

Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « GV LA GAUDE » (affiliée FFSV (ex FFEPGV))

Site web : <https://gv-lagaude.fr> Mail : contact@asso.gv-lagaude.fr BP : Mairie de La Gaudé 6 rue Louis-Michel FÉRAUD 06610 LA GAUDE

Renseignements : Ghislaine DEL REY 06 18 78 84 60 / presidence@asso.gv-lagaude.fr, Francine FRANTZ 06 12 52 50 41 / evenementiel@asso.gv-lagaude.fr

PROGRAMME SAISON 2026-2027 -> Reprise des cours le **lundi 7 septembre 2026 au soir 18h**

JOURS	HORAIRES	LIEU (*)	ANIMATEURS	COURS
Lundi	9h-10h30 <u>ou</u> 10h30-12h	Salle Omnisports	Florence	Gym d'entretien, étirements, relaxation (<u>2 séances identiques</u>)
	18h-19h	Salle Omnisports	Liza	Cardio-renfo
	19h-20h	Salle Omnisports	Liza	Pilates débutant + confirmé
Mardi	9h-10h15 <u>ou</u> 10h15-11h30	Salle Omnisports	Léa	Cardio-Renfo-Souplesse (<u>2 séances identiques</u>)
	18h10-19h10	Salle Omnisports	Marion	Zumba
	19h15-20h15	Salle Omnisports	Marion	Renfo-gainage ou étirements
Jeudi	9-10h <u>ou</u> 10-11h	Salle Omnisports	Isabelle	Cardio-renfo, Pilates, souplesse (<u>2 séances identiques</u>)
	11-12h	Salle Omnisports	Isabelle	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	18h05-19h05	Salle Omnisports	Marion	Zumba
	19h10-19h55	Salle Omnisports	Marion	Circl Mobility (45mn)
Vendredi	9h-10h	Salle Omnisports	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Omnisports	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
	11h-11h45-12h30	Salle Omnisports	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) puis Hatha Yoga (45mn)
	18h-19h	Salle Omnisports	Liza	Steps chorégraphié
	19h-20h	Salle Omnisports	Liza	Yoga Vinyasa

(*) Salles attribuées par la mairie de La Gaudé pouvant être remplacées en cours d'année par d'autres salles sur la commune
La salle Omnisports est située au 1706 route de Saint-Laurent , 06610 LA GAUDE

TARIFS SAISON 2026/2027 : Montant à régler (Comprend la cotisation Cours et la Licence/Assurance (de 31€ pour 2026/2027)) :

Le tarif plein de base à l'année est de 180€ avec la licence/assurance incluse (ouvrant à tous les cours listés au programme 2026/2027).
Des réductions sont applicables selon le lieu de résidence, le mode de paiement, et la situation de l'adhérent pour l'inscription à l'année.

o Résident hors La Gaudé :	► 180 € pour l'année, 139 € à partir du 1 ^{er} janvier, 103 € à partir du 1 ^{er} avril.
o Résident de La Gaudé : (-3€) :	► 177 € pour l'année, 136 € à partir du 1 ^{er} janvier, 100 € à partir du 1 ^{er} avril.
o Réductions applicables (à l'année)	- 2 ^e personne même foyer (sauf étudiant) ► -20 € ; - Étudiant de moins de 28 ans ► -45 €
o Réduction supplémentaire	► -2 € si inscription et paiement en ligne (via notre site d'inscription Monetico)

Programme, documentation et règlement intérieur accessibles sur notre site web: <https://gv-lagaude.fr>

L'association GV LA GAUDE est affiliée à la FFSV (Fédération Française de Sport Vitalité), anciennement appelée FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire), reconnue d'utilité publique, gage de qualité et de garanties pour nos adhérents. Les animateurs de cours bénéficient d'un cadre de formation solide.

Chaque adhérent dispose ainsi d'une licence/assurance FFSV et de ses avantages (www.ffepgv.fr), dont une réduction d'impôt sur une partie de la cotisation licence (*justificatif fiscal envoyé avec la licence*).

Accès aux cours proposés

Cours accessibles aux adultes, seniors et adolescents de plus de 15 ans, après inscription dûment complétée et paiement réalisé. Le certificat médical n'est plus systématiquement nécessaire, il faut d'abord remplir un Questionnaire de santé fourni par la fédération pour déterminer son besoin (*voir page suivante et Questionnaire en fin de document*).

L'adhésion annuelle donne accès à tous les cours sur l'année scolaire.

Lors des vacances scolaires non estivales, les cours sont assurés 1 semaine sur 2, sauf à Noël (pas de cours les 2 semaines).

Droit d'essai aux nouveaux intéressés : sur 1 semaine 1 fois chacun des cours proposés

Séances Bien Vieillir

Des séances adaptées aux seniors n'ayant pas ou peu pratiqué de sport, sont également proposées tous les **mardi de 15 à 16h** dans la même salle Omnisports. Renseignements et inscription sur notre site web.

Questionnaire de santé ou certificat médical

Le certificat médical n'est plus nécessaire si vous avez répondu NON à toutes les questions du Questionnaire de santé fourni en fin du document. Dans ce cas vous devez remplir, dater et signer l'Attestation attenante et la joindre à votre inscription. Dans le cas contraire (au moins un OUI répondu), vous devez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport de moins de 6 mois.

Nous vous recommandons d'anticiper votre inscription en remplissant le Questionnaire préalablement afin si nécessaire d'obtenir votre certificat médical à temps pour votre inscription. **La fourniture de l'un de ces 2 documents est obligatoire pour obtenir l'assurance de la Fédération et vous permettre de participer aux cours.**

Si besoin vous pourrez envoyer vos documents sur contact@asso.gv-lagaude.fr

Assurance fédérale

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFSV a conclu un contrat d'assurance (avec la MAIF) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027.

Le licencié est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance complémentaire de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer et de garanties relatives à l'accompagnement juridique et psychologique ainsi qu'à la prise en charge des frais de procédure engagés par les victimes de violences sexuelles, physiques et psychologiques. Il peut souscrire ces garanties complémentaires auprès de l'assureur de son choix.

Statuts et Règlement intérieur

L'adhésion à l'association entraîne l'acceptation de l'ensemble des dispositions de ses Statuts et de son Règlement intérieur. Les documents sont consultables auprès de l'association.

Participation à l'Assemblée Générale

L'association est administrée par un Bureau ou un Comité Directeur bénévole. Il est important que chacun participe à la vie du club notamment par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle.

Utilisation des données personnelles

L'adhérent est informé que l'association et la FFSV collectent et utilisent ses données personnelles dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association et du contrôle de l'honorabilité lorsqu'il est nécessaire. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un email à l'association à l'adresse suivante : contact@asso.gv-lagaude.fr .

Communication

La fourniture de votre **adresse email** permet à la Fédération de vous transmettre votre licence par voie dématérialisée et à l'association GV LA GAUDE de vous tenir informé des éventuels besoins ou changements pour les cours ainsi que des événements de notre vie associative.

Veillez à configurer vos boîtes email de façon à ce que les emails envoyés par nos adresses mails: contact@asso.gv-lagaude.fr et éventuellement contact@gv-lagaude.fr (notre ancienne adresse email conservée), ne partent pas dans les spams ou autres dossiers spécifiques (commercial, pub...) !

Annulation

La partie licence/assurance est non remboursable (acquise par la FFSV).

La cotisation pour la partie association et ses cours ne fera l'objet d'aucun remboursement en dehors des situations expressément prévues au règlement intérieur.

Modalités d'inscription et de paiement

Deux modes d'inscription sont possibles : en ligne et par formulaire, et différents modes de paiement sont proposés :

Carte Bancaire avec paiement en ligne ou par TPE, virement, chèque(s), coupons sports (avec des frais d'encaissement de 2,5% du montant des coupons sports à ajouter au montant total de la cotisation).

Les chèques vacances ne sont pas acceptés. Le paiement en espèces n'est pas accepté sauf exception.

Les virements (sur le compte du club **GV LA GAUDE**) sont acceptés uniquement pour des paiements au comptant. Ils doivent être faits en indiquant le nom de l'adhérent dans le champ d'information du virement. Coordonnées IBAN sur le site ou auprès du Trésorier.

Le paiement en plusieurs fois (échelonné) n'est possible qu'en ligne par carte bancaire, et par chèques uniquement pour une inscription à l'année.

Le paiement en ligne par carte bancaire (au comptant ou en échelonné) utilise un système de paiement sécurisé de banque à banque.

Nous vous recommandons d'utiliser l'inscription en ligne avec paiement immédiat par carte bancaire (au comptant ou en plusieurs fois (échelonné)).

Dans tous les cas, préparez d'abord les pièces nécessaires telles qu'explicitées (*voir en cas la Fiche d'inscription jointe plus bas*) et notamment : **Remplissez le Questionnaire de santé** (*joint en dernière page du document*) et si vous avez au moins 1 réponse positive demandez un certificat médical à votre médecin.

Comment s'inscrire et régler votre cotisation ?

Vous vous inscrivez en ligne :

Lien vers notre site d'inscription en ligne Monetico selon période cours sur notre site web :

<https://www.gv-lagaude.fr/vous-voulez-vous-inscrire.html>

ou via QR code :



1) **Vous souhaitez payer par Carte Bancaire immédiatement (avec échelonné possible) :**

Vous pourrez compléter votre dossier et effectuer le règlement CB (au comptant ou en 2 ou 3 fois) dans la foulée en choisissant « *Inscription et paiement en ligne* »

Ce choix donne droit à une réduction de 2€ incluse dans les tarifs appliqués sur le site en ligne.

2) **Vous souhaitez payer ultérieurement ou par un autre moyen de paiement :**

a. Remplissez votre dossier et choisissez « *Inscription et paiement hors ligne* »

b. Procédez ensuite au règlement dans un délai maximum de 15 jours

i. Par CB (au comptant ou en 2 ou 3 fois) : rendez vous sur notre site dédié

<https://www.monetico-online-asso.com/gvлагаude/paiement-differe-ou-echelonne>

- QR code :



ii. Par chèque, virement ou TPE : remettez votre chèque (ou vos chèques si paiement échelonné : 3 max) (avec le nom de l'adhérent au dos) à l'association, effectuez le virement bancaire (au comptant uniquement) ou passez régler au TPE (au comptant uniquement)

Vous vous inscrivez par formulaire (papier ou pdf) :

1) Remplissez très lisiblement la fiche d'inscription jointe dans ce document (notamment l'adresse email)

2) Joignez à votre fiche les pièces nécessaires dont l'attestation du Questionnaire ou un Certificat Médical

3) Selon le mode de règlement choisi:

i. Par CB (au comptant ou en 2 ou 3 fois) : rendez vous sur notre site dédié

<https://www.monetico-online-asso.com/gvлагаude/paiement-differe-ou-echelonne>

-QR code :



ii. Par chèque, virement ou TPE : effectuez le virement bancaire (au comptant uniquement) ou passez régler au TPE (au comptant uniquement), ou joignez votre chèque (ou vos chèques si paiement échelonné : 3 max) à votre dossier d'inscription

4) Remettez votre dossier complet dans une enveloppe à votre nom, à un membre du Bureau ou un référent CA, ou éventuellement envoyez les par courrier postal à **GV LA GAUDE** à l'adresse postale indiquée en haut de ce document. Si vous n'avez pas de chèque à joindre, vous pouvez aussi renvoyer tous vos documents en pdf par email sur contact@asso.gv-lagaude.fr.

L'accès aux séances est conditionné par la remise d'un dossier d'inscription complet.

Montants à régler selon votre cas

Avec une inscription en ligne et paiement immédiat par CB :

Les montants à payer sont automatiquement calculés en fonction de votre situation avec les réductions correspondantes, et incluent la réduction supplémentaire de 2€.

Si vous choisissez de payer en plusieurs fois, les paiements sont effectués en 2 ou 3 fois à intervalle d'un mois à partir de la date du 1^{er} paiement et un échéancier vous est communiqué lors du paiement, **merci de vérifier que votre carte bancaire est valide durant toute la période de paiement !**

Avec les autres choix de paiement :

Il faudra vous référer aux tableaux donnés ci-dessous pour les montants à payer, licence/assurance et réductions incluses, en fonction de votre situation, de la période d'inscription et du mode de paiement voulu.

-Si vous utilisez notre site dédié au paiement différé pour un paiement en ligne par CB, vous devrez reporter le montant au comptant du tableau correspondant à votre cas, et si vous choisissez ensuite un paiement en échelonné, les montants des paiements échelonnés seront automatiquement déduits du montant au comptant que vous aurez reporté. Un échéancier vous sera communiqué lors du paiement.

-Pour un paiement en plusieurs chèques (accepté pour une inscription à l'année uniquement), référez-vous aux valeurs données dans les tableaux pour le 1^{er} chèque et pour les suivants. Les chèques doivent être remis tous ensemble lors de l'inscription avec le nom de l'adhérent indiqué à leur dos si différent du titulaire du compte bancaire.

Nota : La Licence/Assurance (31€) est réglée dans son intégralité dès l'inscription. Si le règlement est fait de manière échelonnée, le 1^{er} règlement inclut la partie Licence/Assurance dans son intégralité en sus du prorata de la cotisation partie cours divisée par le nombre de paiements choisis (2 ou 3).

Tableaux des montants à régler, incluant licence/assurance et réductions possibles selon les cas, au comptant ou en échelonné

(à noter: La réduction supplémentaire de 2€ est non applicable en dehors de l'inscription et paiement fait en ligne en même temps)

o Pour les **RÉSIDENTS DE LA GAUDE** (justificatif de domicile à produire si 1^{ère} inscription ou ancien non inscrit depuis 2 ans):

Montant à régler licence/assurance incluse	Pour l'année scolaire (septembre à fin juin)						A partir de janvier	A partir d'avril
	En 1 fois lors inscript.	En 2 fois		En 3 fois			En 1 fois uniquement	En 1 fois uniquement
Selon paiement au comptant ou échelonné en 2 ou 3 fois		1 ^{er}	2 nd	1 ^{er}	2 nd	3 nd		
o Pour 1 seul adhérent :	177	104	73	79	49	49	136	100
o Pour 2 ^{ème} personne du foyer	157	94	63	73	42	42	121	95
☐ soit un total couple :	334	198	136	152	91	91	257	195
o Si Etudiant < 28 ans avec justificatif	132	81	51	64	34	34	106	89

o Pour les **RÉSIDENTS HORS LA GAUDE** :

Montant à régler licence/assurance incluse	Pour l'année (septembre à fin juin)						A partir de janvier	A partir d'avril
	En 1 fois lors inscript.	En 2 fois		En 3 fois			En 1 fois uniquement	En 1 fois uniquement
Selon paiement au comptant ou échelonné en 2 ou 3 fois		1 ^{er}	2 nd	1 ^{er}	2 nd	3 nd		
o Pour 1 seul adhérent :	180	105	75	80	50	50	139	103
o Pour 2 ^{ème} personne du foyer	160	95	65	74	43	43	124	98
☐ soit un total couple :	340	200	140	154	93	93	263	201
o Si Etudiant < 28ans avec justificatif	135	83	52	65	35	35	109	92

FICHE D'INSCRIPTION HORS LIGNE GV LA GAUDE 2026/2027 : (MERCI D'ÉCRIRE TRÈS LISIBLEMENT !)

☐ Mme ☐ Mr (à cocher selon votre cas) ☐ Etiez-vous déjà adhérent GV LA GAUDE ?

NOM d'USAGE : NOM de NAISSANCE :

PRÉNOM : Date de naissance :

Téléphone : Email (*très lisible*):

Adresse :

Personne à contacter en cas d'urgence : NOM Téléphone :

Règlement : Montant total à payer : € (*selon votre cas et le tableau des tarifs fourni dans les modalités de paiement*)

Modalités de paiement choisies (*cocher et compléter selon le cas - le paiement doit avoir été effectué dans les 15 jours maximum*):

☐ Paiement en ligne en 1 ou en 2 ou 3 fois sur notre site de paiement différé sécurisé:

<https://www.monetico-online-asso.com/gvlagaudefpaiement-differe-ou-echelonne>

QR code :



☐ Virement bancaire (RIB sur site) ou ☐ Carte Bancaire sur terminal du Trésorier

☐ Chèque(s) établi à l'ordre de : **GV LA GAUDE** (*mettre le nom de l'adhérent au dos si différent*) Nb de chèques:

Paiement en plusieurs chèques accepté que pour une inscription annuelle → voir tableaux montants détaillés pour valeur de chaque chèque

☐ Si Coupons sport, préciser nombre et montants : Supplément frais 2.5% :

Joindre à cette fiche : (*le tout dans une enveloppe à votre nom – possibilité de transmettre par mail sur contact@asso.gv-lagaude.fr*)

☐ Attestation du Questionnaire de santé signée, datée du ou ☐ Certificat médical en date du

- Un justificatif de domicile si Résident de La Gaudé et 1^{ère} inscription ou ancien adhérent non inscrit les 2 dernières saisons.

- Une photo d'identité avec nom au dos si 1^{ère} inscription (ou ancien adhérent ne l'ayant pas encore donnée).

- Une photocopie de la carte d'étudiant si étudiant.

- Une enveloppe affranchie à votre nom et adresse uniquement si vous ne pouvez fournir d'adresse email.

(Une adresse email est très recommandée pour pouvoir recevoir licence et informations sur les cours)

o Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de GV LA GAUDE et de l'option Assurance IA Sport (voir site web ou dans salle).

o J'autorise l'utilisation de mon image et de mes informations personnelles uniquement dans le cadre de GV LA GAUDE.

Date :

Signature :

Dossier inscription complet (*merci de vérifier la liste en cochant les cases si c'est bon*) :

☐ Fiche complétée, datée, signée

☐ Certificat Médical ou Attestation du Questionnaire de Santé datée et signée

☐ Pièces supplémentaires nécessaires selon votre cas (*justificatifs, photo... voir paragraphe « Joindre » ci-dessus*)

☐ Paiement

TRÈS IMPORTANT : Inscription enregistrée seulement si dossier COMPLET et règlement effectué au plus tard dans la quinzaine qui suit le début des cours. Merci !



Questionnaire de santé pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	☐	☐
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	☐	☐
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
6) 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 ?	☐	☐

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Volet à remettre au club

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FFSV

Je soussigné(e) M/Mme :, né(e) le..... atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison: **2026/2027**, Club **GV LA GAUDE**

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

Signature