



## GVN - Gymnastique Volontaire de Noyarey

### FICHE DE RENTREE 2024 - 2025 - A conserver par l'adhérent

#### CALENDRIER DES ACTIVITES

Du lundi 9 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025, hors vacances scolaires de la zone A (Grenoble).

#### FORMALITES D'INSCRIPTION

- 1- Compléter et signer la **fiche d'inscription**.
- 2- Répondre au questionnaire de santé **que vous conserverez**,
  - si vous avez répondu « non » à toutes les questions, compléter et **signer l'attestation de santé en bas à gauche de la fiche d'inscription**,
  - Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, **fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois**.
- 3- Régler votre cotisation
  - En **1 fois** par chèque à l'ordre de **GV Noyarey** ou par virement.
  - En **3 fois** maximum par **chèque** à l'ordre de **GV Noyarey**.
- 4- Envoyez ou déposez votre dossier à l'adresse suivante :  
Sylvie MIGNARDOT – 42, lotissement Le Ruisset – 38360 NOYAREY  
Anne LAMBERT – 174, rue du 19 mars 1962 – 38360 NOYAREY  
Ou bien effectuez ces formalités lors du **Forum des associations** qui aura lieu  
**Vendredi 6 septembre 2024 de 17 heures à 20 heures à Veurey**

**Si vous êtes un ancien adhérent**, remettez votre dossier complet au plus tard le 22 juillet 2024 afin de conserver la priorité pour une inscription aux mêmes séances que la saison précédente.

AIDE A L'ADHESION : Sous certaines conditions de revenu, vous pouvez bénéficier d'une aide financière de la mairie. Renseignements utiles dans la rubrique CCAS du site de la mairie.

#### PLANNING DES ACTIVITES ET TARIFS

**Le maintien d'une séance est conditionné à l'inscription de 8 adhérents minimum.**

Activité	Animatrice	Lieu	Jour	Horaire	Tarif
GYMNASTIQUE	Delphine Aiello	Gymnase	Mardi	9h00 - 10h00	70 €
GYMNASTIQUE DOUCE	Delphine Aiello	Gymnase	Mardi	10h15 - 11h15	
DYNAMIX	Maelle Jodoul	Salle Grand Veymont	Jeudi	18h45 - 19h45	80 €
PILATES ET POSTURES	Chantal Chateau	Salle Grand Veymont	Lundi	17h15 - 18h15	155 €
	Chantal Chateau		Mercredi	10h20 - 11h20	
	Maelle Jodoul		Jeudi	19h45 - 20h45	
STRETCHING ET MOBILITE	Chantal Chateau	Salle Grand Veymont	Mercredi	11h30-12h30	155 €
	Chantal Chateau		Jeudi	8h45 - 9h45	
QI GONG	Lilou Ponal	Salle Grand Veymont	Mercredi	18h15 - 19h15	155 €
HATA YOGA	Delphine Aiello	Salle Grand Veymont	Jeudi	10h30 - 11h30	155 €
	Yannick Magnat		Lundi	19h00 - 20h00	

- Licence : 28 € - Vie du Club : 10 €
- Réduction de 15 € pour famille (couple, enfant), réduction de 15 € à partir du 2<sup>e</sup> cours.

**Contacts** : Sylvie Mignardot – 06 83 18 76 46 / Florence Randot – 06 77 62 34 80

**Adresse Mail** : [gvernoyarey@laposte.net](mailto:gvernoyarey@laposte.net)



# GVN - Gymnastique Volontaire de Noyarey

FICHE D'INSCRIPTION - année 2024-2025 (à rendre avec votre règlement)

## ETAT CIVIL

NOM d'usage  
NOM de naissance  
Prénom  
Date de naissance / /  
Adresse mail (écrire lisiblement et en MAJUSCULES)  
@  
Adresse  
Code postal  
Ville  
Téléphone

## 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) (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 2024-2025 à l'Association EPGV Noyarey.

A .....

Le ..... Signature

## NOS ACTIVITES

Reporter le prix de vos activités choisies dans « montant à régler »	Tarif annuel	Montant à régler
--	--------------	------------------

### GYMNASTIQUE - Gymnase

Mardi	9h00 - 10h00	70 €	
-------	--------------	------	--

### GYMNASTIQUE DOUCE - Gymnase

Mardi	10h15 - 11h15	70 €	
-------	---------------	------	--

### PILATES et POSTURES

Salle Grand Veymont

Lundi	17h15 - 18h15	155 €	
Mercredi	10h20 - 11h20		
Jeudi	19h45 - 20h45		

### STRETCHING ET MOBILITE

Salle Grand Veymont

Mercredi	11h30 - 12h30	155 €	
Jeudi	8h45 - 9h45		

### QI GONG - Salle Grand Veymont

Mercredi	18h15 - 19h15	155 €	
----------	---------------	-------	--

### DYNAMIX - Salle Grand Veymont

Jeudi	18h45 - 19h45	80 €	
-------	---------------	------	--

### HATA YOGA - Salle Grand Veymont

Lundi	19h00 - 20h00	155 €	
Jeudi	10h30 - 11h30		

LICENCE (supprimer si prise ailleurs)	28 €	<b>28</b>
Vie du Club	10 €	<b>10</b>

Réduction couple (uniquement 2 <sup>ème</sup> adhérent)	- 15 €	
Réduction à partir du 2 <sup>ème</sup> cours	- 15 €	

## TOTAL

Règlement en 1 fois par virement   
Règlement en 1 fois par chèque   
Règlement fractionné uniquement par chèques   
Maximum 3 chèques [ ] € [ ] € [ ] €  
(Pas de centimes)  
à l'ordre de **GV Noyarey**

Souhaitez-vous une attestation pour votre CE ?  oui  non

Certificat médical  Ou attestation de santé (ci-contre)



## Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

- A conserver par l'adhérent -

*Sources : - Loi n°2021-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France*

*- Décret n°2021-564 du 7 mai 2021 relatif aux modalités d'obtention et de renouvellement d'une licence d'une fédération sportive*

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.

<b>S'il vous plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions et cochez Oui ou Non</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
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 ?		
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

- 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

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

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)

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

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.**