

Présentation de l'association Bouger à Kanfen et de ses activités



QUI SOMMES-NOUS ?

Bouger à Kanfen est une association communale gérée par un comité et des assesseurs volontaires et bénévoles et n'a aucun but lucratif.

Son objectif est de proposer au plus grand nombre de pratiquer une **activité sportive** régulière et de se maintenir en bonne forme tant physique que morale. Elle accueille les résidents de la commune de Kanfen mais aussi tous les habitants des communes environnantes et elle assure donc sa part d'animation au sein de notre territoire rural.

Nous sommes affiliés à la **fédération d'EPGV** (éducation physique et gymnastique volontaire).

QUAND ?

La saison commence début septembre et se termine mi-juillet, elle dure donc environ une quarantaine de semaines ; durant les vacances scolaires (hors la semaine entre Noël et Nouvel An, car le gymnase est fermé) des cours sont assurés d'autres ne le sont pas toujours, mais les animateurs s'efforcent de maintenir une continuité dans votre pratique sportive.

Semaine de découverte du 6 septembre au 12 septembre inclus ! Venez découvrir notre club, ses animateurs et ses activités gratuitement !

A partir du 13 septembre, il faudra avoir déposé son dossier pour participer aux cours.
Voir le dossier d'inscription ci-dessous en annexe.

☑ nouveautés 2022-2023

OFFRE DE COURS DE BOUGER à KANFEN pour la SAISON 2022-2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 Zumba Fitness / Strong avec ANNA	15h30 à 16h30 Gym douce adaptée avec OLIVIER	19h15 à 20h15 Gym Tonic avec DIANE	19 h à 20h Gym Wellness avec MARTINE	14h30 à 15h30 Gym Fitness avec MARTINE	9h30 à 11h30 Marche nordique avec MARTINE
19h30 à 20h30 Pilates avec ANNA		20h15 à 21h15 Gym De Gasquet avec DIANE			
20h30 à 21h30 Body Sculpt avec ANNA					

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Pilates est une pratique sportive visant à travailler les muscles en profondeur, avec une attention particulière portée à la posture et au souffle. La maîtrise des mouvements, la respiration thoracique (et abdominale en relaxation) , la fluidité des mouvements, la précision et la concentration, l'attention portée au centrage à et à la stabilité, telles sont les bases de cette activité adaptée à tous.

La gym De Gasquet (du nom d'un médecin et professeur de yoga qui forme kiné, sage-femmes et animateurs sportifs) est une pratique attentive aux douleurs (en particulier de dos), au maintien de la sangle abdominale et au souffle, destinée à travailler les muscles en profondeur. Ces exercices protègent le périnée car le travail se fait en limitant les pressions abdominales.

La gym douce est une gym sénior ouverte à tous et plus particulièrement adaptée à la pratique sportive des plus de 60 ans, une gym tout en douceur pour garder la forme. Cet atelier permet aux participants d'obtenir les clés pour une retraite plus sereine et d'agir sur le capital santé et la qualité de vie. Grâce aux différentes animations, chacun pourra acquérir de nouveaux réflexes et augmenter son autonomie.

Body Sculpt , GymTonic et Fitness sont des cours dynamiques de renforcement musculaire et articulaire, avec un échauffement rythmé et cardio, suivi d'exercices variés de musculation de l'ensemble du corps. Adaptés à tous, ils permettent de tonifier et de renforcer les muscles et les articulations, tout en assurant un bon entraînement cardio-vasculaire. Ces activités permettent de remodeler rapidement la silhouette et sont adaptées à tous.

Zumba Fitness est un cours de gym dansé dynamique, sur des rythmes latino-américains. Stimulant et efficace pour tonifier et sculpter l'ensemble du corps, il assure un bon entraînement cardio-vasculaire.

Le Strong est basé sur des moments de haute intensité et des exercices exploitant le poids du corps pour un renforcement de l'endurance. Les variations rythmiques de la musique stimulent le système cardiaque . Activité idéale pour retrouver puissance, force, vitesse et mobilité et dépasser ses limites. (*Proposé en alternance avec la Zumba*)

La gym Wellness est une gym d'inspiration Pilates, avec des exercices de renforcement musculaire variés, souvent pratiqués avec accessoires (à disposition de nos adhérents).

La marche nordique est une pratique de marche sportive avec bâtons (on peut prêter du matériel aux débutants pour les premiers cours)

COMBIEN ?

Tarifs : nous proposons un **tarif variable selon le nombre de séances** auxquelles vous souhaitez participer, avec la possibilité de choisir cette ou ces séances selon vos disponibilités, vos capacités et vos envies.

Par exemple si vous optez pour une adhésion à 150€, vous pourrez participer à 2 séances dans la semaine, mais ce peut être une fois 2 séances le lundi, une autre fois 1 séance le mercredi et 1 séance le jeudi, etc

Les 3 tarifs sont les suivants :

- **100 € pour 1 séance par semaine pour la saison complète (environ 40 semaines)**
- **150 € pour 2 séances par semaine pour la saison complète**
- **200 € pour 3 séances et plus par semaine pour la saison complète.**

Un petit calcul vous fera prendre conscience que chaque séance vous revient à une somme très modeste : entre 2.50 € et 3 € , même si vous ne participez que 30 semaines par an, et encore moins évidemment si vous êtes assidu(e). Car l'essentiel est l'assiduité, comme le rappellent les animateurs !

OÙ ?

Tous les cours sauf la marche nordique ont lieu dans la **salle de la mezzanine (à l'étage) du gymnase communautaire de Kanfen**. Pour la marche nordique, Martine vous envoie par sms le vendredi soir le lieu du rendez-vous du lendemain. **Les parcours se font à Kanfen, Boust, Hettange, Zoufftgen mais aussi Dudelange, Rumelange, Sierck... pour varier les plaisirs !** Un co-voiturage est facile à organiser.

Du **matériel** est à la disposition des adhérents et des animateurs : tapis (mais n'oubliez pas votre serviette si vous n'utilisez pas votre tapis personnel), haltères, élastiques, cercles de renforcement musculaire (Pilates rings), disques d'équilibre, ballons, swissball (gros ballons d'équilibre), barres lestées et non lestées, rouleaux pour le Pilates...

QUI ?

Tous nos **animateurs** sont titulaires d'une formation EPGV et/ou spécialisé(e) dans une ou plusieurs activités spécifiques, ils vous assurent une pratique sportive en toute sécurité, adaptée à vos besoins et aussi variée que ludique si vous n'oubliez pas votre bonne humeur au vestiaire ! **Anna, Olivier, Diane et Martine** seront nos animateurs pour cette nouvelle saison.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Ci-dessous vous trouverez le **dossier d'adhésion** à Bouger à Kanfen :
Trois pages à imprimer, remplir et signer, et à apporter avec le règlement (chèque(s) de préférence) et un certificat médical datant de moins de 3 ans au 1^{er} juillet 2023

- Aux jours et horaires des journées d'inscription
- Ou à remettre directement en main propre à un membre du comité avant l'une d'une séances.

Journées d'inscription à l'espace socioculturel de Kanfen :
Attention, nous n'inscrivons que les personnes apportant un dossier COMPLET !

Jeudi 8 septembre	19h à 20h
Lundi 12 septembre	18h30 à 20h30
Mardi 13 septembre	15h30 à 16h30
Mercredi 14 septembre	19h00 à 20h30

***Un dossier complet comporte :**

- **Le bulletin d'adhésion complété et signé, sans oublier le volet « santé »**
- **L'attestation sur l'honneur ou un certificat médical de moins de 6 mois selon les réponses données au questionnaire de santé**
- **Le règlement en chèque ou en espèces** (paiement en plusieurs chèques possible mais la totalité du montant doit être réglée à l'inscription)

Bulletin d'adhésion à « BOUGER à KANFEN »

Saison 2022-2023

A remplir obligatoirement pour tous les licenciés en veillant à être bien lisible :

Préciser si nouvelle adhésion ou renouvellement

Nom :

Prénom :

E-mail :

N° de téléphone :

Date de naissance :

Adresse :

Ville et code postal :

La fourniture de votre adresse e-mail permet l'envoi de la licence EPGV par voie dématérialisée. Elle est indispensable également pour communiquer avec vous.

L'accès aux séances est conditionné à la remise d'un dossier d'inscription complet à partir du 13 septembre 2022 :

- Bulletin d'adhésion complété et signé sans oublier le volet « questionnaire de santé »
- Paiement de la cotisation (paiement en 3 fois possible : remise des 3 chèques le jour de l'inscription)
- Attestation sur l'honneur ou certificat médical après avoir renseigné le questionnaire de santé

.....

Cotisation saison 2022/2023

La cotisation est annuelle et ne fera l'objet d'aucun remboursement.

Précisez quel est votre choix en cochant l'un de ces 3 cases:

- Une séance par semaine : je participerai à 1 séance par semaine, mais selon mes disponibilités et mes envies, cette séance pourra être différente d'une semaine à l'autre : **100€**
- Deux séances par semaine : idem, ces 2 séances peuvent être différentes d'une semaine à l'autre : **150€**
- Trois séances et plus : idem : **200€**

Vous pouvez opter pour un règlement en 3 fois : précisez votre choix en cochant l'un de ces 2 cases :

Je paie en un seul règlement :

liquide

chèques

Je paie en 3 fois (par chèques).

3 chèques de 34€ + 33€ + 33€ (100€)

3 chèques de 50€ chacun (150€)

3 chèques de 67€ + 67€ + 66€ (200€)

REPARTITION DE LA COTISATION 2020/2021	
Adhésion à l'association (rémunération des animateurs...)	92€ / 122€ / 172€
Licence FFEPGV (sacem...)	22.50 €
Part départementale / régionale	5.50 €
COTISATION TOTALE DUE	100€ / 150€ / 200€

OFFRE DE COURS DE BOUGER à KANFEN SAISON 2022-2023					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 Zumba Fitness/ Strong avec ANNA	15h30 à 16h30 Gym douce avec OLIVIER	19h15 à 20h15 Gym Tonic avec DIANE	19 h à 20h Gym Wellness avec MARTINE	14h30 à 15h30 Gym Fitness avec MARTINE	9h30 à 11h30 Marche nordique avec MARTINE
19h30 à 20h30 Pilates avec ANNA		20h15 à 21h15 Gym De Gasquet avec DIANE			
20h30 à 21h30 Body Sculpt avec ANNA					

Conditions d'adhésion

Certificat médical

Suite aux nouvelles directives qui entrent en vigueur au 1^{er} septembre 2022, l'adhérent majeur doit obligatoirement remplir un questionnaire de santé et le conserver. Si aucune question ne donne lieu à une réponse positive, un attestation sur l'honneur sera remise au club. Si l'une des questions au moins donne lieu à un réponse positive, l'adhérent devra fournir au club un certificat médical datant de moins de 6 mois .

Assurance

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec Groupama) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023.

Par ailleurs, pour un montant de 10 euros le licencié a la possibilité de souscrire à une assurance complémentaire venant en plus de l'assurance de base, pour la saison sportive 2022/2023. L'adhérent est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer.

Statuts et Règlement intérieur

L'adhésion à l'association entraîne l'acceptation de l'ensemble des dispositions de ses statuts. Les documents sont consultables sur demande auprès d'un membre du bureau.

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 FFEPGV 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 e-mail à l'association à l'adresse suivante ; bougerakanfen57@gmail.com.

Honorabilité des bénévoles

A compter de la saison sportive 2020-2021, le Ministère des Sports met en place un contrôle systématique de l'honorabilité des animateurs bénévoles et des équipes dirigeantes des clubs. L'honorabilité correspond à l'obligation légale de ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pénale ou d'une mesure de police administrative pour pouvoir accéder à une fonction.

En cas d'accès à des fonctions de dirigeant ou d'animateur bénévole (occasionnel ou régulier), je suis informé(e) que les éléments constitutifs de mon identité seront transmis par la FFEPGV aux services de l'Etat afin qu'un contrôle automatisé de mon honorabilité, au sens de l'article L. 212-9 du Code du sport, soit effectué (consultation du bulletin n°2 et du FIJAIS).

Date et signature de l'adhérent

Vous trouverez ci-dessous le questionnaire de santé que vous devez remplir et conserver.

Selon les réponses données, vous devrez nous remettre soit une attestation (jointe à la suite du questionnaire) soit un certificat médical datant de moins de 6 mois.

Volet à conserver par le licencié

S'il vous plait, 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

• Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, **il suffit de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et de la remettre avec votre dossier d'adhésion et votre règlement.**

• **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 : **vous devez nous fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois.**

Volet à remettre à l'association

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

Je soussigné 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 2022/2023, Club EPGV « BOUGER à KANFEN »

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

Signature