



Bulletin d'inscription 2024 Nordic Walking Florival

Nom		Prénom		Né(e) le	
Adresse					
Code Postal		Ville			
Téléphone			Portable		
e-mail :					

Enfant accepté à partir de 12 ans : signature obligatoire des parents pour les enfants de moins de 18 ans

Cotisation réglée par chèque : date : Signature :

La cotisation annuelle pour adhérer à l'association est de **20 € par personne**.
5 € pour les enfants de 12 à 18 ans (chèque à l'ordre de Nordic Walking Florival)

Bulletin à remettre lors d'un rendez-vous hebdomadaire au trésorier ou à un encadrant

IMPORTANT

Droit à l'image : si vous vous opposez à l'utilisation de votre image par le Nordic Walking Florival, indiquez-le par email à nordic.walking.florival@gmail.com

Pour adhérer au Nordic Walking Florival, il est impératif de joindre un certificat médical au bulletin d'inscription.

Nouvelle adhésion (ou renouvellement mais certificat médical fourni antérieur à 2022) :

⇒ Fournir un certificat médical (qui sera valable 3 ans)

Renouvellement adhésion avec certificat médical fourni en 2022 ou 2023 :

⇒ Certificat médical pas nécessaire

⇒ Mais répondre au questionnaire de Santé que **vous conserverez**

- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, vous devez fournir un nouveau certificat médical
- Si vous avez répondu NON à toutes les questions, vous devez remplir et signer l'attestation suivante :

Attestation de Santé :

Je, soussigné, [NOM, Prénom] :

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa n°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature :



Règlement intérieur

- La participation aux sorties du club est liée à l'adhésion et donc aux diverses formalités: cotisation, certificat médical à jour, acceptation des statuts du club.
- Pendant les sorties les groupes sont sous l'autorité et la responsabilité directe des encadrants. Ces derniers ont seul pouvoir, lors du déroulement de la séance, du choix des différents paramètres : itinéraire, allure, limitation dans le temps voire annulation. Les membres passant outre la (les) décision(s) prise(s), dégagent le club et les encadrants de leurs responsabilités et peuvent être exclus de la séance.
- Les participants sont tenus de rester dans leur groupe de départ jusqu'au retour. A aucun moment ils ne peuvent le quitter sauf autorisation des encadrants présents. Dans le cas contraire la responsabilité du club et des encadrants est dérogée.
- Les participants alertent immédiatement les encadrants en cas de malaise ou de gêne, ou de douleur inhabituelle.
- Les parcours de nuit présentant des difficultés supplémentaires, le club exige la possession et l'utilisation de lampes frontales. Plus généralement, tout incident lié à un équipement personnel non adapté à la pratique de la marche nordique dégage la responsabilité du club.

Engagement du participant :

- Je respecte l'horaire de départ des séances de marche.
- J'adopte pendant la marche une attitude responsable et sécuritaire vis-à-vis de moi-même et du groupe.
- Je fais preuve d'esprit de groupe et je me dois d'être compréhensif vis-à-vis des autres membres.
- J'accepte les conseils amicaux des encadrants concernant la pratique de la gestuelle particulière de la marche nordique.

Les séances : 3 séances chaque semaine tout au long de l'année avec 3 allures : moyen, rapide, sportif

1. **le mardi de 14h à 15 h30** (de mai à octobre : 9h à 10h30) :
Séance ouverte à tous, moyen, rapide, sportif.
2. **le mercredi de 17h45 à 19h15** :
Séance ouverte à tous, moyen, rapide, sportif.
3. **le jeudi de 17h45 à 19h45** :
Séance de marche rapide destinée au groupe sportif.

Lieux de rendez-vous indiqués sur le site de l'association : www.nordic-walking-florival.fr
e-mail : nordic.walking.florival@gmail.com

Les **sorties sont annulées en cas d'alerte météo orange** (www.nordic-walking-florival.fr) **ou si aucun encadrant n'est présent au lieu de RDV.**

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

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 inexplicée ?	<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"/>	
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<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"/>	
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<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"/>	
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<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"/>	
<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.