



FICHE D'INSCRIPTION - SAISON 2026 - 2027

AUTRES SECTIONS

Informations sur l'adhérent

NOM Prénom _____

Date de naissance _____ Nouvel adhérent Ancien adhérent

Adresse _____

Code Postal / Ville _____

Portable _____

Mail _____

Informations sur les parents

Parent 1

NOM Prénom _____

Portable _____

Mail _____

Parent 2

NOM Prénom _____

Portable _____

Mail _____

<u>Enfants</u>		<u>Adultes</u>	
créa dance - baby	150 €		
créa dance - petit	150 €	créa dance adultes	170 €
créa dance - moyen	150 €		
créa dance - grand	160 €	gym tonic / tabata	170 €
dance and move - petit	145 €	gym douce	170 €
dance and move - grand	145 €		
		stretching	170 €
Gym Rythmique - petit	150 €	gym douce / stretching	170 €
Gym Rythmique - moyen	150 €		
Gym Rythmique - grand	155 €		

Réductions accordées

Remise du club : 10 € - Valable pour l'inscription d'un adhérent dans 2 sections différentes ou pour 2 adhésions de la même famille (réduction à faire sur une seule inscription)

Chèque association : 30 € Joindre le chèque association fourni par la Mairie

OK Savoie Joindre la photocopie de la carte OK Savoie et un chèque de caution du montant

code PIN _____

chèque de caution _____

Pass sport 50 € - Joindre la photocopie du code et un chèque de caution

code _____

chèque de caution _____

Pass région 30 € - Joindre la photocopie de la carte et un chèque de caution

code _____

chèque de caution _____

<u>Règlement</u>		<u>Mode de paiement</u>
Montant de la section	_____	Espèces _____
Réduction du club	_____	Coupons sports jusqu'à fin 2027 _____
Réduction de la mairie	_____	Chèques vacances _____
Réduction ok savoie	_____	Virement - IBAN du club bien mettre le nom adhérent FR76 1027 8088 9200 0227 0920 119 _____
Réduction pass sport	_____	Chèques (remis le 15 du mois) N° 1 : _____
Réduction pass région	_____	N° 2 : _____
MONTANT A PAYER	_____	N° 3 : _____

Règlement intérieur

Je soussigné _____ atteste sur l'honneur avoir lu le règlement intérieur du club présent sur notre site libellulesgym.fr et m'engage à le respecter

Droit à l'image

En souscrivant une licence après de la FSCF chaque licencié ou son représentant légal accepte que la Fédération (siège, organismes déconcentrés et associations) et le club puissent capter son image puis l'utiliser dans le cadre de la promotion de la Fédération et du développement de ses activités. Pour s'opposer à cette cession du droit à l'image, veuillez contacter directement le service juridique de la Fédération : juridique@fscf.asso.fr

Autorisation parentale

_____ autorise ma fille / mon fils _____ à pratiquer une activité aux Libellules et donne pouvoir au moniteurs, responsables du club à prendre en mon nom toutes les décisions utiles en cas d'accident lors des entraînement ou autre manifestation en ce qui concerne la santé de mon enfant en cas d'urgence (appel pompiers anesthésie générale, intervention chirurgicale, et...)

Traitement médical particulier et allergies _____

Fait à _____

le _____

Signature _____

Questionnaire de santé pour la pratique sportive des mineurs 2026-2027

Merci de répondre à toutes les rubriques de ce questionnaire.

Questionnaire de Santé – Sport rempli le :

Nom, Prénom : Date de naissance :

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : _____ ans	
	OUI	NON
Depuis l'année dernière		
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré (e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐

Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐
Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐

- 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. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.
- Si vous avez répondu NON à toutes les questions : vous n'avez pas de nouveau certificat médical à fournir. Compléter et signer l'attestation ci-dessous et fournissez-la **sans le questionnaire** (que vous conserverez)



PARTIE À DÉTACHER

Attestation santé pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence sportive FSCF à un mineur pour l'année 2026-2027

Nom, prénom du licencié

Date de naissance :

Je, soussigné, responsable légal, atteste sur l'honneur de réponses négatives à **toutes** les rubriques du questionnaire de santé.

Date et signature

LES 10 RÈGLES D'OR du Club des Cardiologues du Sport

COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation survenant pendant ou juste après l'effort
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou juste après l'effort
- 4 Je pratique un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives
- 5 Je m'hydrate régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition
- 6 J'évite les efforts intenses en cas de températures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- 7 Je ne consomme ni tabac ni nicotine, encore moins 2h avant ou après une activité sportive
- 8 Je ne consomme jamais de drogue, de substance dopante et j'évite l'automédication
- 9 Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

Règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique

D'une manière générale, pour réduire les risques d'événements cardio-vasculaires et de traumatismes musculosquelettiques liés à l'activité physique (AP) :

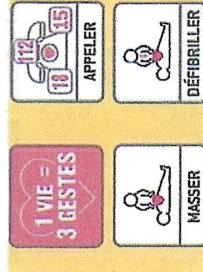
- Les personnes inactives et/ou sédentaires devraient commencer par des AP d'intensité faible ou modérée et augmenter progressivement par palier, chacun suivi d'une période d'adaptation, jusqu'à atteindre le niveau recommandé ou souhaité d'AP.
- Les personnes physiquement actives devraient adapter leur programme d'AP avec les variations de leur état de santé, de leur condition physique et des conditions de l'environnement.
- Les personnes pratiquant une AP devraient être éduquées pour pouvoir repérer les signes et les symptômes d'alerte, agir en conséquence et en référer à leur médecin (« règles d'or »).

Il est aussi important de permettre au corps de se préparer, puis de récupérer avant et après une AP. Pour cela, la session d'AP doit être précédée d'une phase d'échauffement et suivie d'une phase de récupération.

- La phase d'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardiorespiratoires et musculaires progressives d'intensité légère à modérée et de mouvements d'assouplissement. L'échauffement est une phase transitionnelle qui permet au corps de s'ajuster aux changements physiologiques, biomécaniques et bioénergétiques de la phase d'AP. Il améliore aussi l'amplitude des mouvements et réduit les risques de blessure.
- La phase de récupération peut être réalisée de manière passive (sans mouvement), ou active avec une réduction progressive des AP à des intensités modérées à faibles, pendant au moins 5 à 10 min. Cette période permet de retrouver progressivement la fréquence cardiaque et la pression artérielle de base et d'éliminer les métabolites produits par le muscle pendant la phase la plus intense de l'AP.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale de la FSCF vous invite à vous former aux gestes qui sauvent.



© Fédération Française de Cardiologie

ÉTAPE 1 : questionnaire situations particulières de vie

Certaines situations nécessitent un avis médical préalable, notamment dans le cadre d'une pratique intensive ou compétitive. Ce questionnaire permet d'identifier ces situations :

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 :	OUI	NON	NC*
Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée			
Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) 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. *NC : non concerné

- 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.

ÉTAPE 2 : questionnaire santé sport

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 12 derniers mois		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
A ce jour		
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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

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 3.
- Réponses NON ou Non concerné : passage à l'étape 3.

Attestation Santé–Sport licencié·es majeur·es

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) Avoir lu les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport et les règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique de la Haute Autorité de Santé.

À, le.....

Signature du pratiquant



Saison 2026 / 2027

SECTIONS DIVERSES

ENFANTS

CREA DANCE

<u>baby</u>	5 à 6 ans	2021 - 2020	lundi	17h00 à 18h00	le Champiteau	150 €
<u>petits</u>	7 à 8 ans	2019 - 2018	lundi	18h00 à 19h00	le Champiteau	150 €
<u>moyens</u>	9 à 12 ans	2017-2016-2015-2014	mercredi	14h30 à 15h30	salle des fêtes	150 €
<u>grands</u>	13 à 17 ans	2013- à 2009	mercredi	15h30 à 17h00	salle des fêtes	160 €

DANCE AND MOVE

<u>petits</u>	5 à 8 ans	2021-2020-2019-2018	mardi	17h15 à 18h00	le Champiteau	145 €
<u>grands</u>	9 à 17 ans	2017 à 2009	mardi	18h00 à 18h45	le Champiteau	145 €

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (ballon / cerceau / corde / massues / ruban)

<u>petits</u>	6 à 8 ans	2020- 2019 - 2018	vendredi	17h00 à 18h00	Gymnase	150 €
<u>moyens</u>	9 à 10 ans	2017 - 2016	mercredi	13h30 à 14h30	salle des fêtes	150 €
<u>grands</u>	11 à 17 ans	2015 à 2009	vendredi	17h45 à 19h00	Gymnase	155 €

18 ans

ADULTES

<u>GYM TONIC - TABATA</u>	2008 et avant	lundi	19h00 à 20h15	le Champiteau	170 €
<u>GYM TONIC - TABATA</u>	2008 et avant	mardi	18h45 à 20h00	le Champiteau	
<u>GYM DOUCE</u>	2008 et avant	lundi	10h30 à 11h30	Halle sportive	170 €
<u>STRETCHING</u>	2008 et avant	vendredi	10h30 à 11h30	Halle sportive	170 €
<u>GYM DOUCE</u>	2008 et avant	lundi	10h00 à 11h00	Halle sportive	170 €
<u>STRETCHING</u>	2008 et avant	vendredi	10h30 à 11h30	Halle sportive	
<u>CREA DANCE</u>	2008 et avant	vendredi	19h00 à 20h00	Gymnase	170 €

Le Champiteau 37 avenue de la Mairie à Saint Alban Leysse

Salle des fêtes 2 impasse du repos à Saint Alban Leysse

Gymnase 100 impasse de repos à Saint Alban Leysse

Halle sportive.....

Contact GARAVEL Nadia - 06 22 59 37 35 - garavel.nadia73@gmail.com



Libellules.st.alban



libellulesgym.fr



RENSEIGNEMENTS INSCRIPTION SAISON 2026 - 2027

AUTRES SECTIONS

Pièces à fournir pour le dossier d'inscription complet

La fiche d'inscription remplie recto et verso et signée

Le questionnaire de santé:

si vous répondez oui à une question il nous faudra un certificat médical
(daté après le 1er juillet 2026)

Le règlement de la cotisation

Nous acceptons les espèces, les coupons sport (datés avant 31/12/2027),
les chèques vacances, les virements, les chèques
pour les règlements par chèque - possibilité de payer en plusieurs fois
les remises en banque se feront le 15 de chaque mois
marquer le mois au dos du chèque (ordre : les Libellules)

les réductions accordées

remise du club chèque association de la mairie, OKAY Savoie, Pass 'Sport, Pass 'Région
le montant des aides est à déduire du prix de la cotisation
un chèque de caution est obligatoire pour les aides

Le dossier d'inscription complet sera à remettre à la fin des cours ou à envoyer chez
GARAVEL Nadia - 305 rue Duguesclin - 73490 LA RAVOIRE

Pour être sûr d'avoir de la place faites le rapidement car les places sont limitées

Vous pourrez également déposer le dossier ou prendre des informations au Forum des Associations
le Vendredi 4 septembre 2026 au gymnase de Saint Alban Leysse de 17h30 à 19h00
et ensuite au début de chaque cours

PASS REGION

Remise de 30 € pour
les lycéens et certains
jeunes de 16 à 25 ans
sur présentation de
la carte et du code secret

OK SAVOIE

Remise d'un montant de
80 € (ou plus)
pour les collégiens sur
présentation de la carte et
du code secret

www.okaysavoie.fr

PASS SPORT

50 € pour les 6 - 17 ans
si QF inférieur à 699 €
50 € pour les 6 - 19 ans
si AEEH
50 € de 16 à 30 ans
si AAH
50 € aux étudiants
boursiers

www.pass.sports.gouv.fr

CHEQUE

ASSOCIATION

Remise de 30 € pour
les jeunes de 25 ans
et moins résidants à
St Alban Leysse sur
présentation du bon
(à retirer à la Mairie
de St Alban Leysse ou
au Forum Associations)

www.auvergnerhonealpes.fr

Informations supplémentaires

Nous proposons **la tenue du club à 20 €**

tee shirt blanc et leggings noirs (les 2 floqués avec le logo du club)
vous aurez besoin de cette tenue pour les galas

Reprise des cours Lundi 7 Septembre 2026

Contact **GARAVEL Nadia**

mail club secretariat@libellulesgym.fr

mail garavel.nadia73@gmail.com

site internet libellulesgym.fr

Portable 06 22 59 37 35

Instagram Libellules.st.alban