

# 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	18H 30 à 19h30	Complexe sportif Josette Tournier	100 € *

\* Pas de droits d'adhésion au club

⇒ **Coordonnées du responsable**

Nom	Tél portable	Courriel
<b>Dominique BAGNARD</b>	06.84.22.11.95	bagnarddominique@gmail.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 jeunesse 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 jeunesse, 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 2025/2026

### ⇒ DATE DES INSCRIPTIONS

Dates	Horaires	Lieux
Mercredi 3 septembre 2025	14h - 19h	Entrée des sportifs Complexe sportif Josette Tournier
Samedi 6 septembre 2025	Ceux de la fête des associations  9h - 18h	DOLE EXPO
Mercredi 10 septembre 2025	14h - 19h	Bar Complexe sportif Josette Tournier
Samedi 13 septembre 2025	9h - 12h	Bar Complexe sportif Josette Tournier

⇒ REPRISE DES ENTRAINEMENTS : ils débuteront à partir du lundi 8 septembre 2025

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

<b>PAR ADULTE – GYM DETENTE-BIEN - ETRE</b>	
<b>coordonnées et autorisations</b>	page <b>N°5</b> à compléter
<b>certificat médical</b>	il est demandé en mentionnant le sport et daté pour les <b>adhérents majeurs</b> qui n'ont pas fourni de certificat médical au club depuis 3 ans
<b>questionnaire de santé</b>	page <b>n° 6</b> à compléter pour les adhérents majeurs dont le certificat médical date de moins de 3 ans
<b>règlement de l'activité</b>	1 chèque du montant de l'activité soit <b>100 €</b> 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	Prénom	Date 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 à .....le ...../...../ 2025.

Signature:.....

⇒ **QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LE RENOUELEMENT D'UNE LICENCE FSCF**

**POUR L'ANNEE 2025/2026 – GYM MAJEURE**

li

Questionnaire SANTE-SPORT rempli le .....

Nom, Prénom : .....

Date de naissance : .....

Merci de répondre à toutes les rubriques de ce questionnaire, par oui ou par non.

Durant les douze derniers mois,

1 - Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
2- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
3 - Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme)?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
4 - Avez-vous eu une perte de connaissance?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> 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?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
6 - Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> 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?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
8 - Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
9 - Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

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

- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau certificat médical à fournir. Présentez-lui ce questionnaire renseigné.
- Si vous avez répondu NON à toutes les questions : vous n'avez pas de nouveau certificat médical à fournir. Compléter et signer l'attestation et fournissez-la sans le questionnaire (que vous conserverez)

**ATTESTATION DE SANTE POUR LE RENOUELEMENT D'UNE LICENCE FSCF**

**POUR L'ANNEE 2025/2026 – gym majeur(e)**

Je, soussigné,

Date de naissance : .....

Date du dernier certificat médical d'absence de contre-indication

à la pratique d'une activité physique ou sportive : .....

Atteste sur l'honneur, avoir répondu négativement à toutes les rubriques du questionnaire de santé.

À .....

, Je .....

Signature du pratiquant