



DOSSIER D'ADHESION - SAISON 2019-2020 à la SECTION ADULTES OMNISPORTS / ASD

BIENVENUE A LA SECTION AO

En remettant votre dossier complet dûment rempli, vous devenez adhérent ou vous renouvelez votre adhésion à la section ADULTES OMNISPORTS (AO), au sein de l'ASD (Arts et Sports de Drancy) pour la saison 2019/2020.

QUI SOMMES-NOUS ? La section Adultes Omnisports créée en 1997 au sein de l'ASD est indépendante de toute tutelle, elle décide avec tous ses animateurs et responsables de ses objectifs, activités, actions, initiatives, organisation ... Elle compte à ce jour 500 adhérents. Avec une cotisation annuelle de 62 € vous pouvez pratiquer une ou plusieurs activités parmi celles proposées et participer aux multiples initiatives communes programmées durant la saison.

QUEL EST LE BUT DE LA SECTION AO ? Elle a développé en s'appuyant sur la confiance, la motivation de toutes et tous, une CONCEPTION OMNISPORTS permettant aux adultes de S'ASSOCIER pour concrétiser des projets correspondant à leurs BESOINS dans les domaines sportifs, physiques, corporels, artistiques, culturels, sociaux...

Ce choix a permis de développer au fil des saisons de nouvelles Activités Physiques Sportives et Artistiques (APS&A), des initiatives spécifiques aux activités, des initiatives communes, sans souci de compétition, dans le but de contribuer à l'épanouissement, au bien-être, au progrès, à la santé de chacun et au vivre ensemble, en s'appuyant sur les principes suivant :

- Tout est possible et envisageable à condition que les activités et les initiatives reposent sur des valeurs : plaisir - progrès de chacun -- respect mutuel - convivialité - solidarité.
- Toutes les activités, initiatives, actions sont décidées et mises en place par les animateurs et responsables avec la contribution des pratiquants lors de chacune des initiatives. Tous les animateurs et responsables sans exception sont membres et assument leurs responsabilités bénévolement.
- Une cotisation annuelle raisonnable et le choix de la mutualisation des moyens permettent de faciliter l'accès du plus grand nombre.

Arts et Sports de Drancy « ASD », club historique local qui fête ses 100 ans en 2019, aujourd'hui plus de 2.900 adhérents structurés en 16 sections : Activités Physiques d'Entretien - Adultes Omnisports - Badminton Jeunes - Enfants - Expression Rythme - Handball - Judo/Ju-Jitsu/Self Défense - Modern 'Jazz - Musculation - Pétanque - Plus de 50 ans - Randonnée - Sambo - Tennis - Volley-ball.

LES ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES, CORPORELLES ET ARTISTIQUES

Consultez le site www.asdrancy.fr - Section ADULTES OMNISPORTS



Toutes les activités reprennent dans les lieux de pratique dès le lundi 9 septembre 2019

Aucune activité durant les vacances scolaires

Afin d'accueillir le maximum de pratiquants et permettre le progrès de chacun, tous les **animateurs bénévoles se forment en permanence** et consacrent du temps à la préparation des cours. Nous avons, au fil des années, diversifié les activités et mis en place dans certaines APS&A différents niveaux de pratiques selon l'implication de nouveaux animateurs et de nouveaux créneaux de gymnases et salles. .

Dans le but de permettre le perfectionnement, la connaissance mutuelle entre les participants des différents niveaux et favoriser la convivialité, **plusieurs activités organisent** : Stages - Sorties - Soirées conviviales - Productions.

Quelques conseils à respecter :

- Pour progresser dans les activités et notamment dans la danse, il faut commencer de préférence dès le début de saison et venir régulièrement aux cours. Au-delà d'octobre/novembre si vous êtes un débutant vous risquez d'être en difficulté.
- Dans les activités *danses*, il est absolument nécessaire de respecter les recommandations des animateurs pour le passage d'un niveau de pratique à un autre. Tant que vous n'avez pas acquis les bases indispensables, vous allez non seulement être en difficulté pour enchaîner les chorégraphies, ne prendre aucun plaisir et perturber le cours.

DANSES DE SALON danses.asd.ao@gmail.com

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Lundi** : de 19h00 à 20h00 : confirmé
de 20h00 à 21h00 : intermédiaire
de 21h00 à 22h00 : débutant

ROCK N'ROLL rock.asd.ao@gmail.com

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Mardi** : de 18h00 à 19h30 : débutant
de 19h30 à 20h30 : intermédiaire
de 20h30 à 22h00 : confirmé

SALSA PORTORICAINE et CUBAINE

Foyer DAISY – 35 Rue Daisy - salsa.asd.ao@gmail.com

- **Mercredi** : de 18h00 à 19h00 : cubaine niveau 1
De 19h00 à 20h00 : porto niveau 1
De 20h00 à 21h00 : cubaine niveau 2
De 21h00 à 22h00 : porto niveau 2

LINE DANCERS « COUNTRY »

Foyer DAISY – 35 rue Daisy - country.asd.ao@gmail.com

De 18h à 19h : confection de bijoux

- **Vendredi** : de 19h00 à 20h00 : débutant
de 20h00 à 21h00 : intermédiaire
de 21h00 à 22h00 : avancé

BADMINTON badminton.asd.ao@gmail.com

Gymnase PAUL LANGEVIN - Rue St Stenay

- **Lundi** : de 20h00 à 22h00

Gymnase JOLIOT CURIE - 107 av Jean Jaurès

- **Jeudi** : de 20h30 à 22h00

BODY-ATTACK bodyattack.asd.ao@gmail.com

Gymnase ROGER SALENGRO – 126 rue Roger Salengro

- **lundi** : de 19h30 à 20h30

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Jeudi** : de 20h00 à 21h00

ZUMBA zumba.asd.ao@gmail.com

Gymnase ROGER SALENGRO – 126 rue Roger Salengro

- **lundi** : de 18h30 à 19h30

Gymnase LAURA FLESSEL – Rue de la république

- **Vendredi** : de 18h30 à 20h00

PILATE/YOGA gym.asd.ao@gmail.com

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Jeudi** : de 21h00 à 22h00

TANGO ARGENTIN tango.asd.ao@gmail.com

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Vendredi** : de 18h00 à 19h00

CHA CHA CHA chachacha.asd.ao@gmail.com

Complexe ROGER PETIEU – Rue Sacco Vanzetti

- **Vendredi** : de 19h00 à 20h00

MUSCULATION muscu.asd.ao@gmail.com

Salle MAX JACOB – 184/186 avenue Henri Barbusse

- **Mardi** : de 18h00 à 20h00

VARIETE – CABARET cabaret.asd.ao@gmail.com

Foyer DAISY – 35 Rue Daisy

- **Samedi** : de 10h00 à 13h00

Et selon un calendrier diffusé dans les activités :

- ✓ **RANDONNÉE** Principalement le **dimanche**. Avec participation de 2€ ou 3€ pour le co-voiturage
- ✓ **CHANTONS ENSEMBLE** le **jeudi** au club ASD de 18h à 20h – 2 fois par mois chantons.asd.ao@gmail.com
- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : Le **samedi et/ou dimanche** rendez-vous au Parc départemental Georges Valbon – Entrée au rond- point face au cimetière de la Courneuve - marchenordique.asd.ao@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITES du 1^{er} trimestre 2019

Randonnées : le 8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 24 novembre, 1^{er} et 8 décembre.

Contacts : collonjfc@yahoo.fr - simbersim@yahoo.fr ou pannetier.bruno@laposte.net

Karoké : le 15 septembre, 13 octobre, 24 novembre, 15 décembre.

Contact : karaoke.asd.ao@gmail.com

Chantons ensemble : 19 septembre, 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre

Contact : chantons.asd.ao@gmail.com

LES PREMIERES DATES A RETENIR

Calendrier prévisionnel des initiatives SPECIFIQUES aux activités (stages...) et des initiatives COMMUNES ouvertes à toutes et tous. Confirmation/inscription dans les lieux des APS&A

DATES	QUAND	THEMES
SEPTEMBRE 3 8 8 15 22 29	MARDI DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE	Réunion responsables et animateurs REPRISE SAISON RANDO FORUM DES SPORTS KARAOKE RANDO DU PATRIMOINE APRES-MIDI DANSANT (12h à 19h)
OCTOBRE 6 12 13 13 20 20 27/10 au 2/11	DIMANCHE SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE SEMAINE	RANDO Atelier COUTURE de 9h30 à 12h30 KARAOKE LOTO organisée par APF France Handicap RANDO APRES-MIDI DANSANT (12h à 19h) SEJOUR COUNTRY - Hôtel PALAS PINEDA
NOVEMBRE 3 9 au 12 16 ou 30 17 24 24 23-24 ou 9-10 30/11 et 01/12	DIMANCHE WE SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE dimanche WE	RANDO WE 4 jours à ROME Stage DANSES SALON (10h à 22H) Journée omnisports BIENVENUE KARAOKE RANDO Stage COUNTRY Stage ROCK avec rando et karaoke
DECEMBRE 1er 1er 6 au 8 8 15 31	DIMANCHE DIMANCHE WE DIMANCHE DIMANCHE MARDI	APRES-MIDI DANSANT (12h à 20h) RANDO MARCHE DE NOEL à VIENNE RANDO KARAOKE REVEILLON JOUR DE L'AN
JANVIER 19 26	DIMANCHE DIMANCHE	APRES-MIDI DANSANT GALETTE DES ROIS - Thème ?
FEVRIER 2 9	DIMANCHE SAMEDI	Tournoi BADMINTON de 9h à 19h avec stage YOGA-PILATE BAL COUNTRY
MARS 8 14/15 ou 21/22 21 au 28 29	DIMANCHE WE SEMAINE DIMANCHE	Stages ZUMBA/BODY (avec intervenants extérieurs) Stage SALSA Séjour SKI - Club MMV "Le Monte-Bianco" APRES-MIDI DANSANT (12h à 19h)
AVRIL 4 ou 28 25-26	SAMEDI WE	Stage DANSES SALON (10h à 22h) Initiation CUISINE
MAI 2 OU 3 17 24	SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE	Stage ROCK (9h à 20h) Stages ZUMBA/BODY (avec intervenants extérieurs) APRES-MIDI DANSANT
JUIN 30/5 au 01/06 14	WE pentecôte DIMANCHE	WE au Puy du Fou APRES-MIDI DANSANT

INFORMATIONS - COMMUNICATION

Nous nous efforçons de diversifier les moyens de communication **pour mieux vous informer** : Billet du mois - Plaquette - Affichette - Mails - Facebook - Site ASD/AO - Interventions orales dans vos activités hebdomadaires...

Les inscriptions définitives de toutes les initiatives spécifiques (stages) et aux initiatives communes ont lieu dans les activités hebdomadaires.

De votre côté, soyez aussi vigilant **aux informations données** et attentifs lors des interventions orales. Si vous ne recevez pas le billet du mois par mail ou/et en cas d'absence de votre part, d'une ou plusieurs semaines, solliciter les animateurs/responsables ou consulter le site www.asdrancy.fr.

VOTRE ADHESION à la section AO de l'ASD

L'ensemble des documents que vous remettrez doivent être lisibles et correctement renseignés, accompagnés de votre règlement. Ils sont à retourner dans les lieux de pratique de votre activité principale 15 jours au plus tard après la première séance.

Pour tous

- Conserver ce bulletin spécial adhésion (A3)
- Règlement de la cotisation annuelle (conditions mentionnées ci-dessous) de préférence par chèque à l'ordre de l'ASD Section AO. Nous acceptons les chèques vacances.
- 2 petites photos d'identité (même photocopies) en mentionnant nom & prénom au dos.

Pour les nouveaux :

- Remplir le bordereau adhésion inclus dans le dossier (3 feuillets)
- Remettre un Certificat médical

Pour les anciens :

- Vérifier/compléter votre fiche adhésion pré-remplie
- Votre dernier certificat médical remis est valable 3 saisons à condition de remettre l'attestation confirmant avoir répondu par la négative au Questionnaire de la santé « QS »

COTISATION ANNUELLE POUR LA SAISON 2019-2020 :

Licence omnisports annuelle : 62 €

Adhésion/assurance individuelle permettant la pratique de toutes les Activités Physiques Sportives & Artistiques ainsi que pour participer aux séjours d'une semaine et WE ...

Cotisation 31 € : seulement si vous êtes déjà membre d'une autre section de l'ASD ou affilié(e) à un club FSGT (licence déjà faite). Nécessité de remettre le N° ou une copie de la licence en cours de validité.

VISITE MEDICALE :

Certificat médical :

La loi du 26 janvier 2016 dite de « modernisation du système de santé » et ses décrets d'application ont modifié les conditions de délivrance et renouvellement des licences sportives. Les décrets n° 2016-1157 du 24 août 2016 et n° 2016-1387 du 12 octobre 2016 relatifs au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication en précisent les dispositions.

Depuis le 1er septembre 2016, il est obligatoire pour toute pratique compétitive ou non et il n'y a plus besoin de produire de certificat médical à chaque renouvellement de la licence, mais uniquement tous les 3 ans, à condition que ce renouvellement soit fait sans discontinuité au sein de la même fédération. **Sans CM ou attestation au questionnaire, la licence ne peut être réalisée.**

Pour votre information :

La municipalité de Drancy met à votre disposition un Centre Médico-Sportif. Des médecins spécialistes de **médecine du sport** sont à votre disposition pour répondre à vos besoins : certificat médical d'aptitude, conseils, orientation.

Centre Médical - Henri WALLON - 2 rue de la république à Drancy
Coût consultation : **7,50 euros TM** - Pour prendre RV au 01 48 96 45 50