

BULLETIN D'INSCRIPTION  
Maison Municipale des Seniors  
SAISON 2021 / 2022





# BULLETIN D'INSCRIPTION

Maison Municipale des Seniors

SAISON 2021 / 2022

Photo

Nom Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

N° de téléphone Fixe : .....

N° de Portable : .....

N° de Licence : .....

Adresse Mail : .....

Je souhaite recevoir les informations de la Maison Municipale des Seniors

uniquement par :  Mail ou  Courrier postal

## CHOIX DES ACTIVITES

### Activités sportives :

Boules

Randonnée  Randonnée Douce

**Activités sportives en salle** : vous pouvez choisir 3 créneaux maximum de sport en salle par semaine (soit 1 par catégorie). Votre choix doit se faire en fonction de vos aptitudes physiques et non du créneau horaire.

**Gymnastique Tonique** :  Lundi 9h00-10h00  Jeudi 9h00-10h00

**Gymnastique de Maintien** :  Lundi 9h00-10h00  Jeudi 9h00-10h00

**Gymnastique Douce** :  Lundi 10h00-11h00  Jeudi 10h00-11h00

---

**Gymnastique Zen** :  Lundi 10h00-11h00  Jeudi 10h00-11h00

**Qi Gong** :  Lundi 11h00-12h00  Jeudi 11h00-12h00  
 Mardi 9h00-10h00  Mardi 10h00-11h00

---

**Danse** :  Mardi 9h00-10h00  Mardi 10h00-11h00

---

**Aïkido – Self Défense** :  Vendredi 9h00-10h00  Vendredi 10h00-11h00

### Activités culturelles :

Informatique confirmé

Anglais confirmé

Le Coin des Lecteurs

Remue-Méninges (Jeux de mémoires)

### Activités ludiques :

Contrée

Jeux de Société

Petites mains (Ateliers manuels)

## AUTORISATION DROIT A L'IMAGE

Je soussigné(e) ..... autorise la Maison Municipale des Seniors et la mairie d'Allauch à utiliser les images où je pourrais figurer et à les diffuser sur les différents supports de communications blog des seniors, magazines municipaux, dépliants, cartes de vœux, livres et ses supports internet : [www.allauch.com](http://www.allauch.com) , Facebook ALLAUCH officiel et Instagram Allauch.

*La présente autorisation est valable pour une durée d'un an et pourra être révoquée à tout moment. Elle est également personnelle et incessible, et ne s'applique qu'aux supports explicitement mentionnés »*

Fait à .....le.....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

## MODALITES D'INSCRIPTION

### ✓ **Retrait du dossier à partir du 16 Juin 2021**

- A télécharger sur le site « [allauch.com](http://allauch.com) » ou
- A retirer à la Maison Municipale des Seniors (Espace Culturel et Sportif Robert Ollive 893 avenue Salvador Allende 13190 Allauch)

### ✓ **Remise du dossier rempli (sans les chèques) à partir du 16 Juin 2021**

- A la Maison Municipale des Seniors ou
- Par Mail à l'adresse suivante : [inscriptionseniors@allauch.com](mailto:inscriptionseniors@allauch.com) ou
- Par courrier

### ✓ **Paiement à partir du 1<sup>o</sup> Septembre 2021**

- A la Maison Municipale des Seniors de 9h00 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

*Reprise des activités prévue le lundi 13 Septembre 2021*

## COTISATION :

### Pour les adhérents de la saison 2020 / 2021

- Adhésion à la Maison Municipale des Seniors (carte Seniors) 0 €
- La licence FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive) OBLIGATOIRE à 27 € à l'ordre du CODER'S 13

### Pour les nouveaux adhérents (saison 2021 / 2022)

- Adhésion à la Maison Municipale des Seniors (carte Seniors) 25 € à l'ordre du Trésor Public
- La licence FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive) OBLIGATOIRE à 29 € à l'ordre du CODER'S 13

## REGLEMENT INTERIEUR

Je soussigné(e)..... déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter.

Fait à ..... le .....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

PLANNING DES ACTIVITÉS  
Maison Municipale des Seniors  
SAISON 2021 / 2022





**PLANNING DES ACTIVITES**  
**Maison Municipale des Seniors**  
**SAISON 2021 / 2022**

	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI					
	Salle Seniors	Dojo	Salle de Danse	Ext.	Salle Seniors	Dojo	Salle de Danse	Ext.	Salle Seniors	Dojo	Salle de Danse	Ext.	Salle Seniors	Dojo	Salle de Danse	Ext.	Salle Seniors	Dojo	Salle de Danse	Ext.		
8h30 9h00																						
9h00 10h00		Gym de Mairie n	Gym Torique		Anglais confirm e	Qi Gong	Danse Torique		Remus méninges					Gym de Mairie n	Gym Torique				Coin des Lecteurs	Aikido Self Défence		
10h00 11h00		Gym Zen	Gym Douce			Qi Gong	Multi Danses							Gym Zen	Gym Douce					Aikido Self Défence		
11h00 12h00	Remus méninges		Qi Gong											Qi Gong								
	Salle Seniors	Extérieur			Salle Seniors	Extérieur			Salle Seniors	Extérieur			Salle Seniors	Extérieur			Salle Seniors	Extérieur				
13h30 14h00	Jeux	Rando Douce (Promenade)			Boules	Petites Mains			Rando de Proximité			Contrée	Rando Douce			Boules			Jeux			
14h00 15h00																						
15h00 16h00																						
16h00 16h45																						

Rando à la journée

Intergénérationnel

RENOUVELLEMENT DE LICENCE  
QUESTIONNAIRE DE SANTÉ  
« QS-SPORT »  
SAISON 2021 / 2022





# RENOUVELLEMENT DE LICENCE

## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT »

Ce questionnaire de santé **À CONSERVER PAR LE LICENCIÉ** permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Selon les dispositions législatives et réglementaires en vigueur (arrêté du 20 avril 2017, article 2 // Annexe II-22 - Art. A. 231-1 Code du sport).

**Saison 2021 - 2022**

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
<b>DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS</b>		
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>À 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 ?		
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

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

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. (*Attestation ci-dessous à remplir.*)

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :

**Certificat médical à fournir.**

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »



### ATTESTATION

Relative au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive

**À REMETTRE À VOTRE CLUB**

Je soussigné(e), nom ....., prénom ....., sollicitant le renouvellement de ma licence sportive auprès de la Fédération Française de la Retraite Sportive pour la saison ....., numéro : .....

**atteste avoir répondu négativement, à l'ensemble des 9 questions figurant sur le questionnaire de santé « QS-SPORT »** qui m'a été transmis par la FFRS, conformément à l'article 2 de l'arrêté du 20 avril 2017 « *relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive* » ainsi qu'au Code du sport et notamment ses articles L 231-2 à L 2312-3 et D 231-1-1 à D 231-1-5.

Je suis informé(e) que les réponses formulées relèvent de ma seule responsabilité.

Fait le ....., à .....Signature :

**REGLEMENT INTERIEUR**  
**Maison Municipale des Seniors**  
**de la Commune d'ALLAUCH**







# REGLEMENT INTERIEUR

## Maison Municipale des Seniors de la Commune d'ALLAUCH

### I. PRESENTATION

La Maison Municipale des Seniors de la Commune d'Allauch est une structure qui a pour vocation d'accueillir les personnes de plus de 50 ans résidant sur la commune.

La Maison Municipale des Seniors propose des activités sportives, manuelles, culturelles, intellectuelles et festives.

A travers la pratique d'activités adaptés au plus de 50 ans, les objectifs de la Maison Municipale des Seniors sont les suivants :

- Créer du lien social
- Œuvrer pour le bien être
- Lutter contre l'isolement
- Le maintien des capacités physiques, intellectuelles et psychiques
- Encourager la participation active.

La Maison Municipale des Seniors s'interdit tout prosélytisme de quelque nature que ce soit.

L'adhésion à la Maison Municipale des Seniors donne droit à l'ensemble des activités proposées.

Pour adhérer à la Maison Municipale des Seniors, il faut obligatoirement :

- Remplir le dossier d'inscription
- S'acquitter d'une adhésion annuelle payable à l'ordre du Trésor Public
- S'acquitter d'une adhésion à la F.F.R.S (Fédération Française de la Retraite Sportive) payable au CODERS13
- Fournir un certificat médical indiquant la liste précise des activités choisies.

Les activités de la Maison Municipale des Seniors sont réservées en priorité aux résidents de la Commune. Toutefois dans la mesure de places disponibles, elles seraient ouvertes aux personnes d'autres communes.

### II. SITUATION

Maison Municipale des Seniors  
Espace Culturel et Sportif  
893, Avenue Salvador Allende  
13190 ALLAUCH  
Tel : 04 91 10 44 72

### III. FONCTIONNEMENT

L'adhésion à la Maison Municipale débute au mois septembre et se termine au mois d'août de l'année suivante.

Le renouvellement d'adhésion se déroule au mois de septembre.

Toutefois, les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long de l'année, mais le tarif reste identique.

#### 1. Modalités d'inscription

##### ✓ Retrait du dossier d'inscription dès le mois de juin

Le dossier sera à :

- télécharger sur le site « [allauch.com](http://allauch.com) »,
- retirer à la Maison Municipale des seniors,
- envoyer par courrier aux personnes non informatisées.

##### ✓ Remise du dossier rempli (sans les chèques) sera à :

- déposer à la Maison Municipale des Seniors
- adresser par voie postale
- envoyé par mail : [inscriptionseniors@allauch.com](mailto:inscriptionseniors@allauch.com)

##### ✓ Paiement pour validation de l'inscription à partir de septembre

- à la Maison Municipale des Seniors,
- par voie postale uniquement pour les anciens adhérents.

Pour les personnes ayant réglé leur licence dans un autre club de la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive), ils devront fournir obligatoirement une attestation à jour sur laquelle figure leur N° de licence ou la photocopie de la licence et une attestation de responsabilité civile.

#### 2. Périodes de fonctionnement

La Maison Municipale des Seniors fonctionne toute l'année excepté durant les vacances scolaires de Noël et le mois d'Août.

Toutes les activités débutent mi-septembre et finissent mi-juillet.

Lors des vacances scolaires d'automne, d'hiver et de printemps les activités sont assurées uniquement la 1<sup>ère</sup> semaine.

Les activités débutent au plus tôt à 8h30 et se terminent au plus tard à 17h00, sauf cas exceptionnel d'animations festives.

#### 3. Activités

Chaque année un planning des activités sera joint au dossier d'inscription.

Un adhérent ne pourra commencer les activités qu'après le paiement pour validation de son inscription.

La Maison Municipale des Seniors se réserve le droit d'annuler un cours ou une activité pour tout motif légitime, notamment en cas de nombre de participants trop faible ou intempéries.

#### 4. En cas d'absence

En ce qui concerne l'adhésion, aucun remboursement ne sera effectué.

#### 5. Equipement pour les activités sportives

- Pour les activités en salle : Gymnastique, Danse et Qi Gong
  - Une tenue de sport confortable et adaptée
  - BASKETS réservées à cet usage OBLIGATOIRES.
  - Tapis de sol
  
- Pour les randonnées
  - Une tenue adaptée aux conditions météorologiques
  - CHAUSSURES DE RANDONNEES MONTANTES et antidérapantes OBLIGATOIRES
  - Sac à dos adapté
  - Petite trousse de premiers secours personnelle
  - Eau et petit en-cas.
  
- Pour l'activité Pétanque
  - Chacun devra avoir son propre matériel.

Les seniors pourront le cas échéant et si cela les intéresse participer à des activités intergénérationnelles.

#### 6. Santé

Le certificat médical obligatoire doit mentionner toutes les activités choisies par l'adhérent. Si les animateurs constatent qu'un adhérent se met en danger ou met en danger le groupe, il devra en informer le service qui pourra prendre les mesures nécessaires.

#### 7. Modifications du règlement

Ce règlement pourra être modifié lors d'une séance du conseil municipal.

#### IV. SECURITE

Le personnel de la Maison Municipale des Seniors et les encadrants (animateurs bénévoles) ont pour mission de veiller au bien-être et à la sécurité de tous les usagers fréquentant les équipements ainsi qu'au respect du règlement intérieur et ainsi de faire respecter les consignes de sécurité et de bon fonctionnement de la Maison Municipale des Seniors (respect du personnel et du règlement intérieur, respect des horaires des cours, tenue vestimentaire adaptée à la pratique des activités sportives, capacité d'accueil des salles...).

Pour des raisons de sécurité l'utilisation des salles d'activité s'effectue uniquement sous la responsabilité d'un encadrant.

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, les animaux même tenus en laisse ou aux bras sont strictement interdits dans l'ensemble des installations, intérieures et extérieures.

Tout accident ou incident doit être porté à la connaissance du personnel administratif de la Maison Municipale des Seniors.

La Commune d'Allauch décline toute responsabilité en cas de vol d'effets personnels ou de matériel. Il appartient donc aux usagers de prendre leurs dispositions afin de prévenir tout risque.