

# 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) : cela signifie que quand vous adhérez à votre association, vous recevrez dans votre messagerie (**surveillez les spams !**) votre LICENCE EPGV. Avec ce numéro de licence, vous créez un compte (espace membre) sur le site **FFEPGV** et **vous pouvez accéder à de nombreux avantages** : des réductions auprès de plusieurs prestataires (par ex les VVF), les séances et programmes d'entraînements (utiles pendant les congés scolaires), l'accès à votre reçu fiscal, les actualités pour les événements organisés par la fédération... En outre vous bénéficiez d'une assurance qui vous couvre durant vos séances de sport. **Nous acceptons les inscriptions à partir de 14 ans (questionnaire de santé spécifique)** sous réserve que les jeunes adhérents soient accompagnés d'un adulte lors des cours.

Comme toute association, Bouger à Kanfen tient chaque année une **Assemblée Générale** à laquelle nous vous demandons de participer dans la limite de vos disponibilités et peut solliciter votre participation à l'occasion d'événements divers (sorties, mini stages, repas, fête communale...), sans aucune obligation bien entendu.

**Cette année notre AG se tiendra le jeudi 18 septembre 2025 au centre socioculturel à partir de 20h, suivie d'un pot de l'amitié, et vous pourrez également y déposer vos dossiers d'inscription.**

## QUAND ?

**La saison commence début septembre et se termine début 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. Avec votre carte EPGV vous avez également accès à un programme de cours à distance gratuits durant l'été sur le site de la fédération, comme expliqué plus haut.

**Semaine de découverte du 1<sup>er</sup> septembre au 8 septembre inclus !  
Venez découvrir notre club, ses animateurs et ses activités gratuitement !**

A partir du 10 septembre, il faudra déposer/ avoir déposé son dossier pour participer aux cours. Voir le dossier d'inscription ci-dessous en annexe.

## OFFRE DE COURS DE *BOUGER à KANFEN* pour la SAISON 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 <b>Fitness</b> avec <b>Catherine</b>	15h15 à 16h15 <b>Gym douce Senior</b> Avec <b>OLIVIER</b>	19h15 à 20h15 <b>Gym Tonic</b> avec <b>DIANE</b>	19 h à 20h <b>Gym douce Pilates</b> avec <b>MARTINE</b>	14h30 à 15h30 <b>Renforcement musculaire</b> avec <b>MARTINE</b>	9h à 11h30 <b>Marche nordique</b> avec <b>MARTINE</b>
19h30 à 21h <b>Pilates</b> avec <b>Cathy</b>	<b>Yoga</b> avec <b>CATHERINE</b> au centre socioculturel	20h15 à 21h15 <b>Gym De Gasquet</b> avec <b>DIANE</b>			

Reprise dès le **LUNDI 1er septembre** pour tous les cours  
sauf **Fitness LUNDI 8 septembre** et **Yoga le MARDI 9 septembre**.

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

#### LUNDI

**Fitness** est un cours et un mode d'entraînement dynamique, stimulant et efficace, tonifiant et sculptant le corps, bénéfique à l'équilibre cardio-vasculaire. Il vise à faire travailler le cœur (cardio)- et à faire du renforcement musculaire. Une bonne façon d'évacuer tensions et toxines !

**Le Pilates** permet d'améliorer et d'optimiser la maîtrise des mouvements, la respiration thoracique et abdominale, la fluidité des mouvements, la précision, la concentration, le centrage et la stabilité. Atténue les douleurs rachidiennes « en remplaçant » correctement le bassin et le dos, améliore la posture et l'équilibre, sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions, allonge les muscles et renforce la sangle abdominale. Ce cours qui dure 1h30 vous propose à la fois du cardio, du Pilates et des étirements, soit une pratique très complète.

#### MARDI

**La gym douce sénior**, plus particulièrement adaptée à la pratique sportive des plus de 60 ans, est une gym tout en douceur pour garder la forme, mobiliser ses muscles et ses articulations en douceur et conserver un bon équilibre. 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.

**Le Yoga** est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices ; les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra). Cette activité est comparable à de la gymnastique douce, un moyen efficace pour obtenir la santé et le bien-être.

## MERCREDI

**La Gym tonic** est un cours de renforcement musculaire alternant cardio, exercices d'assouplissements articulaire et musculaire, et permettant de remodeler rapidement la silhouette. Un autre cours tonique et relativement intense similaire au Fitness du lundi.

**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.

## JEUDI

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

## VENREDI

Le **Renforcement musculaire** vise à renforcer l'ensemble des muscles du corps à travers des exercices variés et avec divers accessoires. Pas de cardio dans ce cours.

## SAMEDI

**La marche nordique** est une pratique de marche sportive avec bâtons (on peut prêter du matériel aux débutants pour les premiers cours). L'activité se pratique évidemment en plein air, Martine donne rendez-vous aux participants la veille par un, car les parcours et donc les lieux de départs varient ; mais pour les premiers cours le rendez-vous est fixé devant le gymnase de Kanfen en général.

## 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. Une formule souple qui vous permet de pratiquer régulièrement.

*Par exemple si vous optez pour une adhésion à 170€, 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 :

- **110€ pour 1 séance par semaine pour la saison complète ( donc env 40 séances)**
- **170€ pour 2 séances par semaine pour la saison complète (donc env 80 séances)**
- **230€ pour accès illimité à tous les cours durant la saison.**

*Un petit calcul vous fera prendre conscience que chaque séance vous revient à une somme très modeste : moins de 3€, même si vous ne participez que 30 à 35 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 et le yoga 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. Pour les premières séances Martien peut prêter des bâtons. **Dans le dossier d'inscription, vous verrez qu'il faut contacter Martine pour qu'elle vous inscrive dans son groupe WhatsApp.**

**Pour le yoga**, les cours ont lieu dans la salle du centre socioculturel de Kanfen ( à droite en entrant dans Kanfen, à côté des commerces) : **il faut se munir de son tapis de sol et d'une couverture légère pour la relaxation.**

Du **matériel** est à la disposition des adhérents et des animateurs pour tous les cours de la mezzanine : 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, swiss ball (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 ! **Catherine, Cathy, Olivier, Diane, et Martine** seront nos animateurs pour cette nouvelle saison. N'hésitez pas à leur faire part de vos difficultés ou spécificités ; ils sont à votre écoute !

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous trouverez le **dossier d'adhésion** à Bouger à Kanfen sur le site de la mairie via un onglet sur lequel cliquer.(Voir aussi ci-dessous)

Il y a **trois pages à imprimer, à remplir et à signer, et à apporter avec le certificat médical OU l'attestation à la suite du questionnaire de santé, et avec le règlement (chèque(s), espèces mais vous pouvez aussi régler par virement bancaire) : veillez bien à ce que votre dossier soit complet s'il vous plaît !**

Plusieurs possibilités pour vous :

- Soit vous apportez votre dossier papier avec le règlement (chèque(s)) à l'ordre de « Bouger à Kanfen » avec vos références au dos, ou espèces) aux jours et horaires des journées d'inscription (voir ci-dessous)
- Soit vous le remettez directement en main propre à un membre du comité avant ou après l'une des séances

Pour simplifier le travail de nos bénévoles, vérifiez que vos dossiers sont complets et inscrivez-vous courant septembre- début octobre au plus tard ; en effet les inscriptions tardives sont plus compliquées à gérer.

**Journées d'inscription pour la saison 25-256:**

**Mercredi 3 septembre de 18 h à 20h30**

**et lundi 8 de 18h30 à 20h dans le hall du gymnase communautaire**

Bulletin d'adhésion à « BOUGER à KANFEN »

Saison 2025-2026 du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 5 juillet 2026

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

**Préciser si** nouvelle adhésion ☐ **ou renouvellement** ☐

**Nom de naissance :**

**Nom d'usage :**

**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 : veillez donc à ce qu'elle soit parfaitement lisible, surtout si votre prénom et nom d'usage n'y figurent pas, et vérifiez vos spams au cours de la saison.*

*\*Nous acceptons les mineurs accompagnés à partir de 14 ans.*

**Cotisation saison 2025/2026**

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

⇒ **Précisez quel est votre choix en cochant l'une de ces 3 cases :**

- ☐ **Une séance par semaine : 110 € à partir :** je participerai à 1 séance par semaine (au choix et qui pourra être différente d'une semaine à l'autre)
- ☐ **Deux séances par semaine : 170€ :** idem
- ☐ **Trois séances et plus par semaine : 230 €:** participation illimitée à tous les cours

**Si vous souhaitez participer à la Marche Nordique , contactez impérativement Martine à ce numéro car elle communique les lieux de RV du samedi matin via un groupe WhatsApp : 06 66 47 80 23**

⇒ **Précisez votre choix pour votre paiement :**

- ☐ Espèces
- ☐ Chèque (**à l'ordre de Bouger à Kanfen avec nom d'usage au dos svp**)
- ☐ 3 Chèques (**idem , avec dates encaissement**)
- ☐ Virement bancaire (**IBAN : FR76 1027 8051 6300 0220 9780 112 , en précisant votre nom d'usage et BAK svp**)

**Avez-vous besoin d'une attestation de paiement pour un éventuelle prise en charge par votre mutuelle :** OUI ☐ NON ☐

## REPARTITION DE LA COTISATION 2020/2021

Adhésion à l'association

79,50€ - 130,50€ - 199,50€

Licence FFEPGV (dont part départementale / régionale 5,50 €)

30,50€

**COTISATION TOTALE DUE**

**110€ - 170€ - 230€**

La licence de la FFEPGV (fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire) vous donne accès au site et à toutes ses ressources (reçu fiscal, code promo pour divers prestataires, événements, cours en ligne ...) et grâce à elle vous êtes entièrement couverts pour votre pratique sportive.

**L'accès aux séances est conditionné à la remise d'un dossier d'inscription complet :**

- ☐ **Bulletin d'adhésion** complété et **signé**
- ☐ **Paiement de la cotisation** (paiement en 3 fois possible, voir ci-dessus)
- ☐ **L'attestation de questionnaire de santé** (voir annexe) et **certificat médical** si nécessaire

**Vous pourrez remettre (ou faire remettre par une amie) votre dossier à nos bénévoles au début ou à la fin d'une séance au cours du mois de septembre, ou lors des soirées d'inscription.**

**Date limite d'adhésion pour la saison : 15 novembre.**

OFFRE DE COURS DE BOUGER à KANFEN					
SAISON 2024-2025 : du 1 <sup>er</sup> septembre 25 au 5 juillet 26					
LUNDI : <b>NOUVEAU</b>	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 <b>Fitness</b> avec Catherine	<b>Attention !</b> <b>horaire avancé de 15 mn</b> 15h15 à 16h15 <b>Gym douce « senior »</b> avec OLIVIER	19h15 à 20h15 <b>Gym Tonic</b> avec DIANE	19 h à 20h <b>Gym douce Pilates</b> avec MARTINE	14h30 à 15h30 <b>Renforcement musculaire</b> avec MARTINE	9h30 à 11h30 <b>Marche nordique *</b> avec MARTINE : <b>lieu de départ devant le gymnase puis choisi par Martine</b>
19h30 à 21h <b>Pilates</b> avec Cathy	18h30 à 19h30 <b>Yoga *</b> Avec Catherine <b>A l'espace socioculturel de Kanfen</b>	20h15 à 21h15 <b>Gym De Gasquet</b> avec DIANE			

**\*Tous les autres cours ont lieu dans la mezzanine du gymnase communautaire de Kanfen.**

**Durant les congés scolaires certains cours sont assurés, d'autres pas : vous serez informée en temps voulu.**

## Conditions d'adhésion

### **Certificat médical**

Suite aux nouvelles directives qui entrent en vigueur au 1<sup>er</sup> 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, une attestation sur l'honneur sera remise au club. Si l'une des questions au moins donne lieu à une 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<sup>er</sup> 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 a mis 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. e :**





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

**Selon les réponses données, vous devrez nous remettre**

- **soit l'attestation jointe à la suite du questionnaire ci- dessous**
- **soit un certificat médical datant de moins de 6 mois.**

**Volet à conserver par le licencié :**

<b>S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez Oui ou Non</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
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 inexpliquée ?	<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"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</b>		

- 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.**
- **Si vous êtes mineur.e ( entre 14 et 18 ans) , demandez-nous le questionnaire de santé adéquat.**

***Volet à remettre à l'association : (si un certificat médical n'est pas nécessaire)***

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

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.

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

Signature

--



