



A. M. A. V.
ASSOCIATION MULTI-ACTIVITES DE LA VALDAINE

FICHE INSCRIPTION - SAISON 2024-2025

du 16 septembre 2024 au 13 juin 2025

NOM _____ PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL / VILLE _____

TELEPHONE _____ E-MAIL _____

ACTIVITE		JOUR	HEURE	DUREE	PRIX	
FUN & DANSES		Lundi	18 h 30	1h	150,00 €	
GYM DOUCE	petit groupe	mardi	11 h 00	0,45 mn	150,00 €	
GYM en EXTERIEUR		Mardi	16 h 00	1h	150,00 €	
STRETCHING POSTURAL		Mercredi	8 h 30	1h	150,00 €	
PILATES	petit groupe	Mercredi	9 h 30	1h	180,00 €	
STRETCHING POSTURAL		Mercredi	10 h 30	1h	150,00 €	
GYM ZEN		Vendredi	11 h 00	1h	150,00 €	
Total cotisations activités						
Remise 25 %, si 2 activités (150€x2)x25% = -75€ / (150€+180€)x25% = -83€					Montant remise	
Remise 30 %, si 3 activités (150€x3)x30% = -135€ / ((150€x2)+180€)x30% = -144€					Montant remise	
MARCHE		Lundi	10h30	1h	20,00 €	
Adhésion (FNSMR + assurance)						20,00 €
TOTAL A PAYER						

Pieces à joindre :

- > Chèque(s) (3 maximum) ou 1 virement pour le règlement , à l'ordre de "AMA Valdaine".
- > Règlement intérieur de l'association, signé.
- > Questionnaire médical rempli et signé (et certificat médical de mois de 6 mois, si au moins une réponse OUI).

Possibilité de virement pour le règlement de la totalité des activités : FR76 1390 6001 3314 6435 0200 086

Encaissement	Montant
Chèque 1	25/09/2024
Chèque 2	10/01/2025
Chèque 3	20/02/2025
Espèces	
Virement	
Total règlement	

Dossier à envoyer à

AMAV - Martine BREILLET
55 route de Saint Paulet
26160 La Bégude de Mazenc

ou à remettre au premier cours

Les chèques reçus avant le début des activités (juillet ou août) ne seront pas encaissés avant le 25/09/2024.

Acceptez vous de faire partie d'un groupe WhatsApp pour recevoir les informations de vos cours, gérer du covoiturage.....	OUI	NON
Souhaitez vous recevoir les informations de la FNSMR qui organise, des randonnées, marche nordique, raquettes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Renseignements

Secrétaire AMAV Martine JUTEAU	06 38 17 71 75	ama.valdaine@gmail.org www.amavaldaine.org
--	----------------	---

S
A
I
S
O
N

2
0
2
4

2
0
2
5

A. M.A. V.
ASSOCIATION MULTI-ACTIVITES DE LA VALDAINE

Du 16 septembre 2024 au 13 juin 2025

LUNDI

Martine J. - Martine B.

MARCHE

10 h 30 - 11 h 30

La Bégude de Mazenc

Goody

FUN DANSE

18 h 30 - 19 h 30

Portes en Valdaine

MARDI

Goody

GYM DOUCE

11 h 00 - 11 h 45

**Saint Gervais sur
Roubion**

Marie-Gabrielle

GYM en EXTERIEUR

16 h 00 - 17 h 00

**La Bégude de Mazenc
Stade**

MERCREDI

Marie-Gabrielle

STRETCHING POSTURAL

8 h 30 - 9 h 30

PILATES

9 h 30 - 10 h 30

La Bégude de Mazenc

STRETCHING POSTURAL

10 h 30 - 11 h 30

VENDREDI

Goody

GYM ZEN

11h 00 - 12 h 00

Portes en Valdaine

Renseignements et inscriptions

ama.valdaine@gmail ou 06 68 17 71 75

amavaldaine.org



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR LES MAJEURS (v.1)

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MAJEUR EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE A LA FNSMR HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES*

Après une longue période d'arrêt, il est conseillé de demander l'accord de votre médecin pour reprendre une activité sportive.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 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"/>
4) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée avant 60 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous eu une perte de connaissance durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" à toutes les questions : veuillez remettre l'attestation ci-après à votre association lors de votre demande de licence (ne pas joindre le questionnaire de santé)

VOUS AVEZ RÉPONDU "OUI" à au moins une des questions : veuillez consulter votre médecin pour qu'il vous examine et vous remette le cas échéant un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive

* **Discipline à contraintes particulières** : Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie ; disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O ; disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé ; disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur (à l'exception du modélisme automobile radioguidé) ; disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition (à l'exception de l'aéromodélisme) ; parachutisme ; rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.

Pour la pratique de ces activités, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est obligatoire tous les ans.



Attestation santé pour les majeurs (à remettre à son association)



Je soussigné M/Mme Prénom : Nom :

atteste avoir renseigné le Questionnaire de Santé pour les majeurs FNSMR et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date : Signature :



REGLEMENT INTERIEUR
Saison 2024/2025

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour pouvoir participer aux activités proposées par l'association AMAV, il faut être adhérent à l'association.
Pour être adhérent et participer aux activités de l'association, il faut renvoyer un dossier d'inscription complet avec le paiement des activités choisies.

DEMARRAGE DES COURS

Un cours d'essai par activité est proposé en début de saison aux personnes intéressées, afin de faciliter leur choix d'activité.
Après ce cours, l'accès sera refusé aux personnes n'ayant pas rendu leur dossier d'inscription complet.
En début de saison, les animatrices expliquent les bases de l'activité qu'elles animent et certains cours suivent une progression.
Un participant inscrit, qui ne pourrait venir que quelques semaines après le début, ne pourra pas forcément bénéficier de toutes ces explications, afin de ne pas retarder l'ensemble du groupe.

EFFECTIFS DES COURS

Selon l'activité et la salle où elle se déroule, le nombre de personnes peut être limité. De plus, pour permettre de bonnes conditions de cours, l'association pourra limiter le nombre d'inscrit à un cours, selon l'ordre d'arrivée des dossiers complets.
A l'inverse, certaines activités ne seront maintenues que lorsqu'un effectif minimum sera atteint.

CONDITIONS FINANCIERES PARTICULIERES

Une adhésion (comprenant l'assurance) payée à l'association ne peut être remboursée, quelles que soient les circonstances.
Le règlement de la totalité du montant de l'adhésion et du, ou des cours, est à donner à l'inscription. Un échelonnement d'encaissement des chèques peut être fait sur demande.
Les inscrits à des cours qui ne pourraient être maintenus après leur démarrage, compte tenu du trop petit nombre de participants, de la non disponibilité des salles ou de l'animatrice, seront remboursés au prorata des cours qui ont eu lieu ou pourront se reporter sur un autre cours.
En cas d'impossibilité de tenue des cours en cours d'année (ex salles fermées par les communes) ou d'autres changements indépendants de la volonté de l'association (ex situation sanitaire), l'association ne sera pas obligée de rembourser le montant des cours. De même, certaines séances de cours pourront être supprimées (indisponibilité pour maladie de l'animatrice, météo incompatible avec l'activité dehors, par exemple), sans donner lieu à remboursement.

UTILISATION DES SALLES et MATÉRIEL

Les salles ou espaces publics servant aux cours sont mis à disposition par les communes. L'association et donc ses membres s'engagent à respecter les lieux et consignes propres à chaque lieu. En particulier, il est demandé de pénétrer dans les salles d'activités, pieds nus, en chaussettes ou en chaussures propres afin de ne laisser aucune trace des cours.
Des accessoires peuvent être nécessaires pour certaines activités. Selon les cas, ces accessoires seront amenés par les animatrices et prêtés pour la séance. D'autres sont à amener (sans obligation) par les participants. En cas d'oubli d'objets dans les salles, leur restitution ultérieure ne peut être garantie.

HORAIRES

Les cours sont prévus pour pouvoir commencer à l'heure et les participants doivent donc arriver quelques minutes avant l'heure prévue.

ABSENCES

Il n'est pas nécessaire de prévenir l'association ou les animatrices en cas d'absence prévue, ou de dernière minute, à un cours.
Par contre, il n'est pas possible de venir à un autre cours ou à un autre horaire de cours sans l'autorisation d'un représentant de l'association.

Nom : Prénom :

Lu et approuvé

Date

Signature :