

GYM DETENTE BIEN – ETRE Femmes et Hommes

Vous avez choisi l'Union Gymnique pour pratiquer une activité gym détente bien – être.

Nous sommes affiliés à la FEDERATION SPORTIVE et CULTURELLE de France.

Nous intégrons son programme santé dans nos entraînements et avons signé la charte Atout Form + ainsi qu'une convention avec l'ARS Bourgogne – Franche-Comté.

⇒ **1 entraînement par semaine**

Jours d'entraînement	Horaires	Lieu	Tarif
Mercredi	18H45 à 19h45	Complexe sportif Josette Tournier	100 € *

* Pas de droits d'adhésion au club

⇒ **Coordonnées du responsable**

Nom	Tél portable	Courriel
Marie – Françoise SCHILDKNECHT	06.83.52.61.24	lecarredeslombes@yahoo.com

REGLEMENT INTERIEUR

Vous avez choisi l'Union Gymnique pour que votre enfant pratique une activité sportive, nous vous en remercions. Aucune sélection n'est nécessaire pour faire partie de notre club.

C'est une volonté de la FEDERATION SPORTIVE et CULTURELLE de FRANCE, à laquelle nous sommes affiliés.

Un calendrier des compétitions vous sera communiqué courant novembre. Ainsi, vous pourrez déjà réserver ces dates de compétitions dont la participation est obligatoire pour tous les gymnastes.

En échange de cela, nous vous demandons de respecter scrupuleusement le règlement.

Article 1:

L'âge d'admission minimum au club est de **deux ans** avant le 30 avril de l'année en cours.

Article 2 :

Les adhérents ne seront pas admis aux entraînements si leurs dossiers ne sont **pas complets**.

En cas de non-respect de cette instruction, l'assurance du club ne **couvrira pas les éventuels accidents**.

Article 3 :

Les horaires d'entraînements doivent être respectés scrupuleusement (début et fin d'horaire). En dehors de ces heures, l'encadrement n'est pas tenu pour responsable. Les parents doivent s'assurer qu'un membre de l'encadrement soit présent dans la salle avant de laisser un enfant à l'entraînement. Les enfants étant sous la responsabilité de leur moniteur, les parents sont priés de quitter le gymnase pendant l'entraînement.

Les parents ou une personne majeure sont tenus de venir chercher leur enfant à la porte du gymnase. Les absences doivent être justifiées par téléphone ou par mail, par les parents au responsable de section. Il en va de même pour les compétitions.

Le chèque de caution « assiduité » demandé lors de l'inscription vous sera restitué en fin de saison si les entraînements et les compétitions sont respectés avec assiduité et si la grille de tombola nous est retournée dans les délais. Sinon il sera encaissé par le club. Dans les deux cas, la décision est soumise au comité, élargie aux monitrices et moniteurs concernés.

Article 4 :

La participation aux compétitions est obligatoire. Toute absence doit être justifiée par un motif valable.

Lors des compétitions, les gymnastes doivent assister au palmarès. Si un gymnaste est absent, il sera alors disqualifié et n'obtiendra aucune récompense.

Article 5 :

Tenue pour les entraînements : pour toutes les sections tenue sportive (tee – shirt, short ou legging).

Attention: Pour les filles et les garçons, lors des entraînements, les vêtements comportant des parties métalliques, ainsi que montres, bracelets, pendentifs, bagues, piercings, téléphones portables sont interdits.

Tenue pour les compétitions :

- pour les sections jeunes et aînées, le justaucorps est vendu par le club.
- pour les poussines et les garçons, la tenue est prêtée par le club contre 1 chèque de caution détruit en fin de saison si le vêtement est rendu en bon état.
- pour les sections jeunes, aînée et pupilles une veste est prêtée contre une caution détruite en fin de saison si le vêtement est rendu en bon état.

La discipline exigée consiste à : l'obéissance, le respect et la confiance envers les membres de l'encadrement, le respect des locaux et du matériel mis à notre disposition.

Article 6 :

Le montant de la cotisation couvre les frais de licence, d'assurance, de gestion ainsi que les frais d'engagements pour chaque concours.

L'assurance est une complémentaire aux assurances sociales et aux mutuelles, elle n'interviendra qu'après les remboursements de votre propre couverture et dans certaines limites fixées par le contrat.

Article 7 :

La cotisation se décompose en deux termes, une cotisation famille et une cotisation discipline. La cotisation famille est à régler une seule fois par foyer.

Article 8 : Le règlement est possible par chèques vacances ou coupons sport avant le 30 octobre. Après cette date, ceux-ci seront acceptés mais il vous sera demandé les frais de gestion facturés par l'ANCV.

Article 9 : si vous décidez d'arrêter l'activité en cours d'année avant le 15 octobre, vous serez remboursé en déduisant le montant de la licence. Après cette date, aucun remboursement ne sera fait.

INSCRIPTIONS SAISON 2026/2027

⇒ **DATE DES INSCRIPTIONS**

Dates	Horaires	Lieux
Mercredi 2 septembre 2026	14h - 19h	Entrée des sportifs Complexe sportif Josette Tournier
Samedi 5 septembre 2026	Ceux de la fête des associations 9h - 18h	DOLE EXPO
Mercredi 9 septembre 2026	14h - 19h	Bar Complexe sportif Josette Tournier
Samedi 12 septembre 2026	9h - 12h	Bar Complexe sportif Josette Tournier

⇒ **REPRISE DES ENTRAINEMENTS** : ils débuteront à partir du lundi 7 septembre 2026

⇒ **DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION**

PAR ADULTE – GYM DETENTE-BIEN - ETRE	
coordonnées et autorisations	page N°5 à compléter
certificat médical	il est demandé en mentionnant le sport et daté pour les adhérents majeurs qui n'ont pas fourni de certificat médical au club depuis 3 ans
questionnaire de santé	page n° 6 à 8 à compléter pour les adhérents majeurs sans compétition
règlement de l'activité	1 chèque du montant de l'activité soit 100 € à l'ordre de l'UGD, avec nom et prénom de l'adulte au dos

⇒ **L'inscription ne sera effective qu'avec un dossier complet accompagné du règlement total de l'adhésion même en cas de période d'essai**

.Les dossiers incomplets ne seront pas acceptés

⇒ **COORDONNEES DE LA PERSONNE A LICENCIER (gym détente) :**

Nom + Nom de naissance (si différent)	Prénom	Date et lieu de naissance	Section	Sexe

Adresse		CP	Ville
N° tél fixe	N° tél portable	Courriel (écrit en majuscules)	

⇒ **AUTORISATIONS – ACCEPTATION DU REGLEMENT INTERIEUR**

Je soussigné (e)

⇒ Autorise le club à me prendre en photo au cours des entraînements ou des différentes manifestations sportives .

⇒ Certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'UGD en page 2 et m'engage à le respecter.

Fait àle/...../ 2026.

Signature:.....

⇒ QUESTIONNAIRE SANTE SPORT – à compléter

ETAPE 1 - QUESTIONNAIRE DE SANTE

Ce questionnaire permet d'identifier ces situations : <i>Dans l'objectif de pratiquer une activité physique ou sportive de façon intensive ou compétitive et concernant les raisons suivantes, aucun bilan médical n'a été effectué :</i>				OUI	NON	NON Concerné (e)
☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou soeur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée						
☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou soeur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans						
☐ Vous avez repris une activité physique intensive après 45 ans (femme) et 35 ans (homme)						
☐ Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans						
☐ Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : - vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus - vous êtes fumeur - vous êtes diabétique - vous avez du cholestérol en excès - vous avez de l'hypertension artérielle						
Vous êtes suivi pour une maladie chronique						
Vous avez noté une baisse récente et inexpliquée de performance						

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

- **Réponse OUI à au moins une question** : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 2.
- **Réponses NON ou Non concerné** : passage à l'étape 2

ETAPE 2 - QUESTIONNAIRE DE SANTE

Certaines pathologies peuvent représenter un risque lors de la pratique d'une activité physique et sportive.

Ce questionnaire permet de détecter d'éventuels symptômes ou situations à risque : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES	OUI	NON
Durant les douze derniers mois :		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	OUI	NON
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	OUI	NON
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	OUI	NON
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 ?	OUI	NON
6) Avez-vous débuté un traitement médical pour une maladie chronique ?	OUI	NON
À 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 ?	OUI	NON
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	OUI	NON
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	OUI	NON

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

➤ **Réponse OUI à au moins une question** : consultation médicale obligatoire afin d'avoir un bilan médical et obtenir un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI) qu'il faudra fournir à votre association.

➤ **Réponses NON** : passage à l'étape 3

⇒ **Attestation Santé–Sport**

Pour la délivrance ou le renouvellement des licences Activités Physiques et Sportives des majeurs

À l'issue de ces 3 étapes, et si vous avez rempli les conditions requises, vous allez pouvoir remplir l'attestation Santé–Sport et la fournir à votre association pour obtenir votre licence.

Je, soussigné,,

né (e) le : atteste sur l'honneur :

- 1) Avoir répondu NON ou Non Concerné à chacune des rubriques du Questionnaire 1 : Situations particulières de la vie
- 2) Avoir répondu NON à chacune des rubriques du Questionnaire 2 : Santé-APS
- 3) Je coche alors dans la partie « MEDICAL » « VALIDATION QUESTIONNAIRE DE SANTE »
- 4) je peux éventuellement enregistrer mon questionnaire de sante rempli dans KALISPORT

À, le.....

Signature du pratiquant