



EPGV

Gymnastique Volontaire

**DOSSIER D'INSCRIPTION
2022 / 2023**



GVN - Gymnastique Volontaire de Noyarey

FICHE DE RENTREE 2022/2023 - A conserver par l'adhérent

CALENDRIER DES ACTIVITES

Du lundi 12 septembre 2022 au vendredi 30 juin 2023, hors vacances scolaires de la zone A (Grenoble).

FORMALITES D'INSCRIPTION

Pour valider votre inscription vous devez :

- Compléter et signer la **fiche d'inscription**,
 - Après avoir répondu au **questionnaire de santé** que vous conserverez, compléter et signer **l'attestation de santé** se trouvant en bas à gauche de la fiche d'inscription
- Ou bien fournir un certificat médical dans le cas :**
- vous avez répondu « oui » à au moins une question du questionnaire de santé.
 - vous êtes nouvel adhérent,
 - votre certificat date de plus de 3 ans.
- **régler votre cotisation par chèque (3 maximum) à l'ordre de GV Noyarey.**
A noter que sous certaines conditions de revenu, la mairie **propose une aide à l'adhésion**. Vous trouverez tous les renseignements utiles pour faire la demande en consultant la rubrique CCAS du site de la mairie.

Envoyez ou déposez votre dossier à l'adresse suivante :

Sylvie MIGNARDOT – 42 Le Ruisset – 38360 NOYAREY

Ou bien effectuez ces formalités lors du Forum des associations qui aura lieu

Le vendredi 9 septembre 2022 de 17 heures à 20 heures au parc de la mairie de Veurey

PLANNING DES ACTIVITES ET TARIFS

Activité	Lieu	Jour	Horaire	Tarif
GYMNASTIQUE	Gymnase	Mardi	9h00 - 10h00	68 €
GYMNASTIQUE DOUCE	Gymnase	Mardi	10h15 - 11h15	
DYNAMIX	Salle Grand Veymont	Jeudi	18h50 - 19h50	
PILATES ET POSTURES	Salle Grand Veymont	Lundi	17h00 - 18h00	153 €
		Mercredi	10h30 - 11h30	
		Jeudi	20h00 - 21h00	
STRETCHING ET MOBILITE	Salle Grand Veymont	Mercredi	11h30-12h30	153 €
		Jeudi	8h45 – 9h45	
QI GONG	Salle Grand Veymont	Mercredi	18h30-19h30	153 €
		Vendredi	10h00 – 11h00	
HATA YOGA	Salle Grand Veymont	Jeudi	10h00 – 11h00	153 €
		Jeudi	17h45 – 18h45	

- Licence : 28 € - Vie du Club : 4 €
- Réduction de 15 € pour les couples (uniquement pour le 2^e adhérent)
- Réduction de 15 € à partir du 2^e cours.

Contacts : Sylvie Mignardot, 42 le Ruisset, 38360 Noyarey – 06 83 18 76 46 / Florence Randot – 06 77 62 34 80

Adresse Mail : gvernoyarey@laposte.net



GVN - Gymnastique Volontaire de Noyarey

FICHE D'INSCRIPTION - année 2022/2023

ETAT CIVIL	
NOM
Prénom
Date de naissance /
Adresse mail (<i>écrire lisiblement et en MAJUSCULES</i>)@.....
Adresse
Code postal
Ville
Téléphone
Portable

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT	
NOM et Prénom
Téléphone

EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR
Les informations concernant le fonctionnement des cours et la vie de l'association seront envoyées uniquement par mail. Dans le cas où vous ne disposez pas d'une adresse mail, merci de demander à un membre du bureau ou à un autre adhérent de vous transmettre les informations.

Je m'engage à prendre connaissance du règlement de l'association qui me sera communiqué par mail.
Fait à
Le Signature

ATTESTATION DE SANTE
Je soussigné(e) (<i>Nom, prénom</i>)
.....
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 2022/2023 à l'Association EPGV Noyarey.
A
Le Signature

NOS ACTIVITES			
<i>Reporter le prix de vos activités choisies dans « montant à régler »</i>		Tarif annuel	Montant à régler
GYMNASTIQUE - Gymnase			
Mardi	9h00 - 10h00	68 €	
GYMNASTIQUE DOUCE - Gymnase			
Mardi	10h15 - 11h15	68 €	
PILATES et POSTURES <i>Salle Grand Veymont</i>			
Lundi	17h00 - 18h00	153 €	
Mercredi	10h30 - 11h30		
Jeudi	20h00 - 21h00		
STRETCHING ET MOBILITE <i>Salle Grand Veymont</i>			
Mercredi	11h30 - 12h30	153 €	
Jeudi	8h45 - 9h45		
QI GONG - Salle Grand Veymont			
Mercredi	18h30 - 19h30	153 €	
Vendredi	10h00 - 11h00		

NOUVELLES ACTIVITES

DYNAMIX - Salle Grand Veymont			
Jeudi	18h50 - 19h50	68 €	
HATA YOGA - Salle Grand Veymont			
Jeudi	10h00 - 11h00	153 €	
Jeudi	17h45 - 18h45		
LICENCE (supprimer si prise ailleurs)		28 €	28
Vie du Club		4 €	4

Réduction couple (uniquement 2 ^{ème} adhérent)	- 15 €	
Réduction à partir du 2 ^{ème} cours	- 15 €	

TOTAL	
Règlement à l'ordre de <u>GV Noyarey</u>	
Possibilité de fractionner le paiement	
Maximum 3 chèques	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Souhaitez-vous :	
- une attestation pour votre CE ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
- une attestation de licence ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Certificat médical <input type="checkbox"/>	Ou attestation de santé <input type="checkbox"/>
	(ci-contre)



Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

- A conserver par l'adhérent -

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions et cochez Oui ou Non	OUI	NON
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique		
2. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
3. Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?		
4. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?		
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?		
6. 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 ?		
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation de santé en bas à gauche de la fiche d'inscription.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.



FICHE DE PRESENTATION DES ACTIVITES

- A conserver par l'adhérent -

GYMNASTIQUE - GYMNASTIQUE DOUCE DYNAMIX

Animatrice : **Chantal CHATEAU**

Animatrice : **Alison RICHARDS**

Les séances de **gymnastique** allient des séquences de cardio et des séquences de renforcement sous forme d'ateliers, de circuits training, ...

La **gymnastique douce** propose les mêmes types d'exercices mais de moindre intensité.

La gymnastique **Dynamix** propose en plus des séquences chorégraphiées.

STRETCHING ET MOBILITE

Animatrice : **Chantal CHATEAU**

Le stretching contribue à l'**étirement des muscles, gomme les tensions physiques et articulaires** et procure **détente et relaxation**.

Il permet de **gagner en souplesse** et **d'entretenir la mobilité articulaire**.

C'est une activité accessible à tous les niveaux et à tous les âges.

QI GONG (prononcez Tchi Kong)

Animatrice : **Lilou PONAL**

C'est une **gymnastique pour tous, quel que soit le niveau sportif et le potentiel corporel**.

Véritable **source de bienfaits**, la gymnastique énergétique chinoise a pour but de capter l'énergie afin de lui permettre une bonne circulation à travers le corps. Elle inclut :

- Des mouvements lents à pratiquer en douceur,
- Des exercices basés sur les sonorités,
- De la relaxation,
- De l'automassage,
- Un travail sur la respiration.

Les bienfaits : Basé sur la circulation des énergies, le Qi Gong permet :

- Un **bon entretien de la souplesse des articulations**,
- Un **travail sur le souffle**,
- Un **renforcement de l'équilibre et du tonus musculaire**,
- Une **meilleure gestion du stress**,
- Une **amélioration de la mémoire**,
- Une **amélioration des fonctions physiologiques**, à savoir **cardiaques et digestives**,
- Une **régulation de la tension artérielle**,
- Une **meilleure immunité** : le Qi Gong a un **impact considérable sur la prévention des maladies physiques et mentales**.

HATHA-YOGA

Animatrice : **Alison RICHARDS**

Le Hatha Yoga est une méthode de yoga doux qui s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun, et qui offre un potentiel de progression quasi illimité. **C'est la méthode la plus simple pour découvrir et apprivoiser le yoga**.

C'est un enchaînement de postures (asanas en sanskrit) très simples ou plus compliquées.

Les bienfaits : Comme pour les autres formes de yoga, le Hatha yoga permet une amélioration de la forme globale du pratiquant. On lui reconnaît de nombreux bienfaits :

- Sur le plan physique, **davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos**
- Sur le plan mental, **davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair**,
- Sur le plan émotionnel, **une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, une meilleure qualité de sommeil**.