



# FORME ET DETENTE MARIGNANE



## LETTRE DE RENTRÉE Saison 2021-2022

Chers amis adhérents,

Après ces 2 dernières années d'activités intermittentes, **Gym et Randos reprennent**.  
Nous espérons que vous avez passé un bon été et que vous avez hâte de bouger et de revoir les autres adhérents, les guides et les animatrices.

### DATES à NOTER :

- Inscriptions au conservatoire de danse du Planet : **jeudi 2 et vendredi 3 septembre de 9h à 11h**.
- Reprise des cours de gym : **lundi 13 septembre**.
- Marche en colline : côté balançoires, **mercredi 15 septembre à 10h**
- Rando-promenade : **jeudi 23 septembre**.
- Rando du dimanche : **dimanche 19 septembre**
- Forum des associations : **annulé**

**Assemblée générale : mercredi 17 novembre 2021 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.

**ATTENTION** : - LA 2ème SEANCE DU LUNDI retrouve son intitulé : équilibre-mémoire

- LE PILATES : la séance de gym douce du jeudi évolue vers un enseignement de Pilates.

A bientôt, avec toute notre amitié,

**Le Bureau** - [www.formedetente.org](http://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"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

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 **2021-2022** au club EPGV : **FORME ET DETENTE - MARIIGNANE.**

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

Signature