



# DEMANDE D'INSCRIPTION AU CLUB SAISON 2021-2022

OUVERTE AUX CARDIAQUES, ACCOMPAGNANTS ET NON-CARDIAQUES

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

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

Adresse : .....

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

☎ Port. : ..... E-Mail : .....

☎ Dom. : .....

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 €\*

Aquagym (en plus de l'adhésion) : 65 €

1 séance/semaine le jeudi : 10h00

Gymnastique + Cardio-training

(en plus de l'adhésion) :

60 €

3 séances G : lundi 16h15 / mardi 11h00 / jeudi 11h00 St-Gaudérique

2 séances G+CT : mercredi & vendredi 17h30 Pôle Santé Roussillon

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

1 séance/semaine le mercredi : 10h30

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

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

## JE SOUHAITE PARTICIPER AUX MISSIONS DU CLUB

Préparation et réalisation de manifestations publiques organisées par le Club, notamment les journées organisées avec les cliniques de cardiologie, les hôpitaux, les associations de patients ayant un but semblable, telles que les diabétiques, les dons d'organes ou autres.

Aux formations aux «Gestes qui sauvent» organisées par le Club.

A la préparation et à la réalisation des Parcours du Cœur Famille et Scolaires.

Rejoindre l'équipe qui rencontre chaque mois les cardiaques en Centres de Réadaptation.

A la gestion du Club :

Secrétariat et Administration

Comptabilité

Préparation et encadrement des randonnées

Autre (préciser) : **infographie, aide secrétariat**

**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 SANTE ?

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 précisément votre fiche signalétique afin de nous permettre de pouvoir vous identifier très précisément. Inscrivez notamment le numéro de licence FFC qui vous a précédemment été 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, du Ki Gong et de piscine 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 d'environ 400 m ;
- ◆ le vendredi : marche de deux heures environ, 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 €.

A noter que pour les randonnées du mercredi et du vendredi le principe du covoiturage à partir de Saint-Gaudérique est privilégié. Une petite participation (minimum 2 €) sera versée aux conducteurs en contrepartie de leur convoyage.

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

**Aquagym** : les jeudis de 9h30 à 10h15 à la piscine couverte Jean Sérandour de Canet. Limitée à 30 personnes, elle fait l'objet d'un règlement particulier ; sont en effet prioritaires les cardiaques et leurs accompagnants. Les places restantes éventuelles sont ensuite affectées aux non cardiaques par ordre d'ancienneté dans la pratique. Une liste complémentaire sera établie au cas où l'un des inscrits ne pourrait participer malgré son inscription. A cet égard, toute absence à plus de cinq séances consécutives sans justification médicale ou de force majeure pourra entraîner la radiation sur décision du Bureau.

**Gymnastique** : au Gymnase Saint Gaudérique, rue Ernest Renan. Le lundi à 16h45, le mardi à 11h00 et le jeudi à 11h00.

**Gymnastique et cardio-training** : au Gymnase Pôle Santé du Roussillon, les mercredis et vendredi à 17h30.

**Qi Gong** : à la Mairie de Quartier Est - 1, rue des Calanques (Mairie quartier Est), 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 rééducation en milieu hospitalier (Clinique la Pinède / Pôle Santé du Roussillon / Supervaltech).

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