



**Club Cœur et Santé de Montpellier**  
**Local Associatif « Simone de Beauvoir »**  
**39, Rue François d'Orbay**  
**34080 – MONTPELLIER**



coeursantemontpellier@gmail.com

Tel. 07 81 96 55 32

## **DOSSIER D'INSCRIPTION**

### **Saison 2019 – 2020**

**Dossier complet (page 1 et 2) à remettre à vos moniteurs, aux heures de cours uniquement avec le paiement**

Il comprend :

- Le dossier à remplir par votre cardiologue ou médecin traitant, datant de moins de trois mois (page 2)
- La fiche d'inscription (page 1)
- Le règlement se fait par chèque uniquement (à l'ordre du Club Cœur et Santé de Montpellier). 4 chèques autorisés à remettre à l'inscription qui seront encaissés, le premier le mois de l'adhésion, les autres les 30 des mois suivants.
- Tarif de la saison 2019-2020 (du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 31 juillet 2020) : 200 € (quel que soit le nombre d'activités pratiquées).
- Aucun remboursement ne peut être envisagé en cours d'année pour quelles que raisons que ce soit.
- Date d'ouverture du Club : lundi 2 septembre 2019
- En page 3, le calendrier des activités de la saison à conserver
- En page 4, 5 et 6 quelques informations sur les activités marche et aquagym au Pic Saint-Loup puis les règlements des piscines et des salles de gym à conserver

**Un dossier complet est obligatoire pour commencer les cours et être assuré**

=====  
 Nom Prénom : .....

Voulez-vous participer à l'activité MARCHÉ ? Oui :  Non :  si oui, donnez votre numéro de téléphone mobile .....

Voulez-vous participer à l'activité AQUAGYM ? Non  Piscine Jean Vives : mardi 17h  Jeudi 16h   
 Piscine Pic St Loup : Jeudi 17h15  ou Samedi 9h30  ou Samedi 10h30  ou Samedi 11h30

Seriez-vous intéressé pour partager vos idées au sein du bureau du Club Cœur et Santé,

Oui  Non

Dans quel domaine souhaiteriez-vous aider le club ?

Secrétariat  Communication  Stands parcours du cœur  Logistiques  Informatique

Autres Précisez .....

**Je m'engage à respecter les consignes de chaque établissement fréquenté et les règles de fonctionnement du Club**

Le ..... à .....

Signature

## Phase III : Réadaptation physique adaptée et sport santé

Document à adresser au Club (à destination de l'AC ou de la FFC) - Valable à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2019 au 30 juin 2020  
**À remplir intégralement informatiquement ou en lettres capitales**

Association de Cardiologie : LANGUEDOC-ROUSSILLON Club Cœur et Santé : Montpellier

Nouvel adhérent :       Renouvellement d'adhésion :       N° Licence (rajouté par le club) : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Homme :  Femme :

Date de naissance :      /      /      Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ (pour la communication ACLR et club)

Téléphone portable : \_\_\_\_\_ Téléphone fixe : \_\_\_\_\_

- Je souhaite m'abonner gratuitement à la newsletter de la Fédération et être informé(e) par email des dernières actualités  
 Je donne mon accord pour l'utilisation de mon image dans le cadre des activités du Club Cœur et Santé

### Assurances

Je reconnais avoir pris connaissance par l'intermédiaire de mon « Club Cœur et Santé » des garanties « Responsabilité Civile et Individuelle Accident » dont je bénéficie par le biais de mon adhésion, telles que communiquées et rappelées sur les notices d'information téléchargeables sur le site Internet de la FFC\*.

- **OBLIGATOIRE** : mon règlement au Club comprend le montant de 3,59 € incluant l'assurance fédérale fixée pour cette saison, qui se décompose en 2.39 € au titre de l'Individuelle Accident, 0.10 € au titre de l'Assistance Rapatriement et 1.10 € au titre de la Responsabilité Civile et Défense Recours.
- **FACULTATIF** : j'ai été informé(e) de la possibilité et de mon intérêt à souscrire des **garanties individuelles complémentaires SPORTMUT**.  Je décide de souscrire aux garanties complémentaires et je m'engage à établir **moi-même** les formalités d'adhésion auprès de l'assureur MDS.

### Certificat médical annuel - à remplir intégralement par le cardiologue (ou le médecin généraliste)

Je soussigné, Dr / Pr ..... Certifie que Mme / Mr .....

Présente des antécédents cardio-vasculaires  Ne Présente pas d'antécédents cardio-vasculaires

Et ne présente aucune contre-indication à la pratique d'activités Physiques adaptées (Phase III) du Club Cœur et Santé.

Contre-indications pour activité Aquabike oui  non

Date de l'examen : ..... / ..... /20....

Signature et cachet **obligatoires**

#### Pour un adhérent MAJEUR

Demandeur

Le ..... / ..... /20....

**Signature :**

#### Pour un adhérent MINEUR (ou majeur protégé)

Je soussigné(e).....

Père  / Mère  / Tuteur légal

autorise .....

À prendre une adhésion au sein du Club.

Représentant légal

Le ..... / ..... /20....

**Signature :**

\* documents MDS consultables et téléchargeables sur [fedecardio.org](http://fedecardio.org) (extranet) L'impression en couleur de ce document n'est pas obligatoire

# Club Cœur et Santé Montpellier

Demande d'adhésion - Saison 2019-2020



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ACTIVITES ADAPTEES	Salle CHU Arnaud de Villeneuve	CARDIO - GYMNASTIQUE 17h30 -18h30 18H30 -19h30	CARDIO - GYMNASTIQUE 17h30 -18h30 18H30 -19h30		CARDIO - GYMNASTIQUE 17h30 -18h30 18H30 -19h30		
	Salle Clinique Fontfroide	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17h00 -18h00 17h30 -18h30 18h30 -19h30	GYM DOUCE 11h45 -12h30 GYM TONIC 12h30 -13h15	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17h00 -18h 17h30 -18h30 18h30-19h30	PILATES 12h -13h		
	Salle CHU Lapeyronnie		EQUILIBRE-TONIFICATION 17h15 -18h15				
	Salle Clinique Pic St Loup	PILATES (gymnase) 12h30-13h30	EQUILIBRE-TONIFICATION (gymnase) 18h45-19h45	CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h30 -18h30		CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 -19h30	
PISCINE	Piscine Pic St Loup				* AQUABIKE - * AQUAGYM 17h15 -18h15		* AQUABIKE - * AQUAGYM 9h30 -10h30 10h30 - 11h30 11h30 -12h30
	Piscine Jean Vives		* AQUAGYM 17h -18h		* AQUAGYM 16h -17h		
QI QONG	QI-QONG (Salle Fontfroide)		QI QONG 17h30 -18h30				
MARCHE	Marche				MARCHE 9h30 -11h30		

\* Cours se terminant fin juin 2020 et fermés pendant les vacances scolaires

## ACTIVITE MARCHE : contact par téléphone

Afin de pouvoir y participer et être informé du lieu de rendez-vous chaque semaine, nous constituons la liste nominative des participants et votre téléphone portable est communiqué à la monitrice qui peut ainsi vous informer chaque semaine.

## ACTIVITE AQUAGYM/ AQUABIKE SUR LE SITE DE LA CLINIQUE PIC SAINT LOUP : organisation et gestion de listes

Devant le nombre d'adhérents grandissant du club et la taille de la piscine, le club est obligé d'instaurer des règles et de constituer des groupes nominatifs. Il est donc obligatoire de cocher la demande d'inscription à la piscine en page 1.

Chaque cours peut accueillir 10 vélos L'activité piscine au Pic Saint Loup se compose en alternance une semaine d'une séance d'aquagym – 11 personnes -- et la semaine d'après d'une séance d'aquabike – 10 personnes.

Elle est comme les autres activités du club accessible prioritairement aux adhérents présentant des antécédents cardio-vasculaires et sans contre-indication de leur cardiologue.

Comme l'année dernière, nous allons gérer une liste de titulaires piscine et des personnes en liste d'attente.

Nous demandons à chaque adhérent titulaire d'un créneau de **prévenir de son absence afin que les personnes en liste d'attente puissent les remplacer.**

En vous inscrivant au club, vous adhérez aussi aux principes d'entraide d'usagers présentant une pathologie cardiaque ou à risque. **Tout titulaire qui ne prévient pas 2 fois de son absence le jeudi avant son cours se voit exposé à repasser en liste d'attente.** Ce système a permis à de nombreux adhérents d'accéder très régulièrement aux cours. Nous avons tous nos activités (petits enfants, vacances, fêtes de famille, etc).

### Application des règles d'utilisation de la piscine

La page suivante indique les règles à appliquer par chaque adhérent sur le site de la piscine du Pic Saint Loup

## Consignes d'hygiène aux utilisateurs de la balnéothérapie

**Informez l'équipe de toute problématique de santé :**  
pansement, plaies, maladie infectieuse, nausées etc.



Les shorts de bain sont interdits



Dans le vestiaire : enlevez vos chaussures,  
vos vêtements bijoux et prothèses auditives  
Vous pouvez porter des sandales réservées  
exclusivement à la balnéothérapie



**Prenez une douche savonneuse avant  
toute entrée.**

Un rinçage classique suffira à la sortie de la  
piscine



**Utilisez le pédiluve (douchette)**  
à la sortie du vestiaire pour vous  
laver les pieds



Il est strictement interdit de manger et de  
boire à l'intérieur de la zone « pied nus »



Il est strictement interdit de fumer dans  
l'enceinte de la piscine

## REGLES D'HYGIENE ET DE SECURITE A RESPECTER DANS LES SALLES DE GYM QUI VOUS ACCUEILLENT

1. Respecter les horaires du planning et débiter les cours uniquement en présence du moniteur
2. Pas de baskets sales (semelles propres, sans terre, boue...) dans la salle de gym ; pas de baskets sur les tapis, chaussettes uniquement ou chaussures d'intérieur réservées à cet usage
3. Mettre une serviette sur les tapis utilisés
4. Ranger le matériel et les tapis à la fin de la séance
5. Respecter le personnel des établissements
6. Conserver la propreté des locaux

**Ceci facilite aussi le bon fonctionnement et un meilleur entretien des gymnases et du matériel**



## PISCINE JEAN VIVES A MONTPELLIER

### LES REGLES DE BON USAGE DES INSTALLATIONS

1. Respect des horaires du planning : l'heure comprend les temps de déshabillage, douche, activités dans le bassin, douche et habillage
2. Respect des agents de la piscine et de la propreté des locaux
3. Respect du matériel, des équipements et des lignes d'eau mis à disposition, avec rangement après utilisation sur la base des consignes des responsables de sites
4. Shorts, caleçons et combinaisons interdits, bonnets de bain obligatoires

## INFORMATIONS SUR L'ACCES AUX SITES

- Les salles d'activité sont incluses dans les services de réadaptation cardiaque ou fonctionnelle des sites hospitaliers Lapeyronnie, Arnaud de Villeuve, Fontfroide et Pic Saint-Loup
- La piscine VIVES est un bâtiment de la ville de Montpellier
- Le gymnase de la clinique du Pic Saint-Loup est situé près du parking niveau haut côté parking clinique Saint-Clément alors que l'autre salle et la piscine se trouvent près du parking niveau haut côté parking clinique Pic Saint-Loup