <p><b>RANDONNÉE PEDESTRE (FFRandonnée)</b>  encadrée par des <b>animateurs bénévoles diplômés.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Randonnées hebdomadaires de 8 à 15 km le jeudi.</li> <li>◆ Balades de 5 à 7 km <u>d'un pas tranquille</u>, deux fois par mois le lundi.</li> </ul>

**CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION** (de moins de 3 mois)  
*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 gymnastique volontaire (FFEPGV), de la marche nordique et 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 adhérents**. L'**original** est remis avec le **dossier** d'inscription.

### **LA TENUE**

Favoriser plusieurs vêtements légers, (3 couches : sous vêtement, pull ou sweet 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**

En cas de co-voiturage, il sera demandé une participation dont le montant variera en fonction du prix des carburants.

Il sera affiché 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 gymnastique volontaire et (ou) de la randonnée, sur formulaire fourni par l'association, est obligatoire pour tous les adhérents.*

*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 un essai 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.*



Groupama



### Responsabilité Civile

• Dommages Corporels	30 000 000€
• Dommages matériels et immatériels consécutifs	15 000 000€
• Dommage immatériels non consécutifs	1 500 000€
Atteintes à l'environnement	5 000 000€ par année
Intoxications alimentaires	5 000 000€ par année
Occupation temporaire de locaux Matériel utilisé temporairement	30 000 000€ 7 700€ par sinistre (franchise 150€)
Responsabilité Mandataire Sociaux	1 000 000€
Défense	300 000€
Evénement mettant en jeu la RC Autres cas de défense	50 000€

### Indemnisation des dommages corporels

	BASE	IAC SPORT 10€/AN Ces garanties se substituent à l'offre de base.
Cette garantie n'est pas obligatoire. Le code du sport prévoit la possibilité de la refuser (0,50€). La FFEPGV vous rappelle néanmoins l'intérêt de souscrire une assurance Individuelle Accidents auprès de l'assureur de votre choix		
Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500€ dans la limite de un mois
Remboursement des frais médicaux... • Dont lunettes • Dont rattrapage scolaire • Location tv	Forfait total de 2 000€ 250€ 16€/j max 3100€ Inclus forfait	Forfait total de 4 000€ 500€ 2h/j max 7 500€ Inclus forfait
Invalidité Jusqu'à 50% 50-100% sans tierce personne 50-100% avec tierce personne	20 000€ 30 000€ 50 000€	120 000€ 150 000€ 300 000€
Décès Seul Capital majoré ( par conjoint et enfant à charge, maximum 3)	10 000€ + 5000€ / personne du foyer	30 000€ + 5000€ /personne du foyer
Frais de recherche et secours (sur remboursement des frais engagés par la victime)	7 700€	7 700€

### Assistance - +33 1 41 85 81 02 - contrat n°58 225 118

Rapatriement	Frais Réels
Frais Médicaux à l'étranger	150 000€
Assistance en cas de décès	Frais réels pour le transport et accompagnement défunt
Frais de cercueil	2 500€
Assistance voyage	Retour anticipé
Avance de fond (en cas de vol, perte ou destruction des moyens de paiement et papiers d'identité)	2 500€



**TARIFS ADHESIONS (€) - SAISON 2020/2021**  
**TARIFS DES COTISATIONS, LICENCES ET ABONNEMENTS**  
 - Financement dispositif "Plan Solidaire de Développement" compris  
 - "sur-cotisations" départementales ou régionales non comprises

Cotisation annuelle par association de 30 adhérents et plus (au 31 août 2020)	60,00 €
Cotisation annuelle par association de moins de 30 adhérents (au 31 août 2020)	40,00 €

Type de licence	Tarifs avec abonnement Passion Rando	Tarifs sans abonnement Passion Rando	dont part assurance
-----------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------

**Répartition de la licence individuelle de base :** 10,67 € au département ; 4,12 € à la région ; 7,93 € au national ; 2 € de frais de gestion (charges de production d'une licence, gestion administrative et financière, documentation, promotion) ;  
 Et pour la Licence Comité : 9€ de cotisation au département ou à la région.

IS - Licence individuelle sans assurance	33,40	25,40	-
IR - Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC)	33,85	25,85	0,45
IRA - Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC)	36,00	28,00	2,60
IMPNI - Licence individuelle Multiloisirs pleine nature (RC + AC)	46,00	38,00	12,60
IR FFSA - double licence avec Fédération Sports Adaptés (RC)	13,55	5,55	0,45
IR FFH - double licence avec Fédération Handisport (RC)	13,55	5,55	0,45
IR LC MA - double licence avec les Fédérations conventionnées (RC)	22,10	14,10	0,45
IRA ANP - Licence Associative Non Pratiquant (RC + AC)	34,70	26,70	1,30
IComités - Licence individuelle souscrite auprès d'un comité (RC + AC)	45,00	37,00	2,60

**Répartition de la licence familiale de base :** 21,64 € au département ; 8,37 € à la région ; 16,13€ au national ; 4 € de frais de gestion (charges de production d'une licence, gestion administrative et financière, documentation, promotion)

FS - Licence familiale sans assurance	58,80	50,80	-
FR - Licence familiale avec Responsabilité Civile (RC)	59,25	51,25	0,45
FRA - Licence familiale avec RC et Accidents Corporels (AC)	63,80	55,80	5,00
FMPNI - Licence familiale Multiloisirs pleine nature (RC + AC)	83,80	75,80	25,00
FRAMP - Licence familiale Monoparentale (RC + AC)	39,60	31,60	4,80
Fcomités - Licence familiale souscrite auprès d'un comité (RC + AC)	81,80	73,80	5,00