

## ACTIVITES GYM ADULTES

Equipement : une paire de chaussures de sport propres pour la salle, une serviette et une bouteille d'eau

### GYM ENTRETIEN

Salle Marc Daurys

Cotisation annuelle GV Mios : **73€** - Licence EPGV : **30,5€**

#### Horaires Gym Tonique :

**Lundi** de 19h à 20 h (Christelda William)

**Mardi** de 9h30 à 10h30 (Nadine Dupuy)

**Jeudi** de 20h à 21h (Nadine Dupuy)

**Vendredi** de 9h30 à 10h30 (Ghislaine Martellucci)

#### Horaires Gym douce :

**Mardi** de 10h30 à 11h30 (Nadine Dupuy)

**Vendredi** de 10h30 à 11h30 (Ghislaine Martellucci)

#### Horaires Gym Zen:

**Vendredi** de 19h à 20 h (Céline Bauguil)

### PILATES

Nadine Dupuy

Salle Marc Daurys

Cotisation annuelle GV Mios : **80€** - Licence EPGV : **30,5€**

**PILATES** **Lundi** de 17h40 à 18h40

Places limitées. Pas besoin de chaussures

**PILATES/FITBALL** **Mercredi** de 9h30 à 10h45

45 min de Pilates, suivi d'une option facultative de 30 min de Fitball

Places limitées - Prêt du ballon fitball

### YOGA GYM

Ghislaine Martellucci-Bruscoli

Cotisation annuelle GV Mios : **80€** - Licence EPGV : **30,5€**

**Mercredi** de 19h à 20h Salle du Conseil Municipal

**Jeudi** de 9h45 à 10h45 Salle de Danse

Places limitées. Pas besoin de Chaussures

### GYM APA

Places limitées

Céline Bauguil

Cotisation annuelle GV Mios : **80€** - Licence EPGV : **30,5€**

**Mercredi** de 11h à 12h

Salle Marc Daurys

## ACTIVITES MARCHÉ

Les activités Marchés sont animées par Nadine Dupuy

### MARCHE ACTIVE SPORT SANTE

Cotisation annuelle GV Mios : **80€** - Licence EPGV : **30,5€**

**Vendredi** de 17h30 à 18h45

**Lieu** : Stade Paulon à Lacanau de Mios

#### Matériel:

- un cardio-fréquencemètre
- des chaussures de type running ou trail
- une tenue adaptée à la météo

Places limitées

### MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

Cotisation annuelle GV Mios : **80€** - Licence EPGV : **30,5€**

**Samedi** de 8h45 à 10h45

**Lieu** : 4 points de Départ se répartissant sur Lacanau de Mios et Mios et chaque samedi, précédant les vacances scolaires, un point de départ différent sur d'autres communes pour une randonnée plus longue.

#### Matériel:

- une paire de bâtons
- des chaussures de type running ou trail
- une tenue adaptée à la météo

Places limitées



**USM**  
**GV Mios**

Label  
Qualité Club  
Sport Santé



2023-2021

**ADULTES**

**Reprise des cours**  
**Lundi 8 septembre 2025**

**Mail:** [contact@usm-gv-mios.fr](mailto:contact@usm-gv-mios.fr)

**Site internet:** [usm-gv-mios.fr](http://usm-gv-mios.fr)

**☎ 06.26.94.53.75**

**✉ Mairie, Place du 11 novembre**  
**33380 MIOS**

## Conditions d'adhésion

### Attestation de santé ou Certificat médical

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, le certificat médical n'est plus demandé. L'adhérent doit remettre une attestation confirmant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé et à défaut remettre un certificat médical de non contre-indication pour la pratique de l'activité sportive daté 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 la MAIF ([Garanties](#)) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026.

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 ([MAIF proposée](#)).

### 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. Le règlement intérieur est consultable sur le tableau d'affichage et sur le lien suivant:

[Règlement Intérieur](#)

### Participation à l'Assemblée Générale

L'association est administrée par 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 du bénévole 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'adresse suivante « [dpo@ffepgv.fr](mailto:dpo@ffepgv.fr) ».

### Honorabilité des bénévoles

Le ministère des Sports met en place un contrôle systématique de l'honorabilité des animateurs bénévoles et des équipes dirigeantes des clubs sportifs. 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.



## BULLETIN D'ADHESION GV MIOS 2025-2026

Nom de naissance : .....

Nom d'usage : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ..... / ..... / ..... Téléphone : .....

E-mail : .....

Adresse : .....

Code Postal et Ville : .....

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  Attestation de santé ou Certificat médical

Dans le cas où l'adhérent n'accepte pas que son image soit reproduite ou diffusée, veuillez préciser sur quels supports :

- reproduite sur des supports publicitaires pour la promotion de l'association ou de la Fédération
- diffusée sur le site internet de l'association ou de la Fédération
- diffusée sur la page Facebook et Instagram de l'association ou de la Fédération

La cotisation est annuelle et ne fera l'objet d'aucun remboursement en dehors des situations prévues au règlement intérieur

ACTIVITES	TARIF ANNUEL	MONTANT
<b>GYM ENTRETIEN</b> Tonique Lundi 19h, Jeudi 20h, Mardi et Vendredi 9h30 Douce Mardi et Vendredi 10h30 Zen Vendredi 19h	<b>Forfait 73 €</b>	
<b>AUTRES ACTIVITES</b> <i>Cocher le ou les cours choisi(s)</i> <b>PILATES</b> <input type="checkbox"/> Lundi à 17h40 <b>PILATES/FITBALL</b> <input type="checkbox"/> Mercredi à 9h30 <b>YOGA GYM</b> <input type="checkbox"/> Mercredi à 19h <b>YOGA GYM</b> <input type="checkbox"/> Jeudi à 9h45 <b>GYM APA</b> <input type="checkbox"/> Mercredi à 11h <b>MARCHE ACTIVE</b> <input type="checkbox"/> Vendredi à 17h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <input type="checkbox"/> Samedi à 8h45	<b>80 €/cours</b>	
<b>REDUCTIONS</b>		
<b>Tarif solidaire (demandeur d'emploi, étudiant, handicap...) sur justificatif</b>	<b>-15 €</b>	-
<b>Réduction 3 activités : - 20€ et à partir de la 4<sup>ème</sup> activité : -15€/activité supplémentaire</b>	<b>- ( 20 + 15 x ....)</b>	-
<b>Réduction 2<sup>ème</sup> personne vivant dans le même foyer</b>	<b>-10 €</b>	-
<b>LICENCE EPGV</b>	<b>30,50 €</b>	
<b>Déjà Licencié EPGV 2025-2026. Dans quel club ? :</b>	<b>0 €</b>	

### Possibilité de paiement échelonné sur 3 mois consécutifs

Espèces  Chèque(s) à l'ordre de l' **USM GV**

**TOTAL A PAYER à l'USM GV**

**Date et signature de l'adhérent**

Banque et N° Chèque(s) :

## Questionnaire de santé – Majeurs

### 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 plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non

	OUI	NON
1) <b>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</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) <b>Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) <b>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?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) <b>Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) <b>Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) <b>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 ?</b>	<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, [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 à l'association

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

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 2025 / 2026, Club EPGV: *Union Sportive Miossaise Gymnastique Volontaire*

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

Signature

