

Pratique de loisirs Multisports.

Les lundis, mardis et jeudis matins, hors vacances scolaires, pour les seniors pertuisiens, à partir de 60 ans.

Les seniors non pertuisiens pourront s'inscrire, dans la limite des places disponibles, à compter du 30 septembre 2024.

Début des activités : Lundi 2 septembre 2024 - **Fin des activités :** jeudi 19 juin 2025.

Organisation : Voir programme des activités (à cocher).

Activités principales proposées :

Marche, gymnastique douce, tennis de table : **choix de 2 créneaux hebdomadaires maximum.**

Activités ponctuelles proposées :

Bien-être aquatique, badminton/sports nouveaux, parcours de santé, pétanque : **au choix.**

Inscriptions :

Les inscriptions aux activités organisées par la Direction des Sports ne sont définitives qu'après réception du dossier **complet**.

Inscription auprès de la **Direction des Sports Halle des Sports - 457 Avenue de Verdun - Tél. : 04.90.79.51.03.**

Constitution d'un dossier :

- ✓ la fiche d'inscription.
- ✓ Le programme d'activités comprenant vos activités désirées, cochées .
- ✓ Justificatif de domicile de moins de 3 mois (facture EDF, eau, gaz, téléphone fixe ou mobile, quittance loyer, de moins de 6 mois, impôts sur le revenu, taxe foncière).
- ✓ un certificat médical attestant que vous ne présentez aucune affection contre-indiquant la pratique d'activités sportives.

* Ce certificat médical est valable durant 3 années, si vous répondez **NON à toutes les questions du questionnaire santé (Cerfa 15699*01) à remplir obligatoirement les 2 années suivantes.**

Tarifs Pertuisiens :

- Saison sportive individuel : 100 €
- Saison sportive Couple : 190 €
- Par cycle : 50 €

Tarifs non Pertuisiens :

- Saison sportive Individuel : 160 €
- Saison sportive Couple : 310 €
- Par cycle : 80 €

Chèque à établir à l'ordre de « REGIE ENFANCE »

FICHE D'INSCRIPTION SPORT SENIORS 2024/2025

Nom		
Prénom		
Né(e) le :		
Domicilié(e) :		
Téléphones		
e-mail		

AUTRE PERSONNE A PREVENIR

Téléphone	Nom/Prénom

Numéro de sécurité sociale		
Nom du médecin		Tél. :
Allergies connues, signalement d'un problème de santé		

Autorisation obligatoire:

- Autorise le responsable de l'activité, en cas d'urgence, à faire pratiquer toute intervention jugée utile par le corps médical et m'engage à payer la part des divers frais médicaux.
- Autorise la Mairie de Pertuis, dans le cadre des activités qu'elle propose, à me photographier et à utiliser ces photos sur ses différents supports de communication.
- Déclare avoir lu et approuvé la notice d'information.
- Je sais nager ? OUI - NON

Pertuis, le
Signature

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.

Je soussigné M/Mme (Prénom/NOM)

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 :



PROGRAMME D'ACTIVITES SPORT SENIORS 2024/2025

Activités pour adultes à partir de 60 ans

Choisissez 2 créneaux maximum d'activités principales ci-dessous : (cochez)

LUNDI		MARDI					JEUDI				
Marche	Marche	Tennis de Table	Gym douce	Gym douce	Marche		Tennis de Table	Gym douce	Gym douce	Marche	
					Du 05/11/24 au 20/05/25	Du 27/05 au 17/06/25				Du 12/09 au 28/11/24 ET du 13/03 au 12/06/25	Du 05/12/24 au 06/03/25
09h00 à 10h30	10h30 à 12h00	09h00 à 10h00	10h00 à 10h45	10h55 à 11h40	09h00 à 12h00	09h00 à 10h30	09h00 à 10h00	09h00 à 10h00	10h15 à 11h15	09h00 à 10h30	10h30 à 12h00
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

* 1ère séance "MARCHE", le jeudi 5 septembre 2024 de 09H00 à 12H00

Choisissez une ou des activités optionnelles ci-dessous : (cochez)

MARDI			JEUDI		
Du 03/09/24 au 15/10/24		Du 27/05/25 au 17/06/25	Du 12/09/24 au 28/11/24	Du 05/12/24 au 06/03/25	Du 13/03/25 au 12/06/25
Parcours de santé	Pétanque	Pétanque	Bien être aquatique	Badminton/ Sport nouveaux	Bien être aquatique
09h00 à 10h00	10h30 à 12h00	10h30 à 12h00	10h45 à 12h00	09h00 à 10h15	10h45 à 12h00
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Dernière séance le jeudi 19 juin 2025 :

Tournoi convivial de pétanque avec tous les participants du Sport Seniors