



# REIMS PALMES APNÉE

[www.reims-palmes-apnee.org](http://www.reims-palmes-apnee.org)



Chères adhérentes, chers adhérents,

La nouvelle saison débutera le samedi 24 septembre à la piscine d'Orgeval – rendez-vous à 11h45.

Merci de préparer votre inscription à l'aide du formulaire ci dessous et de nous le remettre à l'entrée. Vous pouvez également nous la faire parvenir par courrier à l'adresse suivante :

Reims Palmes Apnée  
68 avenue Bonaparte  
51430 TINQUEUX

## Nouveautés :

1. Nous ouvrons une nouvelle activité : **le Fit'palmes**.  
Le Fit'palmes est une nouvelle activité aquatique de maintien de la forme. Mise au point par des spécialistes, c'est une méthode douce de gymnastique avec des palmes pratiquée en piscine.  
Le Fit'palmes qu'est ce que c'est ? Le Fit'palmes est un concept général regroupant plusieurs activités physiques et artistiques, ayant chacune une approche technique particulière. Ces activités sont abordées en cours collectifs. Elles se déroulent en piscine, avec essentiellement des palmes. Développée par la Fédération Française d'Etudes et de sports sous marins, le Fit'palmes est une nouvelle activité aquatique de maintien de la forme qui s'inscrit dans la discipline de la nage avec palmes. Mise au point par des spécialistes, elle permet de maintenir sa forme, d'affiner et de muscler sa silhouette tout en douceur.  
Cette activité, encadrée par un professionnel, sera « à la carte », c'est à dire que vous achetez une carte pour 10 séances, que vous pouvez renouveler ensuite ou, si vous le souhaitez, prendre l'activité nage-avec-palmes, qui est la suite naturelle.
2. Nous avons une demi-heure supplémentaire le mercredi à la piscine Louvois (20h45-22h45). Vous avez ainsi la possibilité de pratiquer vos activités favorites 3,5 heures par semaines. (sauf en période des vacances scolaires)

Suite à la création de cette nouvelle activité, nous avons séparé la cotisation en 2 parties :

- L'adhésion au club, qui comprend la licence fédérale.
- La cotisation de l'activité sportive choisie :
  - Le Fit'palmes, carte de 10 séances.
  - Ou la nage avec palmes et/ou l'apnée (vous pouvez pratiquer les 2 activités)

Aussi, si vous avez besoin de précisions pour compléter votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter.



Association sportive loi 1901 n°11549 - J.O du 6 janvier 2007  
10 rue des Salines 51100 REIMS  
affiliations FDJS 051 07 ET 0016 – FFESSM n° 06.51.0259  
domiciliation bancaire : Crédit Mutuel Reims  
SIRET 512 411 711 00017



## Inscription saison 2011 - 2012

Si vous souhaitez recevoir un reçu, cochez cette case

NOM			
Prénom			
Adresse			
CP & Ville			
Tél. domicile / Portable			
Email <i>(obligatoire)</i>			
Profession <i>(facultatif)</i>			
Date naissance / Lieu	____/____/____		
N° de sécurité sociale			
Cotisation au club	<input type="checkbox"/> adulte <input type="checkbox"/> étudiant <input type="checkbox"/> enfant (12-16ans) <input type="checkbox"/> enfant (8-12ans)		
Activités souhaitées	<input type="checkbox"/> Nage avec palmes <input type="checkbox"/> Apnée <i>(les 2 choix sont possibles)</i>  <input type="checkbox"/> Fit'Palmes (un trimestre) : nombre avec possibilité de participer aux séances de nage avec palmes.		
Êtes vous plongeur bouteille ?	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI - votre niveau ? : ..... <i>(merci de joindre une photocopie de vos documents)</i>		
OPTIONS :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> assurance piscine = + 10.50 €</li> <li>   <input type="checkbox"/> loisir 1 = + 18.50 €    <input type="checkbox"/> loisir 1 + TOP : + 36.50 €</li> <li>   <input type="checkbox"/> loisir 2 = + 29.50 €    <input type="checkbox"/> loisir 2 + TOP : + 47.50 €</li> <li>   <input type="checkbox"/> loisir 3 = + 51 €        <input type="checkbox"/> loisir 3 + TOP : + 78 €</li> <li>• <input type="checkbox"/> abonnement SUBAQUA revue fédérale (12 n°) = + 49 €</li> </ul>		
IMPORTANT :	Signer en bas de ce document Pour les enfants, compléter le formulaire : « <i>Autorisation parentale</i> »		
<b>TOTAL :</b>	Cotisation + Activité + options = .....		

### Certificat de SOINS (à compléter obligatoirement)

Je, soussigné  
 autorise mon transfert (ou le transfert de ..... )  
 à l'hôpital ou en clinique, et au cas où une intervention serait indiquée, j'autorise les chirurgiens à  
 donner leurs soins sous anesthésie\*, sur ma personne  
 (ou sur ..... )

Fait, à .....

le : .....

*\*si vous êtes sujet à des réactions aux produits anesthésiants, INDIQUEZ le ici ou conservez sur vous, ou avec votre licence, les documents permettant au corps médical d'en avoir connaissance*

signature



## Documents à fournir :

Pour les nouveaux adhérents :

- ✓ la fiche d'inscription ci dessous totalement complétée
- ✓ la visite médicale obligatoire (voir ci dessous)
- ✓ Copie des diplômes, ou niveaux obtenus
- ✓ 1 photo d'identité + 1 enveloppe timbrée (à votre adresse)
- ✓ le règlement de l'adhésion plus la cotisation de l'activité et des options.

Pour les enfants :

- ✓ nouveaux inscrits : joindre la photocopie du brevet de natation (25m)
- ✓ remplir l'autorisation parentale (formulaire séparé)

Pour les anciens adhérents :

- ✓ la fiche d'inscription – indiquez vos changements, si nécessaire
- ✓ une enveloppe timbrée à votre adresse
- ✓ le certificat médical
- ✓ copie des diplômes, ou niveaux, si ceux ci n'ont pas été passés au club
- ✓ le règlement de l'adhésion plus la cotisation de l'activité et des options.

## Les renseignements pratiques :

Tarifs pour l'année 2011-2012 : - *conditions spéciales fin de saison à compter du 1<sup>er</sup> avril*

- Adhésion au club :
  - Adulte : ..... 65 45 €
  - Etudiant : .....49 €
  - Enfants ( de 12 à 16 ans ) : ..... 49 €
  - Enfants (de 8 à 12 ans) : .....39 €
- Activité choisie :
  - Apnée et/ou nage avec palmes : ..... 70 €
  - Fit'Palme : forfait pour un trimestre (*sauf vacances scolaires*) .....40 €  
et possibilité de venir le samedi aux séances de nage avec palmes.

L'adhésion au club comprend :

- la licence fédérale FFESSM
- la visite médicale chez un médecin fédéral pour les compétiteurs

Elle ne comprend pas :

- l'assurance personnelle à choisir dans les options.

Pour les licenciés d'autres clubs de la FFESSM : fournir les photocopies de la licence et du certificat médical – en option l'assurance souscrite.

## Les assurances optionnelles :

Avec votre inscription, vous êtes assurés en responsabilité civile et assistance juridique, suivant les explications portées dans le document « assurances ». Vous avez la possibilité de choisir une assurance **personnelle**, si vous le souhaitez, en fonction de vos activités sportives. Toutes les explications sont portées dans le document « Tableau\_garanties\_primes\_2011\_2012 » joint.

## Visite médicale :

Vous devez effectuer une visite médicale chez votre généraliste et lui faire remplir le formulaire prévu. Si besoin, votre médecin trouvera sur <http://medical.ffessm.fr/> l'ensemble des informations spécifiques. Pour les compétiteurs la visite médicale chez un médecin fédéral est obligatoire. Celle ci est prise en charge par le club.

ATTENTION : la visite médicale est obligatoire, quelque soit l'activité choisie. Fournir la photocopie de votre certificat d'aptitude à la pratique des activités sportives (conservez l'original). Si vous ne la passez pas ou si vous ne fournissez pas votre certificat médical, l'accès aux entraînements vous sera refusé.

## **Matériel à prévoir :**

Vous devez avoir votre propre matériel :

- un slip de bain (pas de short ou boxer).
- une paire de palmes (pour les débutants : bi-palmes courtes bleues ou roses)  
(voir [http://www.decathlon.fr/palmes-dentrainement-id\\_3289880.html](http://www.decathlon.fr/palmes-dentrainement-id_3289880.html))
- un masque pour la pratique de l'apnée.
- ou une paire de lunettes de piscine, un pince-nez (optionnel), pour le Fit'palmes, les bi-palmes ou la monopalme.
- un tuba pour l'apnée.
- ou tuba pour la monopalme : vendus par le club (25 €).

Le club vous prêtera le matériel nécessaire pour vos premiers « pas » : monopalme, plombs de cou pour l'apnée, combinaison (pour les sorties en milieu naturel), etc. Mais si vous souhaitez continuer dans une discipline, vous devrez avoir votre équipement personnel, ne serait-ce que pour votre confort personnel et l'adaptation de l'équipement à votre morphologie. (les plombs de cou sont fabriqués à votre mesure et vendus par le club).

Equipements complémentaires pour les sorties en milieu naturel :

- Pour l'apnée :
  - × une combinaison (suivant les conseils donnés par le moniteur)
  - × ceinture avec les plombs suivant votre poids et /ou plomb de cou.
  - × gants et chaussons
- Pour la monopalme :
  - × une combinaison pour la nage (suivant les conseils donnés par le moniteur)
  - × gants, bonnet (et chaussons éventuellement)
- Pour la photo sous-marine : vous devez avoir vos équipements personnels