

U.S.M. SARAN Section "Gym d'Entretien"

Saison 2020/2021

Comme son nom l'indique, la Gymnastique d'Entretien a le modeste but de vous permettre d'entretenir votre forme physique... et morale. Pas d'entraînement violent sur un rythme effréné, mais un travail en profondeur bien que dynamique dans une ambiance sympathique qui sollicitera chaque partie de votre corps.

COTISATION ANNUELLE :

- **Nouveaux adhérents saranais** : 37,00 €

En fonction de la situation sanitaire actuelle et s'il n'y a pas d'amélioration notable, nous ne prendrons pas de nouvelles adhésions extérieures à la commune de Saran.

Au regard du contexte de pandémie du dernier trimestre de la saison 2019/2020 qui a empêché la pratique des cours, il a été décidé de baisser le prix de la future cotisation annuelle (**pour ceux inscrits en 2019/2020**) à

- **Anciens adhérents** : 27,00 € pour les saranais et 47,00 € pour les extérieurs

REPRISE DES COURS : **Lundi 28 septembre 2020 matin**

<u>HEURES et LIEUX DES COURS</u> :	Lundi	09 h 15 à 10 h 15	salle Guy Vergracht
	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	salle Guy Vergracht
	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	salle Jacques Brel
	Jeudi	20 h 00 à 21 h 00	salle Jacques Brel

IMPORTANT : le cours du lundi soir de 20 h à 21 h est annulé et reporté au jeudi même horaire même lieu.

A noter : Pendant les vacances scolaires, seul le cours du mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 salle Jacques Brel est maintenu (sauf au mois d'août). **Il n'y aura pas de cours quand celui-ci coïncide avec un pont.**

Vos animatrices et animateurs, avec chacun(e) leur personnalité, se chargent **bénévolement** et à tour de rôle d'encadrer ces séances. Ils assistent régulièrement à des stages qui leur permettent de renouveler les mouvements qui vous sont proposés. **Nouveauté** : **Les cours du lundi matin seront dorénavant animés par un professeur diplômé recruté par votre section.**

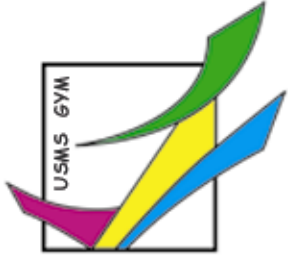
INSCRIPTIONS: Afin de ne pas perturber les cours, aucune inscription ne sera prise en dehors des jours, heures et lieux suivants :

Lundi	21 septembre	09 h 15 à 09 h 45	salle Guy Vergracht
Mardi	22 septembre	18 h 30 à 19 h 00	salle Guy Vergracht
Mercredi	23 septembre	18 h 30 à 19 h 00	salle Jacques Brel
Jeudi	24 septembre	20 h 00 à 20 h 30	salle Jacques Brel

Le Forum des Associations se déroulera le 5 septembre 2020. **Aucune inscription ne sera prise ce jour là.** Merci de votre compréhension.

A TOUTES ET A TOUS, BONNE SAISON 2020/2021

Sportivement votre !!!



U.S.M. SARAN Section "Gym d'Entretien"

REGLEMENT INTERIEUR DE L'USM SARAN GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ASSOCIATION LOI 1901

Article 1 :

Les membres adhérents à l'association doivent payer une cotisation, dont le montant est approuvé chaque année, par l'Assemblée Générale,

Le renouvellement de la cotisation a lieu lors de l'Assemblée Générale fixée par le Comité directeur.

Les membres du Comité Directeur sont élus pour 3 ans.

Article 2 :

Tous les membres reconnaissent que l'adhésion à notre Section USM SARAN Gymnastique d' Entretien entraîne l'acceptation du règlement intérieur de celle-ci, des statuts et règlements de l'UFOLEP.

Article 3 :

L'utilisation des installations des salles de gymnastiques est réservée aux membres à jour de leur cotisation.

Les adhérents sont tenus de remettre en place de façon correcte le matériel mis à leur disposition.

Article 4 :

L'Assurance est obligatoire.

Article 5 :

Les membres de la section doivent disposer d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique d'entretien pour l'année sportive en cours, ces derniers sont valables 3 ans si le questionnaire de Santé est vierge.

Article 6 :

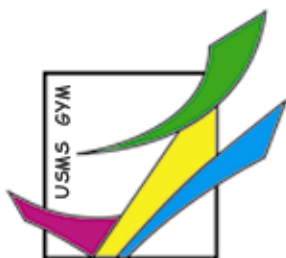
- L'accès aux vestiaires est ouvert à tous les membres de la section,
- L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol dans les salles et dans les vestiaires,
- Les salles et les vestiaires doivent être laissés en parfait état de propreté,
- Une tenue correcte et adaptée est de rigueur (cyclisme, pantacourt, pantalon - éviter les shorts courts)
- Pour participer aux cours chaque membre doit se munir d'une serviette, de chaussures adaptées et réservées à cette activité. **Dans un souci de respect des règles sanitaires actuelles et par mesure d'hygiène, il est vivement conseillé d'apporter son tapis de sol.**
- Afin de préserver le revêtement des salles, il est obligatoire de se déchausser à l'entrée des salles.

Article 7 :

En cas de faute grave d'un adhérent, le Comité Directeur peut procéder à sa radiation temporaire ou définitive sans remboursement de la cotisation.

Le Comité Directeur

Septembre 2020



U.S.M. SARAN
Section "Gym d'Entretien"

Questionnaire de santé

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON

Durant les 12 derniers mois :

	OUI	NON
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 du médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<u>A CE JOUR</u>		
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 ?		

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié

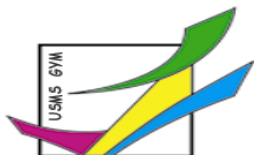
Questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017.

Si vous avez répondu « **NON** » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous avez répondu « **OUI** » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.

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 au club Gymnastique d'Entretien de Saran.

Fait à _____, le _____ 2020

Signature de l'adhérent :



U.S.M. SARAN
Section "Gym d'Entretien"

FICHE D'INSCRIPTION 2020/2021

INSCRIPTION

REINSCRIPTION :

DATE :

Mme Mlle M.

NOM..... Prénom.....

Date de naissance..... Lieu.....

Adresse complète :.....

VILLE : CODE POSTAL.....



Courriel :

PHOTO

Pour les nouveaux
adhérents

MODE DE REGLEMENT (nous n'acceptons plus les chèques ANCV et autres titres divers)

Ancien adhérent 2019/2020 Saranais : 27 euros

Extérieur : 47 euros

Nouvel adhérent 2020/2021 Saranais : 37 euros

Adhésion payée en espèces (prévoir l'appoint)

27 € 47 € 37 €

Adhésion payée par chèque

27 € 47 € 37 €

Banque N° Chèque

Je soussigné (e)

déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur

de l'USM Saran Gymnastique d'Entretien et m'engage à le respecter.

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE

Saran, le

Signature de l'adhérent

DOCUMENTS A FOURNIR

Attestation de domicile à SARAN (pour les nouveaux adhérents)

Certificat médical (obligatoire pour 3 ans depuis 2017)

Carte d'adhérent (pour les anciens)

1 photo (pour les nouveaux)

VISA MEMBRE DU BUREAU
(Après vérification du dossier)

CADRE RESERVE A L'USM GYM

PAIEMENT INSCRIPTION INDIVIDUELLE

PAIEMENT groupé avec M. et Mme + nom et prénom du chèque

OBSERVATIONS