



# DEMANDE D'INSCRIPTION AU CLUB SAISON 2020-2021

**OUVERTE AUX CARDIAQUES, ACCOMPAGNANTS ET NON-CARDIAQUES**

NOM : ..... Date de naissance : .....

Prénom : ..... Antécédents cardiaques : Oui  Non

Adresse : .....

CP : ..... VILLE : .....

☎ Port. : .....

☎ Dom. : ..... E-mail : .....

Je fais déjà partie du Club Cœur et Santé  Et mon numéro de licence est le :

Il s'agit d'une première adhésion  Mon numéro de licence me sera communiqué ultérieurement

## JE SOUHAITE M'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS SUIVANTES et je règle les cotisations correspondantes

Adhésion, marche et randonnée : 40 €

Lundi : 1h00 / Mercredi : 4h00 / Vendredi : 2h00

Adhésion, marche du lundi seule : 25 €\*

Qi-Gong (en plus de l'adhésion) : 40 €

1 séance/semaine le mercredi à 10h30

Gymnastique et cardio-training

(en plus de l'adhésion) : 60 €

5 séances d'1h00/semaine :

- Gym : lundi 16h45 - mardi 11h00 - jeudi 11h00

- Cardio : mercredi 17h30 - vendredi 17h30

*\* Le tarif pour la marche du lundi seule ne permet pas de choisir les options gymnastique ou Qi-Gong*

**L'assurance est comprise pour toutes ces activités. Sur la cotisation, le Club reverse 15 € à l'ACLR et 3,64 € à la FFC**

Compte tenu de la crise du Coronavirus, les missions traditionnelles telles que :

- la participation aux manifestations organisées par le Club ou d'autres associations œuvrant dans le domaine de la santé,
  - les formations aux gestes qui sauvent,
  - le Parcours du Cœur, etc.,
- sont suspendues jusqu'au 31 décembre 2020.

### JE SOUHAITE PARTICIPER AUX MISSIONS DU CLUB

- A la gestion du Club :
- Secrétariat et Administration
  - Comptabilité
  - Préparation et encadrement des randonnées
  - Autre (préciser) : .....

**La participation est appréciée en fonction du profil de chacun et ne revêt pas un caractère obligatoire.**

Le club enverra cette année des messages d'information sur les activités par téléphone ou E-mail.

Merci de rappeler vos :

N° de téléphone portable : .....

Adresse E-mail :

**Le Club adresse chaque année au moins 8 documents à chaque adhérent. En conséquence, ceux qui n'ont pas d'adresse e-mail joindront à la présente demande HUIT ENVELOPPES TIMBRÉES AVEC LEUR ADRESSE.**

Fait à Perpignan, le .....

Signature :

(précédée de la mention : Bon pour inscription)

NOUVEAUX INSCRITS : comment avez-vous connu l'existence du Club ?  Rencontre avec les membres du Club en Centre de Réadaptation  Parents  Amis  Affichage  Internet  Presse  Cardiologie  Parcours du Cœur ou autres manifestations publiques

## INFORMATIONS UTILES pour compléter le formulaire de demande d'adhésion au Club Cœur et Santé

### QU'EST-CE QU'UN CLUB CŒUR ET SANTÉ ?

La mission d'un Club Cœur et Santé est d'accompagner les cardiaques et de favoriser leur réadaptation. Notre Club accepte également les non-cardiaques, dans la mesure de ses possibilités, pour leur permettre de pratiquer des activités physiques dans un but de prévention des maladies cardiovasculaires.

Il a également pour mission de relayer les actions de prévention mises en place par la Fédération Française de Cardiologie, il participe aux grandes campagnes nationales dont les Parcours du Cœur (Grand public et Scolaires). Et aussi aux actions de Prévention-Santé de ses partenaires.

En sollicitant mon adhésion, je m'engage à participer aux actions mises en place au cours de l'exercice afin de remplir les conditions d'adhésion au Club, donc de l'Association Régionale de Cardiologie du Languedoc-Roussillon.

### VOS COORDONNÉES

**Merci de remplir très lisiblement votre fiche signalétique afin de nous permettre de pouvoir vous identifier très précisément. Inscrivez notamment le numéro de licence FFC qui vous a été précédemment attribué. Vous renseignerez aussi votre adresse internet car l'essentiel de notre communication transite par ce biais. Merci également de nous faire savoir si vous présentez ou non des antécédents cardiaques.**

**Et n'oubliez pas votre carte du Club si vous êtes déjà adhérent puisqu'on a édité les timbres à coller avec les millésimes.**

### LES TARIFS

Les tarifs proposés sont établis à partir d'un nombre de participants aux activités de gymnastique et de Qi-Gong supposé constant ; en cas de diminution notable du nombre de participants, le bureau du club proposera une cotisation complémentaire en cours de saison si elle est nécessaire pour l'équilibre financier du Club.

### LES ACTIVITÉS DE PHASE III <sup>(1)</sup>

**L'Adhésion** : elle permet de participer aux activités du Club et notamment aux **marches et randonnées** suivantes :

- ◆ le lundi : marche d'une heure dans la pinède de Saint Estève ;
- ◆ le mercredi : randonnée de 4 heures et plus avec dénivelé cumulé de 400 m et plus ;
- ◆ le vendredi : marche de deux heures environ avec dénivelé très faible.

*Il appartient à chacun de choisir une ou plusieurs de ces formules en fonction de ses possibilités physiques.*

A titre exceptionnel pour les personnes commençant leur réadaptation cardiaque ou ayant des difficultés physiques et ne souhaitant participer qu'à la marche du lundi, la cotisation est réduite à 25 €.

Important : la cotisation à l'adhésion de base est indispensable pour participer aux autres activités proposées par le Club telles que la gymnastique ou le Qi Gong. Pour ces dernières, une cotisation supplémentaire est nécessaire. Elle correspond pour l'essentiel au paiement des salaires des moniteurs.

**La Gymnastique et le cardio-training (séances d'1 heure) :**

- ◆ la gymnastique : au gymnase Saint-Gaudérique le lundi à 16h45 - le mardi à 11h00 - le jeudi à 11h00.
- ◆ le cardio-training au Gymnase Pôle Santé du Roussillon : les mercredi et vendredi à 17 h 30.

**Le Qi Gong** : à la Mairie Quartier Est, rue des Calanques : le mercredi à 10h30.

### LES ENGAGEMENTS DE PARTICIPATION

L'adhésion implique le respect du règlement intérieur du Club, des consignes orales données pour la bonne marche des activités ou figurant sur les programmes trimestriels de randonnées. Les actions du Club sont réalisées avec le bénévolat de ses membres. A cet égard, il vous est demandé in fine, en fonction de vos compétences présentes ou passées, de bien vouloir nous faire connaître si vous accepteriez de donner un peu de votre temps pour aider à la réalisation de nos objectifs.

Sans que cela soit une obligation, toute aide intellectuelle, logistique, matérielle ou de tous ordres serait la bienvenue.

---

Phase I : c'est l'incident cardiovasculaire, suivi ou pas d'une intervention.

Phase II : c'est la réadaptation en milieu hospitalier (Clinique la Pinède ou Pôle Santé du Roussillon).

<sup>(1)</sup> Phase III : réadaptation physique adaptée et sport santé.