



Bulletin d'inscription saison 2025/2026
Licence Indoor

Nom.....Prénom.....

Né(e) le Sexe: H / F

Nationalité.....

N°.....Rue.....

...

CP.....Ville.....

...

Téléphone Mobile.....Domicile.....Bureau.....

E.mail :

Le / /

Signature :

Je désire / je ne désire pas (*) souscrire une assurance complémentaire 14,15€ (*)

Je règle le montant de :

- 130€ pour la cotisation (licence fédérale, adhésion et assurance de base)
- 60€ pour une carte de 10 séances
- soit :€

- Chèque / Banque : n°.....

- Espèce :€

- Autres (CE/CAF..) :€

(*) Rayer les mentions inutiles



Licence Indoor annuelle

Membres actifs : montant des cotisations, inclut la licence fédérale et l'assurance. Il n'y a pas de remboursement de cotisation quel que soit le motif.

Assurance complémentaire

Vous avez la possibilité de souscrire une assurance complémentaire à celle déjà fournie avec la licence. L'option I.A. Sport+, permet de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires. Tarif 14,15 Euros.

Certificat médical

Tous les trois ans, un certificat médical (avec la mention : « apte à la pratique de l'aviron en compétition » ou en cas de renouvellement remplir le questionnaire QS-SPORT joint.

Loi « informatique et liberté »

L'ASM peut diffuser sur ses sites Internet www.aviron-asmantaise.fr des informations relatives aux activités sportives de ses adhérents. Il s'agit de photos, résultats ou toute information issue d'activités entrant dans le cadre de la pratique en club. Compte- tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté, voire l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à une telle diffusion. En cas d'absence de formalisation de votre refus, votre accord est réputé acquis dès votre adhésion. Nous vous rappelons, néanmoins que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectifications et de suppression des données qui vous concernent.(article 34 de la loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978). Pour exercer ce droit, vous pouvez nous faire part à tout moment de vos souhaits concernant la diffusion, en écrivant à : asm.aviron78@gmail.com



L'AS Mantaise Aviron a le plaisir d'annoncer qu'elle a été de nouveau accréditée "AviFit" !

Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique, dynamique et inédite fait déjà parler d'elle. La formule utilisée se rapproche des dernières tendances du monde de la forme et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique. À la croisée des mondes du fitness et de la préparation physique, l'AviFit sollicite à la fois le corps, le cœur et l'esprit. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous lors de séances spécialement conçues pour dépenser un maximum d'énergie en se faisant plaisir !



La progression et la familiarisation à l'activité sont incorporées aux contenus des séances, inspirés des gammes d'apprentissage et de perfectionnement technique que l'on trouve en aviron traditionnel. Les exercices annexes proposent d'isoler des groupes musculaires afin de cibler et d'orienter les contenus, mais aussi d'avoir un impact plus significatif en termes de renforcement musculaire. Cette alternance avec des phases où l'on rame normalement, à des intensités et rythmes variés permet de compléter le travail cardiovasculaire généralisé. On conserve ainsi la sollicitation globale de l'organisme, comme dans toutes séances d'aviron indoor.

La musique constitue un élément structurant du cours : les phases d'effort et les alternances d'exercices vont au gré des changements de rythme. Des rythmes entraînants, des tubes universels et une sono adaptée permettront à tous de se dépasser tout en se faisant plaisir.

Aux nombreux avantages déjà connus de cette activité très saine et complète, il faudra ajouter ceux liés aux cours collectifs : motivation, conseils des coaches, bouger en rythme et cohésion de groupe.

Ce programme a déjà séduit de nombreux adeptes puisqu'il n'y a pas de restrictions de pratique.

Quelle que soit la condition physique des initiés, les coaches proposent les exercices et il revient au pratiquant d'ajuster l'intensité en contrôlant son implication, la résistance de la machine, les amplitudes ou la modalité de difficulté des mouvements proposés...toujours avec l'aide d'un coach. Les cours sont très structurés et permettent à tous de trouver le niveau d'engagement qui convient.





Saison 2025 / 2026

Horaire de la séance d'entraînement

Mercredi de 18h30 à 19h30 – Jeudi de 19h30 à 20h30

(Hors vacances scolaires)

Encadrement professionnel diplômé d'Etat

Renseignements pour l'inscription

Cotisation annuelle de septembre à juin

Licence : 130 € - Carte 10 séances : 60 €

Pièces à fournir

- La fiche d'inscription
- Un certificat médical (avec la mention : Apte à la pratique du sport en salle)
- Règlement-> faire 2 chèques à l'ordre de l'ASM Aviron
 - 130 € pour la licence
 - 60 € pour la carte de 10 séances

Votre contact André Pécaric

Port : 06 62 22 32 25

Courriel : asm.aviron78@gmail.com

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

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

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
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) ?	☐	☐
A 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 ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

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.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » POUR LES MAJEURS

Dans le cadre du renouvellement de ma licence et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA,

je, soussigné(e) M/Mme,
atteste avoir renseigné le **questionnaire de santé QS-Sport pour les majeurs** et avoir répondu par la négative à toutes les questions.

Date et signature du licencié(e)



ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » POUR LES MINEURS

Dans le cadre de la prise ou du renouvellement de la licence FFA et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA,

je, soussigné(e) M/Mme,

en ma qualité de représentant légal de
atteste avoir renseigné le **questionnaire de santé QS-Sport pour les mineurs** et avoir répondu par la négative à toutes les questions.

Date et signature du représentant légal