

Quelles activités sont proposées ? Quand et avec qui ?

- ☀ **CARDIO TRAINING** (intensité +++) avec Camille : tous les lundis de 18h à 19h
- ☀ **STEP** (intensité +) avec Virginie : tous les lundis de 20h à 21h
- ☀ **STRONG** (intensité +++) avec Floriane : tous les vendredis de 18h45 à 19h45
- ☀ **TABATA** (intensité ++) avec Camille et Virginie : tous les lundis de 19h à 20h
- ☀ **ZUMBA** (intensité +) avec Floriane : tous les mardis de 19h à 20h

Quand et où ?

Aux différents créneaux cités ci-dessus, toute l'année (dès la semaine du 7 septembre 2020), excepté les jours fériés, pendant les vacances scolaires de Noël, ou si autres contre-ordres (location de la salle, etc.)

Au **FOYER**, 133 rue Principale à Hindisheim, au centre du village.

Comment doit-on s'équiper ?

Une tenue et des chaussures de sport, une serviette ainsi qu'une bouteille d'eau sont fortement recommandée pour la pratique de l'ensemble de ces activités.

Vous devez **OBLIGATOIREMENT** avoir votre propre **TAPIS PERSONNEL** (sauf pour la Zumba) pour les exercices au sol.

Combien ça coûte?

La cotisation 2020-2021 s'élève à :

- **15 €** : Cotisation membre (à payer qu'une seule fois quelque soit le nombre d'activités pratiquées au sein du Cercle St Etienne)
- + ➤ **93 €** : Frais d'activité pour le Strong et la Zumba
- **70 €** : Frais d'activité pour le Cardio Training, le Step et le Tabata

NB : Il est possible de découvrir la section au travers d'un cours gratuit. L'inscription sera alors nécessaire pour accéder aux cours suivants.

Comment s'inscrire ?

L'inscription sera effective à la réception des documents ci-dessous :

- 1- un certificat médical, ou le questionnaire de santé dûment rempli et signé
Note : Dès 2016, les certificats médicaux fournis en début de saison sont valables 3 ans pour la délivrance d'une licence sans interruption au cours des 3 années et sous réserve de remplir un auto-questionnaire de santé annuel.
- 2- le document remis lors de votre inscription, concernant l'assurance, dûment complété, daté et signé
- 3- le règlement de la cotisation (chèque à libeller à l'ordre du Cercle St Etienne)
- 4- la fiche de renseignements complétée, et accompagnée d'une photo d'identité

Une question . . . Qui contacter ?

La présidente : Laetitia SCHAAL : 06/79/38/05/48

Les encadrantes : Floriane BIHL : 06/62/27/27/30 Virginie GALEA : 06/47/58/73/61
Camille STRASSER : 06/70/25/79/91

Où trouver l'actualité de la section et de l'association ?

Aimez les pages Facebook « *Cercle Saint Etienne Hindisheim* » et
« *Cardio/Fitness Hindisheim* » pour être à la page des actualités !

Vous pouvez également trouver toutes les informations utiles sur le site internet
cse-hindisheim.info

Le Cercle St Etienne, comment ça fonctionne ?

Il s'agit d'une association culturelle et sportive, ayant la volonté d'être accessible à tous. Pour cela, elle propose des activités dont les cotisations sont faibles.

En effet, ces dernières ne lui permettent pas de subvenir à ses dépenses (les charges, réparations, etc., étant propriétaire de ses locaux).

Afin que le Cercle St Etienne puisse maintenir ces cotisations, nous mettons en place plusieurs manifestations durant l'année, la plus importante étant la fête des récoltes (À noter dans vos agendas ! En 2021, le weekend du 4-5 septembre). Celles-ci demandent un certain nombre de bénévoles.

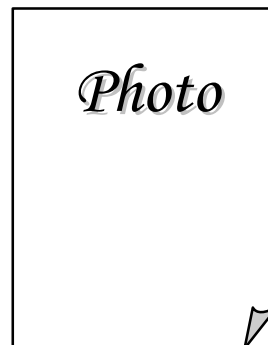
C'est pour toutes ces raisons que **chaque membre doit se sentir concerné** pour donner un coup de main aux manifestations !

Nous vous solliciterons donc à contribuer à faire vivre notre belle association.
Je compte sur chacun de vous, pour apporter un peu d'aide. Déjà, MERCI à vous !

Amicalement et sportivement,

Laetitia Schaal
Vice Présidente, Section Cardio Fitness

Fiche d'inscription



Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : | ____ | ____ | ____ |

Profession : _____

Adresse :

N° : _____ Rue : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | Portable : | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ |

Adresse mail : _____ @ _____

Pour les enfants mineurs : Portable (mère) : | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ |

Portable (père) : | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ |

- J'autorise l'utilisation de mon image (ou celle de mon enfant) dans le cadre des activités du Cercle Saint-Etienne.
 Je n'autorise pas l'utilisation de mon image (ou celle de mon enfant).

Cotisation 2020/2021

Adhésion :

- 15 €** (si cette cotisation est payée à une autre section du Cercle,
indiquez laquelle :)

Cotisation d'activité :

- 70 €** Cardio training
 70 € Step
 93 € Strong
 70 € Tabata
 93 € Zumba

TOTAL : _____ € Règlement : chèque espèces

Date : _____

Signature :

Conformément à l'article 39 de la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978, le membre dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données le concernant.

Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, reportez-vous à la notice figurant sur le site : www.cse-hindisheim.info rubrique « notre association ».

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*		OUI	NON
Durant les 12 derniers mois			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Talon à remettre au Cercle Saint-Etienne :

Date du dernier certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de :
.....(date complète si connue, si non l'année).

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 mon inscription pour la saison sportive 2020/2021 à la section Cardio Fitness du Cercle Saint-Etienne.

Cette attestation est valable 1 année, sous réserve de modification notoire de mon état de santé.

A Hindisheim, le /..... /..... Signature

NOTICE D'INFORMATION
AUX MEMBRES DES SECTIONS SPORTIVES

Objet : votre couverture assurance saison 2020/2021

Vous allez vous inscrire dans l'une des sections sportives du Cercle Saint-Etienne.

Conformément à la réglementation et pour protéger ses adhérents, le Cercle Saint-Etienne a souscrit une responsabilité civile pour l'ensemble de ses membres.

Par ailleurs, toute association a l'obligation légale d'informer de l'intérêt de souscrire un contrat d'assurance individuelle de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (Extrait de l'art. L321-4 du code du Sport).

Pour cette « individuelle accident », nous estimons que chaque membre doit pouvoir s'assurer au niveau qu'il souhaite. Nous vous conseillons de vérifier les garanties que vous avez par votre propre contrat d'assurance, pour les dommages corporels pouvant résulter de la pratique du sport.

Si éventuellement vous étiez intéressés par une proposition d' « individuelle accident », adressez-vous au responsable de section qui vous renseignera.

Hindisheim, le 29/08/2020

La Présidente,
Annie MUTSCHLER

DOCUMENT ASSURANCE

A remplir et à rendre OBLIGATOIREMENT au responsable de la section.

Je, soussigné(e),

NOM :

Prénom :

Membre de la section :

OU

Père, mère, ou tuteur légal de l'enfant (Rayer les mentions inutiles)

NOM et Prénom de l'enfant :

Membre de la section :

atteste avoir obtenu, par notice au moment de l'inscription, les informations concernant la couverture assurance que le Cercle Saint-Etienne a engagée pour protéger ses membres (RC).

J'ai bien noté qu'il m'est conseillé de vérifier les garanties auprès de ma propre compagnie d'assurance pour les dommages corporels pouvant résulter de la pratique du sport.

Si une proposition d'« individuelle accident » m'intéresse par le biais de l'association, je contacte le responsable de section qui me renseignera.

A Hindisheim, le

Signature