



Club Omnisport de la Retraite Sportive 74

Affilié à la **F**édération de la **R**etraite **S**portive
« Le Plaisir d'être ensemble »

INFO N° 12
Juillet 2018



SOMMAIRE

Mot de la Présidente.

ACTIVITES : BILLARD, PADDLE, RANDONNEES JOURNEE, BRIDGE, AVIRON, BOWLING, GOLF, DANSE EN LIGNE, SEJOURS SPORTIFS, RANDOS EVASION, MARCHE NORDIQUE, DESSIN EN PROMENADE, TENNIS DE TABLE.

Bulletin d'inscription CORS 74 + Questionnaire de santé

Bulletins d'inscription DESSIN EN PROMENADE, TENNIS DE TABLE.

Gym Infos Saison 2018/2019 avec bulletin d'inscription.



MOT DE LA PRESIDENTE

Chers Ami(e)s sportifs,

Avec ce bulletin estival, vous trouverez toutes les informations relatives à la rentrée prochaine et à la reprise des activités qui reprendront la 3^{ème} semaine de septembre, sauf aquagym une semaine avant (le 11/9).

Le renouvellement adhésion au CORS 74 vous est déjà parvenu dans le flash info paru en juin dernier. Merci de vous y référer.

La rentrée 2018/2019 vous apportera son lot d'activités nouvelles, ainsi nous vous proposerons :

- **De la DANSE EN LIGNE le mardi**
- **De la SOPHROLOGIE RELAXATION le jeudi**
- **Toujours le BOWLING le mardi**
- **La petite rando EVASION le mardi**
- **Et..... en prospect : du CANOE KAYAK.**

Vous souhaitant à tous un très bel été avec toutes les activités estivales dans notre belle région qui continuent, golf, rando, paddle, gym de juillet à Albigny, etc.....

Bonnes vacances à tous,

Votre Présidente Gabrielle ROTHAN



BILLARD

La saison 2018/2019 débutera mi-septembre 2018 (changement des tapis) pour se terminer fin juin 2019 soit 9 mois et demi, sans interruption (sauf les mercredis fériés) :

- **Tous les mercredis matin de 8h à 10h ou de 10h à 12h avec des encadrants de l'Académie de Billard d'ANNECY situé Boulevard du fier (face à l'Arcadium).**

C'est une activité ludique qui demande adresse, application et patience. Beaucoup d'entre vous sont curieux mais hésitent à franchir le pas ; c'est l'année à le faire car quelques places vont peut-être se libérer.

Dans cette perspective prenez contact le plus rapidement possible avec Marcel SASSOLAS, responsable de l'activité, au 06 77 41 53 68 pour avoir tous les détails de notre fonctionnement.



PADDLE

Pour la saison de PADDLE 2018, je vous invite à aller sur le site du Club et du Paddle.

En fonction du temps et de l'eau, nous pourrions reprendre notre activité, mais j'aimerais « tourner » autour du lac d'ANNECY en louant le matériel à ANNECY, SEVRIER, ST JORIOZ, VEYRIER, MENTHON et ANGON ; l'accès pourrait se faire en vélo par la piste cyclable ou en covoiturage et pourquoi pas, partir la journée aux lacs d'AIX-LES-BAINS ou d'AIGUEBELETTE.

Faites-moi connaître votre avis sur le site du : paddlecors74ml@yahoo.fr

Responsable : Michel LEMOINE



RANDONNEES JOURNEE

Amis randonneuses et randonneurs,

Comme d'habitude, vous avez répondu présent. Les liens qui nous unissent depuis des années sont de plus en plus marqués. En comptant parmi nous de nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue, nous garantissons la pérennité de cette activité.

Pour nous : responsables et animateurs, votre présence est un gage de confiance. Nous vous en remercions.

Suite à un essai de sorties spéciales en été 2017, nous avons lancé un sondage en ligne afin de connaître l'avis des participants. Le résultat très positif à 87%, nous a confirmé la reconduction de cette pratique. Au programme des sorties été 2018 deux sorties engageant deux chauffeurs de car sont donc prévues.

En espérant que la saison été sera clémente, nous vous invitons à profiter pleinement des sorties et de la convivialité qui les accompagne.

Vos animateurs et responsables.



BRIDGE

Il s'agit d'un bridge de loisir joué en parties libres. L'activité convient à toute personne souhaitant s'entraîner ou reprendre le bridge après plusieurs années d'interruption.

Ambiance conviviale garantie.

Quand ?

- **Le vendredi matin de 9 heures à 12 heures.**

Où ?

- **A la Maison des Sports de CRAN-GEVRIER.**

Si vous êtes intéressés, appelez-moi au 04 50 09 94 28 - Cécile GENSER responsable de l'activité



AVIRON

Cette activité sous la responsabilité de Pierre se déroule tous les mardis matins de 9 h à 11 h 30

- **Au club d'aviron des Marquisats à Annecy**

La saison 2018 a débuté le mardi 3 Avril et se clôturera le 27 novembre avec une interruption au mois d'Août.

- **Le montant de la participation financière est de : 192 € pour toute la saison**

Aujourd'hui il n'est pas prévu (contrairement aux autres années) de stage de 4 séances formation coût 75 €. Mais il est toujours possible d'envisager ce stage en cas de demande (minimum 4 stagiaires).

A ce jour 14 rameurs se sont inscrits. Il est toujours possible de venir nous rejoindre. La saison dernière nous étions 20.

Pierre se tient à votre disposition au 06 77 30 02 13 pour tous renseignements et serait heureux d'accueillir de nouveaux rameurs.



NOUVELLE ACTIVITE BOWLING

Où ?

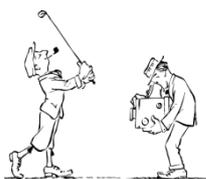
- **BOWLING D'ANNECY - Boulevard du Fier.**

Quand ?

- **le mardi de 10h30 à 12h - 2 parties par séance pour le prix de 5€ tout compris.**

Nous avons démarré avec 24 inscrits dont la moitié était présente au 1^{er} tour (le 15 mai).

Responsable : Monique PIACHAUD - tél. 06 98 66 17 28 (secondée par Josiane GAY).



GOLF

-La saison 2018 aurait pu débuter le 15 mars à Aix Les Bains, mais le mauvais temps ne nous a pas permis d'effectuer cette première sortie. Depuis nous avons effectué une trentaine de sorties sur les golfs de Giez, Talloires, Le Grand Bornand et Saint Martin de Bellevue.

-Chaque mois la section s'enrichit de nouveaux adhérents, débutants ou expérimentés, et nous sommes actuellement 88 adhérents, 47 femmes et 41 hommes. Cette année nous avons enregistré 15 nouvelles adhésions.

-Le mardi 3 avril c'était la « Primavéra Cup », tournoi organisé par le golf de Giez. Nous étions 10 joueurs du CORS 74 sur la cinquantaine de participants.

-Licenciés FFRS désireux de découvrir le golf, n'hésitez plus, si vous êtes débutants nous vous accompagnerons tout au long de votre apprentissage et si vous êtes confirmés nous vous ferons profiter de nos tarifs négociés.

-Pour les débutants, nous proposons la sortie mensuelle sur le golf de Saint Martin de Bellevue, encadrée par Jean Claude DONNET, permettant de pratiquer pendant deux heures et permettre ensuite de se sentir à l'aise pour prendre des cours avec les pros du golf.

-Pour les non-débutants et les expérimentés, une compétition interne de classement sur le golf de Giez-Castors s'est déroulée le 31 mai 2018. Félicitons les golfeurs et golfeuses qui ont réussi à faire évoluer leur index.

-Du 10 au 16 juin, c'était notre séjour golfique dans la région de la forêt d'Orient près de TROYES. Tout s'est bien passé, malgré un premier parcours sous la pluie et l'orage. La quinzaine de personnes présentes ont apprécié ce séjour, agrémenté de la visite de la ville de Troyes, ainsi que d'une cave de champagne.

-Les sorties estivales programmées en juillet et août, réservées plus particulièrement aux expérimentés et sur des grands golfs régionaux ont bien démarré. Dix sorties ont été retenues, dont deux se dérouleront avec la participation de golfeurs du CODAP 69, affilié à la FFRS, la première à La Sorelle et la deuxième à La Commanderie.

-Vous pouvez retrouver toutes ces dates sur notre site : <http://www.golf-coders74.org/> et en particulier le TAG organisé par la section golf du CORS74, les 5 septembre 2018 à Giez et 26 septembre 2018 à Talloires.

A bientôt.

Maurice PANCZYK et le Bureau Activité Golf



DANSE EN LIGNE

Quoi de neuf pour Septembre 2018 ? Danse en ligne !!!

Tous les mardis matin de 9h45 à 11 h, Claudine nous accueillera pour un cours dynamique dans sa salle de danse. Sur son parquet, nous pourrons danser en ligne tous ensemble sur des airs divers et variés.

- Le montant de la participation est de **180 € pour toute la saison**.

Rendez-vous donc au « Cowboy Barn » le **18 SEPTEMBRE 2018** à La Balme de Sillingy.



SEJOURS SPORTIFS



SEJOUR RAQUETTES / SKI DE FOND A VAL CENIS DU 11 AU 18 MARS 2018

Ce séjour a rassemblé 32 personnes, qui ont pu se régaler des belles conditions d'enneigement de Bessans et de Bonneval sur Arc, malgré une météo un peu capricieuse. La sortie au Col du Mont Cenis, sous un soleil magnifique, ne nous a pas permis de randonner comme nous l'avions prévu, en raison des forts risques d'avalanche. La fondue savoyarde a été disons spéciale, mais le rire a pris le dessus ! Et le bowling a suscité des vocations.

SEJOUR A BELLE-ILE DU 9 AU 16 SEPTEMBRE 2018 (COMPLET) :

A tous les participants : n'oubliez pas de procéder au renouvellement de votre licence cet été, afin de bien être à jour pour la saison 2018/2019 au moment du départ.

Toutes les informations pour le voyage vous seront communiquées en temps utile.

SEJOUR D'HIVER A SUPER-BESSE DU 13 AU 20 JANVIER 2019

Les inscriptions pour ce séjour ont été faites le 4 mai. Nous n'avons enregistré que 28 inscriptions. Cependant, pour répondre à une demande forte, et après consultation de tous les inscrits, nous avons décidé de maintenir ce séjour, malgré un coût bien sûr un peu plus élevé. Quelques places sont encore disponibles.

SEJOUR D'ETE DU 16 AU 23 JUIN 2019

Succès également pour le prochain séjour de randonnées qui se tiendra à Najac dans l'Aveyron, avec 46 inscriptions à ce jour. Il reste quelques places, alors n'hésitez pas à me contacter !

Richard DEBERNARDI – 06.50.67.95.94 – debernardi.richard@gmail.com



RANDOS EVASION

Vous aimez la nature, vous voulez mieux connaître la campagne environnante (marche de 2 à 3h sans dénivelé important), à 80% par de petits sentiers en terre, notre nouvelle activité est faite pour vous.

Les sorties (sans pique-nique) encadrées par 2 animateurs, ont lieu le mardi après-midi, avec un rendez-vous fixé à 12h15 à proximité immédiate du parking gratuit „Vignières-Pommaries“ à ANNECY-LE-VIEUX et un retour au plus tard à 17h.

A ce jour 10 des 18 sorties prévues ont été effectuées avec un minicar de 20 places, dans une bonne ambiance avec un groupe homogène.

Nous sommes actuellement au nombre de 26 inscrits, mais il est vrai qu'avec les aléas de la vie de retraité (maladie/petits bobos/garde des petits-enfants/vacances tout au long de l'année, etc...) nous avons un peu de mal à remplir le minicar (en moyenne 15 participants).

Faite l'effort de nous rejoindre pour que perdure cette activité, vous ne serez, je pense, loin d'être déçu, le petit noyau actuel en est la meilleure preuve. Prix de départ de 10 € passé à 11 € actuellement, à cause des quelques places vides à financer.

Animateur responsable : Georges FRAIX-BURNET - portable 06 77 30 38 33 - mynou74@yahoo.fr

Animatrice : Claudette SULTAN



MARCHE NORDIQUE

La Marche nordique est une marche qui sollicite toutes les chaînes musculaires du corps. C'est l'activité Physique-Santé par excellence sans pour cela la pratiquer avec rapidité.

L'activité 2018-2019 s'organisera, comme pour 2017-2018, en 3 saisons AUTOME, HIVER et PRINTEMPS offrant 2 sessions de 5 séances de 1 h 30 les lundis et mercredis à compter de 14 h et le vendredi à compter de 13 h 30 pour les saisons Automne et Printemps et uniquement les lundis pour la saison Hiver.

Les inscriptions se feront par bulletin spécifique à chaque saison et par session (5 séances consécutives) au coût de 12,50 €, sur lequel seront précisés le calendrier et les lieux de RDV.

Un bulletin d'inscription Saison AUTOMNE sera sur le site et à la permanence du CORS 74.

Une proposition d'achat groupé de bâtons spécifiques sera faite lors des premières séances.

La responsabilité de l'activité Marche nordique sera assurée à compter du 1^{er} septembre 2018 par Daniel DIDIER 06 60 37 52 58 ou anda74@sfr.fr

L'équipe des Animateurs, Claudette, Lucette, Claude, Daniel, Marcel, Pierre et futurs animateurs Annick Murielle et Gilles.



DESSIN EN PROMENADE

Vous aimez le dessin, la nature et la promenade ? Alors, profitez de l'activité artistique du CORS 74 : DESSIN en Promenade.

Pour joindre le plaisir de la promenade à l'art du dessin, l'activité DESSIN en Promenade propose des balades dans la nature et en ville pendant lesquelles vos traits de crayon et coups de pinceau donneraient forme sur vos carnets de dessin aux paysages et personnages observés.

Les balades de proximité, sans difficulté sur le plan sportif, n'excéderont pas trois heures. Il s'agira de faire des dessins rapides en plein air utilisant toutes les techniques possibles (crayon, feutre, aquarelle, fusain, etc...).

L'objectif principal de cette activité de promenades artistiques est d'observer et de traduire les émotions inspirées par les balades et les rencontres.

Horaires : mercredi de 9h à 12h

Fréquence : 4 fois/mois

Lieu de rendez-vous : à fixer pour chaque sortie

L'activité est ouverte à tous les membres du CORS 74 motivés par le dessin rapide en plein air.

Frais de participation 5 € par chèque à l'ordre de CORS 74.

Pour plus de renseignements contacter :

Altan MERIC - tél. 06 51 60 03 00 al_meric@hotmail.com



TENNIS DE TABLE

Nous proposons la pratique du « TENNIS DE TABLE » en collaboration avec le club ASVSTT d'ANNECY LE VIEUX au Gymnase du collège d'Évire 9 rue des Martyrs. 3 créneaux possibles :

- Lundi 17h30 à 19h
- Mardi 18h30 à 20h30
- Jeudi 18h30 à 20h

L'activité se déroule pendant la période scolaire de septembre à mi-juin.

Un moniteur sera présent pendant les séances.

Il est conseillé de vous munir de raquettes.

Frais de participation : 52 € par chèque à l'ordre du CORS 74

Renseignements :

Altan MERIC 06 51 60 03 00 al_meric@hotmail.com

Marc BEAUD 04 50 23 67 14 marcbeaud74@gmail.com

**AQUAGYM - GYM DOUCE - PILATES - STRETCHING - DANSE EN LIGNE - QIQONG -
SOPHROLOGIE - TAI CHI - YOGA - ZUMBA**

TARIFS activités à régler à l'inscription par chèque à l'ordre du **CORS 74**

1) GYM DOUCE	75€ pour l'année scolaire : 1 seul chèque pour l'année
2) STRETCHING	78€ pour l'année scolaire : 1 seul chèque pour l'année
3) GYM PETITES VACANCES	15€ pour 6 séances (Toussaint, Février, Avril)
4) AQUAGYM ILE BLEUE	108€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 36€
5) DANSE EN LIGNE (Nouveau)	180€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 60€
6) PILATES	102€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 34€
7) QI QONG	90€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 30€
8) SOPHROLOGIE (Nouveau)	117€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 39€
9) TAI CHI	120€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 40€
10) YOGA	111€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 37€
11) ZUMBA	123€ pour l'année scolaire : possibilité de régler en 3 fois 41€

POUR S'INSCRIRE

Remplir un bordereau d'inscription par activité souhaitée

- ✓ Etablir un chèque séparé par activité, lieu et heure et par personne y compris les couples
- ✓ Indiquer clairement l'activité, le lieu et l'heure au dos du chèque
- ✓ Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption des cours de votre part
- ✓ Adhésion 2018/2019 au CORS 74 obligatoire 27.50€

QUAND S'INSCRIRE ?

- A la permanence du CORS 74 2bis, Clos du Buisson ANNECY LE VIEUX 74940 ANNECY à partir du mardi 21 août 2018

LIEUX DES ACTIVITES

AQUAGYM

SEYNOD : Piscine Ile Bleue SEYNOD

- ✓ Mardi de 16h à 16h45
- ✓ Vendredi de 16h 16h45

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès des référents : Christiane DELIEUTRAZ, Annick DIDIER

Reprise AQUAGYM semaine 37 du 11 septembre 2018 au 14 septembre 2018

GYM DOUCE – STRETCHING

ANNECY LE VIEUX : GYMNASSE DES GLAISINS

- ✓ Lundi de 8h à 9h
- ✓ Lundi de 11h à 12h
- ✓ Mercredi de 10h à 11h
- ✓ Mercredi de 11h à 12h

- ✓ Vendredi de 14h à 15h (nombre de places limité à 18 participants)
- ✓ Vendredi de 15h à 16h (**Stretching**) (nombre de places limité à 18 participants)

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès des référents : Pierre STYSKAL – Robert JOSSE
Christiane DELIEUTRAZ – Eliane BRELAUT – Nicole COUTEAU

EPAGNY : Gymnase Metz-Tessy Epagny Salle Sous Lettraz Jeudi de 9h à 10h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès de la référente : Nicole SAVARESSE

POISY : Nouveau Gymnase

- ✓ Mardi de 8h30 à 9h30
- ✓ Mardi de 9h30 à 10h30
- ✓ Mardi de 10h30 à 11h30

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès des référents : Monique SUBLET – Martine LENZI -
Jean Maurice CHAMPAGNE.

SEYNOD : Gymnase Max DECARRE

- ✓ Mardi de 9h à 10h
- ✓ Mardi de 10h à 11h
- ✓ Vendredi de 8h45 à 9h45

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès des référents : Ivana BIANCHIN, Christian RAYMOND,
Annick DIDIER.

DANSE EN LIGNE (Nouveau, remplace la Country)

Balme de Sillingy :

Mardi de 9h45 à 11h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès de la référente : Véronique MORAND

PILATES

SEYNOD : Gymnase Max DECARRE

- ✓ Mercredi de 11h à 12h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès de la référente : Nicole COUTEAU

QI QONG

ANNECY LE VIEUX : Gymnase Les Glaisins

- ✓ Lundi de 15h à 16h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès du référent : Pascal REBOLLE

SOPHROLOGIE

ANNECY LE VIEUX : Gymnase Les Glaisins

- ✓ Jeudi de 11h à 12h (nombre participants limité à 10)

Renseignements au siège du **CORS 74**

TAI CHI

SEYNOD : Gymnase Max DECARRE

- ✓ Mercredi de 9h45 à 11h (débutants)
- ✓ Vendredi de 9h45 à 11h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès de la référente : Lucette BEAUQUIS

YOGA

SEYNOD : Gymnase Max DECARRE

- ✓ Mardi de 11h à 12h
- ✓ Mardi de 12h à 13h

Renseignements au siège du **CORS 74** ou auprès des référentes : Annie BLANC (11h) Marie Cécile VIOLLET D'ALLIANCE (12h)

**Reprise des activités semaine 38 du 17 septembre 2018 au 21 septembre 2018
sauf AQUAGYM ILE BLEUE qui reprendra semaine 37 du 11 septembre
au 14 septembre 2018.**

Dessin en Promenade

Bordereau d'Inscription / Année 2018-2019

Nom : Prénom : n° licence :

Date de naissance :

Téls mobile -fixe :

Adresse mail :

Adresse postale :

Bulletin à faire parvenir au CORS 74, accompagné d'un chèque de 5 € établi à l'ordre du CORS 74 et annoté au dos « Dessin en Promenade ».

CORS 74

Tennis de Table

Bordereau d'Inscription / Année 2018-2019

Nom : Prénom : n° licence :

Date de naissance :

Téls mobile -fixe :

Adresse mail :

Adresse postale :

Bulletin à faire parvenir au CORS 74, accompagné d'un chèque de 52 € établi à l'ordre du CORS 74 et annoté au dos « Tennis de Table ».

RENOUVELLEMENT DE LICENCE

QUESTIONNAIRE DE SANTE « QS-SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Suivant l'arrêté du 20 avril 2017, article 2 :

Il est inséré, après l'annexe II-21 du Code du sport (partie réglementaire : Arrêtés) :

« Annexe II-22 (Art. A. 231-1)

« Renouvellement de licence d'une fédération sportive

« Questionnaire de santé "QS - SPORT"

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS		
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
À 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 ?		
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

« 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. *(Attestation ci-dessous à remplir.)*

« Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : **certificat médical à fournir.**

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

Programme Rando Evasion

RANDO PEDESTRE "EVASION " 1/2 JOURNEE (début mai à mi septembre 2018)						
Départ Car	Parking « Vignières-Pommaries (12h30 dernier délai)					
Date	Destination	Départ Rando	minicar A/R	Kms Circuit	Cumul/déniv.	
17/04/18	LAC DE LA BALME	LAC LA BALME	28kms	7,30kms	146m	LA BALME DE SILLINGY/LE LAC
24/04/18	CLERMONT	CLERMONT	54kms	6,35kms	108m	CLERMONT/DROISY
15/05/18	HAUTEVILLE/FIER	GRANDES RAIES	42kms	6,8kms	116m	HAUTEVILLE SUR FIER/LES GRANDES RAIES
22/05/18	BOUSSY	SALLE DES FETES	46kms	8,50kms	182m	BOUSSY/SALLE DES FETES
29/05/18	CHOISY	BOIS BELIN	39kms	8,20kms	102m	CHOISY/BOIS BELIN
05/06/18	ALBENS	ALBENS	46kms	7,50kms	41m	ALBENS/ETANG de CROSSANY
12/06/18	St EUSEBE	LES MORGUES	42kms	6,40kms	106m	ST EUSEBE/LES MORGUES
19/06/18	CUVAT	CUVAT	24kms	7,00kms	160m	CUVAT/POUILLY
26/06/18	MENTHON	MENTHON	16kms	8,35kms	270m	MENTHON/ROC DE CHERE
03/07/18	VERTHIER	VERTHIER	34kms	9,50kms	60m	VERTHIER/L'EAU MORTE
10/07/18	MONTMIN	MONTMIN	42kms	6,00kms	313m	MONTMIN/CIRCUIT DES 6 FONTAINES
17/07/18	GROISY	GROISY	40kms	6,75kms	154m	GROISY
24/07/18	THORENS	COL FLEURIES	49kms	8,00kms	120m	THORENS/COL DES FLEURIES
31/07/18	ARITH	MONTAGNY	62kms	7,9kms	319m	ARITH/MONTAGNY
21/08/18	LESCHERAINES	PLAN D'EAU	63kms	9,10kms	276m	LESCHERAINES/PLAN D'EAU
28/08/18	CROIX FRY	COL CROIX FRY	65kms	6,00kms	271m	MANIGOD/COL DE LA CROIX FRY
04/09/18	LES GLIERES	COL GLIERES	60kms	8,40kms	232m	LES GLIERES
11/09/18	LE SALEVE	LA CROISETTE	74kms	7,30kms	329m	LE SALEVE/LA CROISETTE

ATTESTATION

Relative au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive

À remettre à votre club

Je soussigné(e), nom, prénom, titulaire d'une licence sportive délivrée par la Fédération Française de la Retraite Sportive pour la saison 2018/2019, numéro :

atteste avoir répondu négativement, à l'ensemble des 9 questions figurant sur le questionnaire de santé « QS – SPORT »

qui m'a été transmis par la FFRS, conformément à l'article 2 de l'arrêté du 20 avril 2017 « *relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive* » ainsi qu'au Code du sport et notamment ses articles L 231-2 à L 231- 2-3 et D 231 1-1 à D 231-1-5.

Je suis informé(e) que les réponses formulées relèvent de ma seule responsabilité.

Fait le



Signature :

à

Inscription Cors 74 - 2018-2019.pdf

FFRS 12, rue des Pies CS 50020- 38361 SASSENAGE CEDEX – Tél. : 04 76

Fax : 04 76 27 46 84 – E-mail : ffrs38@free.fr – www.ffrs-retraite-sportive.org

53 09 80 –

BULLETIN INSCRIPTION ou RENOUVELLEMENT Cotisation 1 chèque : 27,50 €

Détail de la cotisation FFRS : 20 € - CORERS Rhône-Alpes: 1 € - CODERS 74: 2 € - CORS 74 : 4.50 €

Ecrire très lisiblement à l'encre **NOIRE** et en **MAJUSCULE**. Etablir les chèques à l'ordre du **Cors 74**.

N° licence / club	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Genre	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> F		
Retraité (e)	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	Date de naissance	<input type="text"/>
Nom / prénom	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Adresse	<input type="text"/>			
Ville / Code postal	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Téléphone fixe / mobile	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Courriel	<input type="text"/>		@	
Assurance I/A sport +	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	joindre chèque	€
Assurance matériel	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	joindre chèque	€
Activités EFFECTIVEMENT pratiquées				
<input type="checkbox"/> Activités dansées	<input type="checkbox"/> Gymnastique aquatique	<input type="checkbox"/> Ski de fond		
<input type="checkbox"/> Activités gymniques	<input type="checkbox"/> Jeux de boules	<input type="checkbox"/> Taï -chi		
<input type="checkbox"/> Act ludiques/culturelles	<input type="checkbox"/> Marche nordique	<input type="checkbox"/> Tennis de table		
<input type="checkbox"/> Aviron	<input type="checkbox"/> Randonnée pédestre	<input type="checkbox"/> Yoga		
<input type="checkbox"/> Billard	<input type="checkbox"/> Raquettes à neige	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Golf	<input type="checkbox"/> Ski alpin	<input type="checkbox"/> Autres :		

Limitation FFRS : 5 activités maximum

J'accepte que les photos où j'apparais lors des divers voyages ou activités pratiquées soient diffusées sur le site internet du Cors 74. En cas de refus, veuillez nous adresser un courrier.

Le : / / 201... Signature :	Cadre réservé au Secrétariat Nom de la personne qui a pris l'inscription : date : / / 201....
--	---

Faire remplir le certificat ci-dessous ou joindre un certificat de moins de 1 an à la date d'inscription.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATIONS

Je soussigné, docteur : Médecin à :

Certifie avoir examiné ce jour :

ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre indiquant la pratique hors compétition, des activités sportives souhaitées par cette personne comme indiqué ci-dessus, (nombre :)

avoir constaté des contre indications à la pratique, hors compétition des activités sportives suivantes :

Date : Tampon : Signature du Médecin :

/ / 201

ANNEXE : MODELE DE RECUEIL DE CONSENTEMENT DES PERSONNES
Règlement Européen sur la Protection des Données Personnelles

Je, soussigné(e) :

Mme ou M., (nom, prénom) :

Licence n° :

donne mon consentement au recueil et au traitement des données me concernant par
le Club, (nom du club ou du Coders) :

Je prends note que je peux à tout moment demander à connaître les éléments conservés sur moi et que, selon les termes de la loi du 6 janvier 1978 « Informatique et Libertés », je bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et messages me concernant.

Fait à :

Le :

Signature



Licence Oui

 Non

Nom / Prénom

Téléphone

Entourer les cases choisies et indiquer au dos du chèque : activité, lieu, jour, heure Chèques à l'ordre du Cors74 - 1 (3) chèque(s) par activité

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Tarif	Chèque n° 1	Chèque n° 2	Chèque n° 3
Aquagym (petit bassin)			16h/16h45	SEY					16h/16h45	SEY	108 € ou 36 x 3			
Aquagym (grand bassin)			16h/16h45	SEY					16h/16h45	SEY	108 € ou 36 x 3			
Gym douce	8h/9h	GLA	8h30/9h30	POI	10h/11h	GLA	9/10h	EPA	8h45/9h45	SEY	75 €			
	11h/12h	GLA	9h30/10h30	POI	11h/12h	GLA					75 €			
			10h30/11h30	POI							75 €			
								14h/15h	GLA		75 €			
			9/10h	SEY							75 €			
			10/11h	SEY							75 €			
Stretching									15h/16h	GLA	78 €			
Gym pt vacances			10/11h 3 séances 7,50€	POI	10/11h	GLA			10/11h	SEY	15 € (6 séances) sauf Poisy			
Danse en Ligne (NOUVEAU)			9h45 à 11h	B. SIL							180 € ou 60 x 3			
Pilates					11h/12h	SEY					102 € ou 34 x 3			
Qi Qong	15h/16h	GLA									90 € ou 30 x 3			
Sophrologie (NOUVEAU)							11h/12h	GLA			117€ ou 39 x 3			
Tai Chi					9h45/11h	SEY			9h45/11h	SEY	120 € ou 40 x 3			
Yoga			11/12h	SEY							111 € ou 37 x 3			
			12/13h	SEY							111 € ou 37 x 3			
Zumba	14h /14h45	GLA									123 € ou 41 x 3			

B.SIL C.Barn Family - La Balme de Sillingy
EPA Gymnase Salle sous Lettraz - Metz-Tessy Epagny
GLA Gymnase des Glaisins - Annecy le Vieux

POI Nouveau gymnase Poisy
SEY Gymnase Max Decarre / Piscine Ile Bleue - Seynod