



# Trièves Gym Volontaire

## Saint-Jean d'Hérans



### NOTE D'INFORMATIONS

## Saison sportive 2023-2024

### PLANNING DES COURS

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	14h00 -15h00	09h30 - 10h30			
<b>GYM DOUCE</b>	15h00-16h00				
<b>PILATES</b>		10h30 - 11h30			
<b>PILATES</b>	18h30-19h30	18h30-19h30		18h30-19h30	
<b>STRETCHING</b>	19h30-20h30				
<b>BODY ZEN</b>				19h30 - 20h30	
<b>GYM TONIQUE</b>			18h30 - 19h30		
<b>CARDIO TRAINING</b>			19h30 - 20h30		
<b>YOGA</b>		19h30 - 20h45			
<b>MARCHE NORDIQUE</b>					14h30-16h00

Les cours suivent le rythme du calendrier scolaire.

- Il n'y a pas de cours :
  - durant les périodes de vacances scolaires,
  - ni les jours fériés (Lundi 1<sup>er</sup> Avril Pâques - Mercredi 1<sup>er</sup> Mai - Mercredi 8 Mai **au** Vendredi 10 Mai - Lundi 20 Mai Pentecôte)
- Les cours de Yoga sont proposés sur 3 cycles :  
**1/** du 12 Sept au 12 Déc 2023 (12 séances) - **2/** du 09 Janv. au 16 Avril 2024 (12 séances) - **3/** du 02 Mai au 18 Juin 2024 (8 séances)
- Les cours de Marche Nordique sont proposés sur 2 cycles :  
**1/** du 29 Sept. au 15 Déc. 2023 (10 séances) - **2/** du 8 Mars au 21 Juin 2024 (13 séances)

**Les cours débuteront le lundi 11 septembre 2023 et se termineront le vendredi 21 Juin 2024. Soit 33 semaines.**

### GRILLE TARIFAIRE

Libellé	Montant
Cotisation Club	10 €
Souscription Licence EPGV	28,00 €
Inscription à 1 cours de GYM	110 €
Inscription à 2 cours de GYM	198 €
Inscription à 3 cours de GYM	275 €
Inscription à 4 cours de GYM	341 €
Inscription à 1 cours de GYM supplémentaire	66 € / cours supplémentaire
Inscription au 1 <sup>er</sup> cycle de YOGA (12 séances) Période du 12 Septembre au 12 décembre 2023	84 €
Inscription au 1 <sup>er</sup> cycle de MARCHE NORDIQUE (10 séances) Période du 29 Septembre au 15 Décembre 2023)	80,00 €

#### Modalités de règlement des cotisations :

- 1/ Règlement par chèque : Règlement possible en 1, 2 ou 3 fois  
(chèques remis lors de l'inscription et libellés à l'ordre de « **Association Trièves GV** », encaissement le 15 du mois à partir d'octobre)
- 2/ Règlement par virement bancaire : Règlement de la totalité du montant de la cotisation à l'inscription.  
Compte bénéficiaire : ASSOC. TRIEVES GYM VOLONTAIRE – IBAN : FR76 1390 6000 2185 0244 8874 344  
Code BIC : AGRIFRPP 839

**Informations pratiques relatives au Fonctionnement du Club à lire pages suivantes**

# Fonctionnement du Club – Informations pratiques

## Saison 2023-2024 **(Document à conserver)**

**TRIEVES GYM VOLONTAIRE** est une **Association de loi 1901**. Elle a été créée en mai 2011 par des habitants de Saint-Jean d'Hérans. Affiliée à la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) depuis sa création, elle a obtenu l'agrément sport en 2015. Sa gestion est assurée par un Conseil d'Administration constitué de membres bénévoles élus en Assemblée Générale. Chaque membre adhérent peut s'impliquer dans la vie du club, en apportant une aide - ponctuelle ou régulière - à l'équipe dirigeante, en postulant soit comme membre du conseil d'administration (élection tous les 2 ans), soit par la gestion de commission(s), ou simplement par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle.

### Statuts

L'adhésion à l'association entraîne l'acceptation de l'ensemble :

- des dispositions de ses Statuts et du « Contrat d'Engagement Républicain ». Les Statuts modifiés en date du 06 juillet 2023 et le Contrat d'Engagement Républicain du 1<sup>er</sup> juillet 2022 sont consultables dans l'onglet « document utiles » du site internet : <http://trieves-gym.iimdofree.com>
- des présentes règles de Fonctionnement du Club.

### Les cours

Le club propose des cours mixtes de Gymnastique et de Marche Nordique aux personnes de plus de 16 ans.

Les cours de gymnastique se déroulent dans les locaux mis à disposition par la Maire de St Jean d'Hérans.

*Il n'y a pas de cours les jours fériés, ni durant le week-end de l'Ascension, ni le Lundi de Pentecôte.*

*Toutefois, durant la semaine concernée par le jour férié, vous avez la possibilité de suivre un autre cours.*

**A l'exception des cours par cycles, les inscriptions aux cours se font pour l'année entière.**

**Le règlement de la cotisation annuelle (cotisation d'adhésion au club, licence, montant des cours souscrits) est demandé lors de l'inscription,** avec la possibilité de paiement en 2 ou 3 fois par chèques et encaissement sur plusieurs mois. En cours d'année, aucun remboursement n'est effectué sauf motif sérieux et sur justificatif (dans tous les cas, la cotisation annuelle d'adhésion au club reste acquise à l'association, ainsi que le coût de souscription de la licence EPGV).

Il est possible de participer à une séance d'essai avant de s'engager sur un cours.

**Si aux vacances de la Toussaint, le nombre d'inscrits à un cours est insuffisant, nous nous réservons le droit de supprimer le cours concerné. Dans ce cas précis, les sommes engagées sont remboursées.**

### La Licence

**La souscription de la licence EPGV est obligatoire** pour la pratique des activités proposées par l'association.

Son montant est de **28 Euros**. Elle vous permet d'être assuré(e) lors des cours. Le contrat d'assurance (**MAIF**) couvre la responsabilité civile des licencié(e)s et intervient comme complémentaire aux remboursements éventuels de la Sécurité Sociale et des mutuelles (pas d'indemnités journalières).

Vous avez également la possibilité de souscrire une assurance complémentaire MAIF/ IAC-SPORT+ (11.85/an). Elle se substitue à l'assurance de base de la licence et propose une couverture comportant des capitaux plus élevés et des prestations supplémentaires. Renseignements auprès du secrétariat de l'association.

### L'Attestation médicale OU Le Certificat Médical

**ATTENTION : Votre participation aux cours est subordonnée à la présentation obligatoire, lors de votre inscription, soit :**

- **D'une Attestation** indiquant que vous avez répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé joint : **Dans le cas d'un renouvellement d'inscription ;**
- **D'un Certificat Médical** (conforme au modèle fourni par l'association) **dans les cas suivants :**
  - ✓ **Si vous répondez OUI à au moins une question du questionnaire,**
  - ✓ **Première adhésion,**
  - ✓ **Renouvellement suite à une interruption au cours de la saison précédente pour raison médicale,**
  - ✓ **Réinscription après une ou plusieurs saisons,**
  - ✓ **Pour l'activité Marche Nordique.**

## Autres

- Conformément aux directives du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données), entré en application le 25 mai 2018, les données personnelles que vous fournissez lors de votre inscription sont destinées exclusivement à la gestion administrative du club et aux instances fédérales EPGV. Elles ne sont communiquées à aucun autre membre de l'association, ni à aucun tiers.  
Vous êtes informés que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou d'effacement de vos données. Pour ce faire, vous devrez envoyer un e-mail ou un courrier à l'association.
- Vous avez la possibilité d'accepter ou de refuser les prises de vue (photos ou films) réalisées pendant les cours par un membre du club (dirigeant ou pratiquant) **ou** par un professionnel autorisé. Pour cela vous devez cocher la case correspondante sur le bulletin d'inscription. Pour information : les prises de vue sont utilisées uniquement dans le cadre des actions d'information et de communication internes de l'association, et dans le cadre du développement des activités physiques et sportives auprès des différents publics sur les supports **UNIQUEMENT** visés ci-après :
  - plaquette ou affiche,
  - site web de l'association,
  - article de presse à l'initiative du club.En aucun cas les images ne sont diffusées à des fins commerciales, ni cédées à des tiers.
- Depuis septembre 2020, le Ministère des sports a mis en place un contrôle systématique de l'honorabilité des animateurs bénévoles et des équipes dirigeantes des clubs.

## Pratique des activités sportives

Pour votre sécurité et afin de préserver vos articulations, le port de chaussures adaptées est recommandé : par exemple des **baskets à semelles de mousse prévues pour amortir les chocs**. Ces chaussures doivent être réservées uniquement à l'usage intérieur afin de préserver la propreté des locaux mis à disposition par la municipalité. Les chaussons de gymnastique ou tout autre chaussure de ville sont interdits (risque d'accident).

## Pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons d'apporter votre tapis de sol pour les activités de Gym en salle

Pensez également à apporter une bouteille d'eau afin de vous hydrater durant les cours.

Respectez les règles générales d'hygiène et de sécurité en vigueur, et dans le cas de contexte épidémique, dans les salles d'activités et dans l'enceinte des salles polyvalentes.

Le Club n'est pas responsable des vols durant les cours.

**A chaque cours, nous vous demandons de cocher votre nom sur la feuille de présence : outre le suivi de l'assiduité aux cours, cela permet au Club de justifier le prêt de la salle par la municipalité de Saint Jean d'Hérans.**

## Contacts

- ✓ *Isabelle COLLIN : 06 87 31 57 03 (Présidente)*
- ✓ *Chantal HAURAY : 06.83.25.30.58 (Secrétaire)*
- ✓ *Pascal PICARD : 06.82.30.62.14 (Trésorier)*

Site internet : [trieves-gym.jimdofree.com](http://trieves-gym.jimdofree.com)

Adresse mail : [trieves.gym@gmail.com](mailto:trieves.gym@gmail.com)

Adresse postale : **TRIEVES GYM VOLONTAIRE** *Maison pour Tous*  
*90, route du Barbier*  
*38710 St JEAN D'HERANS*