



# CENTRE DE PREPARATION PHYSIQUE ET SANTE

## FICHE D'INSCRIPTION

	La semaine	Le mois	Le trimestre	Le semestre	L'année	Tarif réduit	Famille (couple)	Enfants supp	Sauna
COTISATION	27 €	75 €	135 €	210 €	310 €	210 €	310 €	50 €	4 €

NOM		PRENOM		CERTIFICAT MEDICAL		CHAUSSURES	
ADRESSE				ELECTROCARDIOGRAMME		GANTS	
VILLE			CP	ASSURANCE		SERVIETTE	
TEL. DOM.		@mail		AUTORISATION PARENTALE		TENUE CORRECTE	
TEL. portable		FC MAX		2 PHOTOS		LICENCE SPORTIVE	
Date de Nais.		AGE		ESPECES		LIVRET DE FAMILLE	

Je soussigné \_\_\_\_\_

**reconnais avoir pris connaissance  
du règlement intérieur et m'engage à le respecter.**

Le signataire voudra bien ajouter de sa main la mention : « **LU ET APPROUVE** »

OBJECTIFS			
EXPERIENCE		MASSE	
SANTE		FORCE	
AEROBIE CARDIO		PPG	
POIDS		ESTHETIQUE	

A ....., le ...../...../.....

Signature

Gorron, Lévaré, Lesbois, Vieuvy, Carelles, St Aubin, Colombiers, Désertines, Hercé, Brécé

Office du Sport et des Loisirs de Gorron

[Oslgmuscu.horeau.seb@orange.fr](mailto:Oslgmuscu.horeau.seb@orange.fr)

<http://cpps53.jimdo.com>

- Office du Sport et des Loisirs de Gorron -

## QUESTIONNAIRE À L'APTITUDE PHYSIQUE

Nous vous prions de répondre par OUI ou par NON à ces questions :		Oui	Non
<b>Médical</b>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque ?		
	2. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ?		
	3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses ?		
	4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée ?		
	5. Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par l'exercice ?		
	6. Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique, non mentionnée ci-haut, qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercices physiques, même si vous le désirez ?		
	Si vous avez répondu OUI à l'une de celles-ci, il est important que vous rencontriez votre professeur. Veuillez porter à notre attention tout autre renseignement sur votre état de santé qui mériterait d'être souligné.		
<b>Sport</b>	Si oui, vous entraînez-vous encore ?		
	Si oui, depuis combien de temps ?		
	▪ moins de 1 an		
	▪ 1 an		
	▪ 3 ans		
<b>Motivation</b>	Où se situe votre motivation à suivre adéquatement un programme d'entraînement musculaire ?		
	motivation sportive : (quel sport ou activité physique vous motive)		
	Motivation santé : (précisez la source de cette motivation)		
	Motivation personnelle : (précisez)		
<b>Règles de sécurité</b>	1. Ne pas s'entraîner seul(e) dans la salle.		
	2. Être assisté(e) lors de l'exécution d'essais avec des charges près de ses limites ou dans une position critique.		
	3. Vérifier préalablement le bon état du matériel utilisé et revérifier en cours de route.		
	4. Dégager les corridors de circulation et respecter l'espace nécessaire à un travail sécuritaire.		
	5. Quand vous avez terminé un exercice, démontrer et ranger immédiatement le matériel.		
	6. Ne mobilisez pas inutilement une grande quantité de matériel, travaillez avec un partenaire.		
	7. Éviter de porter des bijoux trop encombrants (long collier, grande boucle d'oreille, bague, etc.)		

## Règlement Intérieur

### CENTRE DE PREPARATION PHYSIQUE ET SANTE (C.P.P.S)

Le présent règlement est destiné à préciser le fonctionnement interne du C.P.P.S. L'adhésion au C.C.P.S. entraîne l'acceptation de ce règlement, ainsi que l'acceptation du règlement intérieur des installations sportives municipales de Gorron.

**1. OBJET DU C.C.P.S. :** Nous sommes une structure sportive régie par l'Office du Sport et des Loisirs de Gorron. L'adhésion au Centre implique donc une adhésion au projet sportif défini communément par l'ensemble des membres et ne peut se limiter à la simple pratique des activités sportives. Être adhérent, c'est participer activement à la vie et au fonctionnement du Centre selon son niveau d'engagement. Le C.P.P.S. a pour but d'organiser, d'enseigner et de développer sur la commune de Gorron la pratique sous toutes ses formes de loisirs de la Musculation éducative, sportive, d'entretien et de remise en forme, de la préparation physique par la Musculation, du Culturisme, de la Force et de toutes autres activités sportives.

**2. ADHÉRENTS :** Tout adhérent au C.C.P.S. se voit délivrer une carte de membre.

**3. LA SAISON SPORTIVE :** Chaque saison débute le 1<sup>er</sup> septembre de l'année en cours et se termine le 31 août de l'année suivante. Par contre, l'abonnement prend effet le jour de l'adhésion et est valable selon le temps effectif choisi par l'adhérent quelque soit le moment de la saison.

**4. ADHÉSION :** La pratique des activités est subordonnée à l'adhésion au C.C.P.S. Pour devenir adhérent, il faut : remplir la fiche d'adhésion, fournir, pour les moins de 18 ans, une autorisation parentale, fournir les photos d'identité et une assurance individuelle obligatoires, joindre un certificat médical d'aptitude à la pratique de la musculation datant de moins de 3 mois, régler la cotisation annuelle. Tout dossier incomplet sera refusé.

**5. COTISATION :** Les tarifs annuels des cotisations sont fixés chaque année par le conseil municipal.

#### **6. MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT ET RÈGLES DE VIE :**

▪ **Horaires :** Les jours et horaires d'entraînement sont affichés et doivent impérativement être respectés par les adhérents. Toute dérogation ou aménagement d'horaires fait l'objet d'un examen par la Direction en concertation avec la Municipalité. Les conditions d'accès peuvent être modifiées par décision de l'Office du Sport et des Loisirs de Gorron. Les adhérents en sont informés dès connaissance, par voie d'affichage.

▪ **Accès :** Seuls les responsables désignés par la Direction pourront retirer les clés auprès des gardiens. Les responsables de l'ouverture ou de la fermeture de la salle devront obligatoirement signer le registre prévu à cet effet. Le responsable quittant en dernier les installations sportives doit s'assurer de la bonne fermeture des portes et fenêtres et de l'extinction des lumières. En aucun cas les locaux ne doivent rester en accès libre sans surveillance.

▪ **Matériel :** Sauf autorisation particulière accordée par la Direction, l'utilisation des équipements est strictement réservée aux adhérents du Centre. Toute anomalie de fonctionnement du matériel doit être signalée, pour la sécurité de tous. En cas de dégradation, le coût du remplacement du matériel ou le montant des réparations sera supporté par les utilisateurs reconnus responsables.

▪ **Respect des règles d'hygiène :** Avant d'accéder à la salle, l'adhérent doit **obligatoirement changer de chaussures exclusivement réservées à cet effet**. Il doit porter une tenue de sport. Les habillages et déshabillages se font exclusivement dans les vestiaires. Il est donc strictement interdit d'être torse nu en dehors des vestiaires. Par mesure d'hygiène et de sécurité, chaque adhérent doit **utiliser une paire de gants** et sa **serviette** pour protéger les appareils.

▪ **Comportement :** Tout adhérent s'engage à adopter en toutes circonstances une attitude et un langage corrects à l'égard de tous et à établir des relations basées sur le respect d'autrui. Afin d'assurer des conditions optimales d'entraînement et de sécurité pour tous, certaines règles sont à respecter : ne pas entrer dans la zone d'évolution d'un athlète et respecter son champ visuel, limiter le niveau sonore, ne pas perturber les exercices. Les adhérents doivent organiser au mieux leur entraînement de manière à ne pas pénaliser les autres pratiquants, en optimisant notamment l'utilisation du matériel. Toute utilisation de poste radio, lecteur de CD, ..., est soumise à l'autorisation des entraîneurs et de la direction du Centre à la condition de ne créer aucune gêne pour l'ensemble des pratiquants présents. Le walkman ou baladeur MP3 est autorisé. La Direction et les entraîneurs sont habilités à faire des observations aux sportifs, pouvant aller jusqu'à l'exclusion en cas d'infraction au présent règlement. Chaque pratiquant s'engage en cas d'accident dont il serait témoin à alerter immédiatement les secours.

**7. UTILISATION DU SAUNA :** L'utilisation du sauna est subordonnée au versement d'une cotisation spécifique fixée chaque année par le conseil municipal. Des créneaux horaires distincts pour les hommes et les femmes sont en vigueur ; d'autres horaires pourront être mis en place par la Direction en fonction de l'affluence des utilisateurs et utilisatrices. La douche est obligatoire, ainsi que le port d'une tenue adéquate (maillot de bain, serviette, peignoir). Tout mineur de plus de 16 ans sera accompagné d'un adulte et sera sous sa responsabilité.

**8. SANCTIONS :** Les sanctions sont prononcées par la Direction en accord avec la municipalité. A défaut de conciliation entre l'adhérent et la Direction, deux types de sanctions peuvent être prononcées en fonction de la gravité de la faute : une exclusion temporaire ou une radiation. Ces sanctions peuvent intervenir en cas d'infraction aux statuts et de non-respect du règlement, et notamment en cas de vol, de dégradation du matériel ou des locaux sportifs, ou en raison d'un comportement incorrect vis à vis d'autres adhérents, des entraîneurs, ou de tout autre fait préjudiciable à l'intérêt du C.C.P.S. et de ses adhérents. Dans tous les cas, une instance d'exclusion et de radiation entraîne l'éviction immédiate de l'adhérent concerné des lieux de pratique de l'association, jusqu'à la décision de la Direction.

**9. COMMUNICATION ET APPLICATION DU REGLEMENT :** Chaque adhérent doit veiller au respect et à l'application par tous du présent règlement. Un exemplaire est systématiquement remis au moment de l'inscription. Le règlement du C.C.P.S. , est affiché dans les locaux du C.C.P.S. Il est demandé aux adhérents de signaler au plus tôt aux entraîneurs tout manquement aux règlements applicables dans les locaux du C.C.P.S.

**10. ASSURANCE :** le C.P.P.S. est assuré pour les dommages engageant sa responsabilité civile et celle de ses préposés. Sa responsabilité ne pourra être recherchée en cas d'accidents résultant de la non-observation des consignes de sécurité ou de l'utilisation inappropriée des appareils.

- Les incapacités de toute nature, ainsi que les préjudices patrimoniaux ou personnels doivent faire l'objet d'une assurance personnelle contractée par l'adhérent auprès de la compagnie de son choix.

- En cas d'accident engageant la responsabilité du Centre, l'adhérent est tenu d'en faire la déclaration dans un délai de 48 heures.

- le C.P.P.S. n'est pas responsable des objets perdus, volés ou détériorés entreposés dans les vestiaires. Seuls les vols commis par effraction durant les heures d'ouverture engageant sa responsabilité seront pris en considération, à concurrence maximale du montant de l'abonnement souscrit.

- Tout nouvel adhérent s'engage à effectuer le stage obligatoire d'initiation enseignant le fonctionnement des appareils de cardiotraining et de musculation, dispensé par un Professeur. Ce stage peut être collectif.

- Tout adhérent peut bénéficier des conseils du (des) Professeur(s) disponible(s) sur le plateau de musculation et de cardiotraining, aux horaires pendant lesquels un (des) Professeur(s) est (sont) présent(s). Ces conseils ne seront pas prodigués par le personnel d'accueil.

- De façon optionnelle, sur paiement d'un forfait supplémentaire, l'adhérent pourra demander à un Professeur de lui préparer un programme d'entraînement particulier. Il sera de la seule responsabilité de l'adhérent de suivre ensuite ou non les directives d'entraînement ainsi proposées.

### 11. PROROGATION

- Sauf cas exceptionnel, si l'adhérent n'utilisait pas l'abonnement souscrit pour toute raison n'engageant pas la responsabilité du C.P.P.S., il ne pourrait prétendre à aucune prorogation d'abonnement.

- En cas de fermeture temporaire du C.P.P.S. inférieure à une durée de 8 jours, l'abonnement ne sera pas prorogé.

### 12. SÉCURITÉ

- La fixation des poids sur les barres est obligatoire.

- Par mesure de sécurité, les enfants ne sont pas admis dans la salle de musculation.

### 13. ABBONNEMENT : L'abonnement est de :

La semaine	27 €	Le semestre	210 €	Famille(Couple)	310€	Tarif réduit	210 €	Sauna	4€
Le mois	75 €	Le trimestre	135 €	Enfants supp	50€	L'année	310 €		

**Abonnement préférentiel** : Pour toute personne de plus de 16 ans justifiant d'une licence fédérale dans une association sportive des villes de Gorrion, Lévaré, Lesbois, Vieuvy, Carelles, St Aubin, Colombiers, Désertines, Hercé et Brécé.

**Abonnement famille** : Pour tous les membres d'une famille dont l'un d'entre eux possède une licence fédérale dans une association sportive des villes de Gorrion, Lévaré, Lesbois, Vieuvy, Carelles, St Aubin, Colombiers, Désertines, Hercé et Brécé. Seules les personnes à charge peuvent bénéficier de cet avantage.

La Direction met à la disposition de sa clientèle un certain nombre d'installations. Afin de conserver l'état général de ces équipements et pour que tout le monde puisse en jouir pleinement, nous vous demandons de prendre connaissance du règlement suivant :

1. La présentation de la carte de membre est exigible avant de commencer toute activité. La Direction se réserve le droit de refuser l'accès ou de facturer le plein tarif à toute personne ne possédant aucune preuve d'adhésion au Centre.

2. Les installations et agencements sont là pour votre usage et votre confort, veuillez les respecter. Il est à noter que toute dégradation sera facturée à la personne responsable.

3. Le port d'une tenue correcte est exigé dans l'enceinte du Centre.

4. Toute réservation du sauna sera effectuée à moins de 48 heures à l'avance et réglée le jour de son utilisation.

5. En salle de musculation :

- Le déplacement de tout appareil hors de sa position initiale ne peut se faire qu'avec l'accord préalable de la Direction ou son représentant.

- Après chaque utilisation, le matériel de musculation (barre, poids, haltères,...) doit être remis à sa place initiale.

6. Pendant ou après l'effort, par respect pour la personne suivante, veuillez vous servir d'une serviette de bain pour protéger les machines de musculation et les appareils de cardiotraining.

7. Par mesure de sécurité : l'accès à la salle de musculation et l'utilisation des appareils sont strictement interdits à tout enfant âgé de moins de 16 ans.

8. Les installations du Centre sont potentiellement dangereuses pour les enfants. Ils ne seront donc pas admis dans la salle. Il n'en demeure pas moins que tout enfant reste sous l'entière responsabilité de ses parents.

9. Afin d'éviter tout malentendu sur le non-paiement des services, nous demandons à notre aimable clientèle de se munir d'un moyen de paiement convenable lors de chaque visite.

10. Le C.P.P.S ne pourra en aucun cas être tenue responsable en cas de vol ou de dégradation des biens personnels ou dommages corporels survenus dans ses locaux ou sur ses parkings.

11. Le C.P.P.S se réserve le droit de refuser l'entrée de son établissement à toute personne indésirable ou refusant de respecter le règlement interne.

12. Pour entretenir de bons rapports avec nos voisins, nous vous demandons de ne pas faire trop de bruit à l'extérieur du Centre.

### Dossier d'inscription

Chaque adhérent devra fournir :

- Le Bulletin d'inscription complété.
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la musculation.
- 2 photos d'identité.
- 1 attestation d'assurance responsabilité civile.
- 1 ou plusieurs chèque(s), pour ceux qui souhaitent étaler leur paiement en plusieurs fois, correspondant au montant total de l'abonnement à l'ordre de l'Office du Sport et des Loisirs de Gorrion.
- L'adhésion ne peut être revendue.
- Pour les mineurs ayant 16 ans révolus, une autorisation parentale et une pièce d'identité.

- Pour l'abonnement préférentiel : une licence sportive prise dans une des villes de Gorrion, Lévaré, Lesbois, Vieuvy, Carelles, St Aubin, Colombiers, Désertines, Hercé ou Brécé.
- Pour l'abonnement famille : une licence sportive prise dans une des villes de Gorrion, Lévaré, Lesbois, Vieuvy, Carelles, St Aubin, Colombiers, Désertines, Hercé ou Brécé,... un justificatif de prise à charge des mineurs et une photocopie du livret de famille.
- Pour maintenir un tarif abordable, il n'est pas possible d'autoriser les remboursements complets ou partiels pour convenances personnelles (déménagements, autres activités, faible fréquentation). La Direction n'étudiera que les cas de force majeure (ayant un caractère imprévisible et inévitable) comme un accident avec des pièces justificatives (attestation médicale).

Nous vous remercions pour votre bienveillance et vous souhaitons d'agréables moments dans notre Centre. Sportivement vôtre.

La Direction du CENTRE DE PREPARATION PHYSIQUE ET SANTE

## AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e), Monsieur/Madame \_\_\_\_\_, agissant en qualité de Tuteur / Père / Mère du jeune \_\_\_\_\_, né le \_\_\_\_\_, et titulaire de l'autorité parentale, l'autorise par la présente à participer à l'activité « MUSCULATION », et à rentrer chez lui seul et par ses propres moyens à l'issue de sa séance.

Par la présente, je certifie que \_\_\_\_\_ est titulaire d'une assurance responsabilité civile et a passé récemment une visite médicale lui autorisant la pratique de la musculation.

Personne à contacter en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Autre : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Médecin : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Je prends bonne note qu'en cas de renvoi du Centre de Préparation Physique et Santé pour une quelconque cause, il ne sera fait aucun remboursement des sommes versées.

Je déclare souscrire aux conditions précisées dans le règlement intérieur.

**Le signataire écrira de sa main : "Lu et approuvé, bon pour autorisation parentale".**

Fait à Gorrion, le \_\_\_\_\_ Signature :

Je précise ci-dessous toute information qui pourrait être nécessaire dans cette situation (allergies, antécédents médicaux...):

---

---

**Documents à joindre impérativement pour l'enregistrement de l'inscription :**

- Attestation d'assurance responsabilité civile
- Visite médicale d'aptitude à la pratique de la musculation.
- Photocopie du livret de famille

## 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<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"/>
<b>A ce jour</b>		
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.

Je soussigné M.Mme \_\_\_\_\_ atteste avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de licence.

Fait à Gorron, le \_\_\_\_\_ Signature :