



Retraite Sportive Damparienne

Hôtel de ville de DAMPARIS – rue de Belvoye – 39500 DAMPARIS

Demande d'adhésion saison 2026 / 2027

Nom : Prénom :

Adresse :
.....

C.P. : Ville : License N° :

(inscription dans le passé ou récente)

E Mail :@.....

Tél. : Tél. portable :

Date de naissance :/...../..... Sexe : M / F Retraité(e) oui / non

Les 2 conditions d'adhésion à la FFRS sont remplies, plus de 50 ans et retraité(e) : **oui / non**

Le prix de la licence 55,00€ pour la saison en cours, il comprend l'assurance individuelle accident corporel et la responsabilité civile. Ce montant comprend également les quotes-parts CORERS, CODERS et club.

Activités que vous pouvez pratiquer durant la saison en cours, merci de cocher celles qui vous concernent :

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Randonnée pédestre (Mardi après- midi) | ☐ Mini Rando (Vendredi 8h45) | ☐ Chorale (Mercredi 17h-19h) |
| ☐ Gym 1 (Lundi 15h-16h)
(Régis) | ☐ Gym 2 (Lundi 16h-17h) | ☐ Gym 3 (Mercredi 9h45-10h45)
(Christian) |
| ☐ Tai-chi (Mardi 11h-12h) | ☐ Qi-gong1 Débutants (jeudi 13h30-14h45) | ☐ Qi-gong 2 Confirmés (Mardi 09h45-10h45) |
| ☐ VTC 1 (<25Km Jeudi) | ☐ Molkky (Mercredi 14h30-16h – du 13 mai à mi-octobre) | |
| ☐ Marche Nordique (Confirmés Lundi 8h30-11h15) | ☐ Marche Nordique (Débutants Mardi 9h00-10h30) | |
| ☐ Danse en Ligne (Jeudi 15h-17h) | ☐ Active Mémoire (Mardi 14h-15h) | ☐ Tir à l'arc(Vendredi 16h00-17h30) Sans Matériel (*) |
| ☐ SMS 1 (Lundi 13h30-14h45h) | ☐ Pickleball (Vendredi 16h-17h30) | ☐ Tir à l'arc(Vendredi 16h00-17h30) Avec son Matériel |

(*)

UN ADHERENT NE PEUT S'INSCRIRE A PLUS DE 5 ACTIVITES (Listées ci-dessus) ET PAS 2 ACTIVITES DANS LE MEME CRENEAU HORAIRE

Dossier d'adhésion

A Documents obligatoires à fournir par chaque adhérent

1. **La demande d'adhésion** complètement remplie

Un certificat médical : Il n'est pas demandé. Néanmoins, pour sensibiliser ses adhérents à leur état de santé, la Fédération leur recommande de vérifier que leurs capacités sont compatibles avec les activités envisagées et s'il est préférable de consulter un médecin pour l'adapter éventuellement. (Vous référer au document joint intitulé Recommandations Santé et suivre les instructions).

2. **Un chèque de 55.00€** libellé à l'ordre de : RSD (Retraite Sportive Damparisienne).
3. **2 enveloppes 15x21** libellée à votre adresse et affranchies **au tarif 50 grammes.**
4. **L'acceptation de la charte ainsi que le droit à l'image.**

5. le bordereau assurance complété et signé OBLIGATOIRE

B Documents facultatifs (chèques à l'ordre de : RSD)

Un chèque de 5,22 € en cas d'adhésion pour la garantie complémentaire Option I.A. PLUS.

Un chèque de 26 € en cas d'adhésion à la garantie des effets personnels

Attestation assurance

La loi oblige toutes les associations sportives à souscrire une assurance garantissant la responsabilité civile pour tous les adhérents.

La fédération verse donc à la compagnie qu'elle a choisie Mutuelle Saint Christophe et AXA Assistance pour garantir la responsabilité de tous les adhérents.

Le code du sport et ses différents décrets d'application encouragent fortement chaque adhérent à souscrire une assurance individuelle accident dommage corporel

La FFRS vous propose de souscrire cette assurance à la Mutuelle Saint Christophe pour 1.08€ (somme incluse dans les 26.00€ de la part fédérale, régionale et Départementale de votre licence).

Partie à remplir obligatoirement

Nom :

Prénom.....,

- Reconnaît avoir pris connaissance de la charte de l'adhérent extraite du règlement intérieur de la 'Retraite sportive Damparisienne ' et s'engage à le respecter.
- Accepte le droit à l'image
- J'envisage de suivre une formation pour devenir animateur ou faire partie du bureau : Oui / Non
(pour quelle activité) :
- Le règlement intérieur peut vous être envoyé par internet en le demandant

Faire précéder la signature de la mention : **'Bon pour acceptation'**

Signature de l'adhérent

A.....le.....2026

(*) *Activité Tir à L'Arc, pour les adhérents utilisant les Arcs du Club de Dole un supplément annuel de 30Euros sera demandé et 10 Euros pour les adhérents en possession de leur arc afin de participer aux frais d'entretien du matériel.*

La remise des dossiers se fera le jeudi 27 Août de 16h à 17h45 Salle Frida Kalo à Damparis.

Si votre dossier est incomplet les documents manquants vous seront demandés en utilisant vos enveloppes et vous devrez nous fournir à nouveau une enveloppe.

CHARTRE DE L'ADHERENT A LA RETRAITE SPORTIVE DAMPARISIENNE

- § EN REJOIGNANT LA RETRAITE SPORTIVE DAMPARISIENNE CHAQUE MEMBRE DOIT RESPECTER LE REGLEMENT.
 - § RENDRE SON DOSSIER COMPLET.
 - § ETRE A JOUR DE SES COTISATIONS OU SOMMES DUES AU CLUB.
 - § PRENDRE NOTE DES INFORMATIONS TRANSMISES PAR INTERNET OU S'INFORMER AUPRES DES ANIMATEURS OU MEMBRES DU BUREAU.
 - § PARTICIPER AUX ASSEMBLEES GENERALES OU REMETTRE SON POUVOIR A L'ADHERENT DE SON CHOIX.
 - § RESPECTER LES HORAIRES POUR LES ACTIVITES EN SALLE.
 - § AVOIR UNE TENUE ADEQUATE A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE CHOISIE, L'ANIMATEUR EST EN DROIT DE REFUSER UN MEMBRE DONT LA TENUE NE CORRESPOND PAS A SON ACTIVITE.
 - § L'ADHERENT CONTRIBUE AU MAINTIEN D'UNE BONNE AMBIANCE AU SEIN DU GROUPE ET RESPECTE SCUPULEUSEMENT LES REGLES ET LES INSTRUCTIONS DE SECURITE QUE L'ANIMATEUR A LE DEVOIR DE RAPPELER REGULIEREMENT.
 - § ETRE TOUJOURS EN POSSESSION DE SA LICENCE ET DES COORDONNEES DE LA PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT.
 - § EN RANDONNEE RESPECTER L'ALLURE MOYENNE DU GROUPE ET RESPECTER LES CONSIGNES DE L'ANIMATEUR, SEUL RESPONSABLE DE LA RANDONNEE. LE COVOITURAGE S'EFFECTUE SOUS LA SEULE RESPONSABILITE DE L'ADHERENT QUI DOIT S'INFORMER AUPRES DE SON ASSUREUR QU'IL EST COUVERT POUR CE GENRE DE PRATIQUE.
- LA RESPONSABILITE DU CLUB COMMENCE AU DEPART DE LA RANDONNEE , SEANCE MARCHE NORDIQUE OU SORTIE VTC.
- § EN SORTIE VTC BIEN RESPECTER LES CONSIGNES DE L'ANIMATEUR AINSI QUE LE CODE DE LA ROUTE.
 - § EN CAS DE MANQUEMENT AUX REGLES DE SECURITE , L'ADHERENT PEUT, APRES MISE AU POINT ,ETRE EXCLU DE NOTRE ASSOCIATION.
 - § L'ADHERENT AUTORISE LE CLUB A UTILISER SUR SON SITE INTERNET DES PHOTOS DE GROUPES OU IL POURRAIT FIGURER.

LU ET VALIDE

BON POUR ACCORD

DATE ET SIGNATURE

Recommandations santé aux licenciés des clubs FFRS

La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, après avis réglementaire de sa Commission médicale, de mettre fin dès le 1^{er} janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'**auto-questionnaire « Q-AAP+ »** élaboré par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base.

- Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.
- Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de votre choix.

Auto-questionnaire « Q-AAP+ »

(questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous)

Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui/non	oui	non
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ☐ ou d'une hypertension ☐ ?	☐	☐
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'AP ?	☐	☐
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une AP d'intensité élevée).	☐	☐
4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ?	☐	☐
Listez les maladies ici :		
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
Listez les maladies et les médicaments ici :		
6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ?	☐	☐
NB. Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente.		
Listez vos problèmes médicaux ici :		
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?	☐	☐