



FORME ET DETENTE MARIGNANE



LETTRE DE RENTRÉE

Saison 2020-2021

Chers amis adhérents,

Après ces 6 derniers mois de repos forcé, **Gym et Randos reprennent**. Nous espérons que vous avez passé un bon été et que vous avez hâte de revoir les autres adhérents, les guides et les animatrices.

DATES à NOTER :

- Inscriptions au conservatoire de danse du Planet : **jeudi 3 et vendredi 4 septembre de 9h à 11h**.
- Reprise des cours de gym : **lundi 7 septembre**.
- Marche en colline : côté balançoires, **mercredi 9 septembre à 10h**
- Rando-promenade : **jeudi 24 septembre**.
- Rando du dimanche : **dimanche 20 septembre**
- Forum des associations : **annulé**

**Assemblée générale : mercredi 18 novembre 2020 à 18h30
à la maison des associations.**

LE CERTIFICAT MEDICAL :

- Si votre dernier certificat médical a **plus de 3 ans**, vous devez le renouveler et nous le remettre.
- Si votre dernier certificat médical a **moins de 3 ans**, il vous faudra répondre au questionnaire de santé de la page 2.
 - Si vous répondez NON à toutes les questions, il vous suffira de remplir l'attestation figurant sous le questionnaire et de l'amener pour l'inscription
 - Si vous répondez OUI à au moins une question, vous devrez fournir un nouveau certificat médical de moins d'un an.

LE PILATES : les séances seront **suspendues** pour l'année 2020-2021

A bientôt, avec toute notre amitié,

Le Bureau - www.formedetente.org

Gymnastique	160€
Randonnée	30€
Tarif couple	160€ + 125€ = 285€

L'inscription à la gymnastique
inclut la randonnée

Le dossier d'inscription ne sera accepté qu'avec le certificat médical ou l'attestation.



Questionnaire de santé

REPONDEZ 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2) Avez-vous 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 du médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
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.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<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 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.

Volet à remettre à l'association

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 EPGV : FORME ET DETENTE - MARIGNANE.

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

Signature