

Les mesures sanitaires à respecter

Pour la gymnastique,

Sauf nouvelles directives de la Mairie, les participants devront venir obligatoirement en tenue de sport (vestiaires inaccessibles) - avec un tapis de gym - des baskets ou des chaussons propres - du gel hydro-alcoolique - un masque.

Pour les randonnées

	OBLIGATOIRE	PRÉCONISÉ
Port du masque	✓ En co-voiturage	
Gel hydroalcoolique	✓	
Distanciation	✓ 2m entre chaque pratiquant	
Lingettes désinfectantes		✓
Petit morceau de savon		✓
Sac poubelle		✓
Le kit complet composé de tous ces éléments, est obligatoire pour les animateurs. Il sera fourni par l'association.		

Mesures préconisées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Les Assurances

L'ASSURANCE OBLIGATOIRE

Pour la saison sportive 2020/2021 et conformément à l'article L321-1 du Code du Sport, l'association Vals en forme souscrit auprès de MAIF Assurances des garanties d'assurance couvrant

- sa responsabilité civile,
- celle des préposés salariés ou bénévoles,
- et celle des pratiquants.

Il s'agit d'une assurance globale et obligatoire dont le coût est réparti dans la cotisation de chaque adhérent. En cas d'accident chaque adhérent du club peut en bénéficier.

NB : Son montant est déjà intégré dans les prix indiqués dans les tableaux précédents.

L'ASSURANCE FACULTATIVE INDIVIDUELLE I.A. Sport +

L'association a l'obligation de vous proposer une assurance complémentaire facultative, c'est pourquoi, en supplément de l'assurance obligatoire souscrite par Vals en Forme, la MAIF vous propose de souscrire une assurance personnelle complémentaire appelée "garantie I.A. sport +" au tarif de 15€ pour l'année.

La garantie I.A. Sport + permet aux adhérents qui le souhaitent d'accéder à des **plafonds plus élevés de garantie**.

- La garantie I.A. Sport + vous assure contre le risque d'accident corporel
- pendant les séances d'entraînement
- lors des sorties en groupe avec le club
- et sur les trajets aller-retour pour se rendre à une activité du club

C'est ce qui vous est proposé page 3 de la feuille d'inscription de Vals en forme.

Que vous souscriviez ou non la garantie I. A. Sport +, complétez le bordereau sans le détacher de la feuille d'inscription, accompagné, le cas échéant, d'un chèque de 15€ établi à l'ordre de Vals en forme.

Vous trouverez la notice complète de la « **garantie I.A. Sport +** » sur la page « inscriptions » de notre site internet.

L'association « VALS EN FORME » vous propose des cours de gym durant l'année scolaire et des randonnées tout au long de l'année



OU SE RENSEIGNER ?

Sur notre site : www.vals-en-forme.fr

Par courriel : valsenforme@gmail.com

Par téléphone : Chantal Ginhac 04 71 03 15 68

Josette Michel 04 71 09 17 82

COMMENT S'INSCRIRE ?

Compte-tenu des circonstances, **TOUTES les inscriptions, GYM et RANDO, se feront PAR COURRIER du 16 août au 28 août 2020**



Vous devrez déposer votre dossier COMPLET dans la boîte aux lettres de Vals en forme située en haut des escaliers du Préau 10 rue Danton 43750 Vals-près-le-Puy

(durant cette période la boîte aux lettres sera relevée au moins 1 fois par jour)

Pour nous permettre de respecter le nombre maxi de pratiquants par cours et de faire jouer les règles de priorité, votre inscription sera acquise seulement lorsque vous aurez reçu un mail de confirmation de notre part

Merci de prendre connaissance du règlement intérieur de l'association sur notre site internet.

Vous y trouverez les règles de priorité qui sont appliquées pour les inscriptions.

En particulier, les participants aux cours de gym de la saison précédente sont inscrits en priorité s'ils ont répondu au questionnaire de pré-inscription envoyé en juillet.

Dossier COMPLET à fournir :

→ La fiche d'inscription dûment remplie (**page 3, le bordereau de l'assurance personnelle doit obligatoirement être rempli, même si vous ne souhaitez pas y souscrire, pour que votre dossier soit complet**)

→ Un certificat médical (si celui déjà fourni à l'association a plus de 3 ans)

→ **si vous n'avez pas d'adresse mail, 2 enveloppes timbrées** à vos nom et adresse

→ 1 chèque correspondant à l'ensemble des activités choisies, diminué de l'avoir COVID si concerné, à l'ordre de VALS EN FORME

→ Si vous adhérez à l'assurance complémentaire personnelle, 1 chèque de 15€ à l'ordre de VALS EN FORME

La fiche d'inscription doit être téléchargée sur notre site internet puis imprimée pour être remplie à la main avant d'être déposée dans la boîte aux lettres.

Inscriptions de nouveaux participants à la MARCHE NORDIQUE :

Votre inscription doit être validée par les animateurs Dany et Roland.

Pour cela ils vous contacteront début septembre.

GYMNASTIQUE

de septembre 2020 à juin 2021 - Début des cours : 31 août 2020

Vals en forme propose des cours de Pilâtes et 3 types de gymnastique, Entretien, Gym douce et Fitness
Les cours de Pilâtes et de Fitness ont lieu dans la salle d'expression corporelle du Pôle Multi Activités (PMA)
Les cours de Gym douce et de Gym d'entretien ont lieu dans le gymnase du PMA de Vals.
Chaque participant peut s'inscrire à un, deux ou trois cours par semaine, dont un seul cours de Pilâtes.

HORAIRES DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PILÂTES	19h30/20h30		17h/18h	14h30/15h30	17h/18h
Fitness		18h15/19h15		18h15/19h15	
Gym d'entretien		9h/10h	9h15/10h15 10h30/11h30	17h/18h	8h45/9h45
Gym douce		10h15/11h15			10h/11h

Pour respecter les distances sanitaires, les cours de Pilâtes et Fitness sont limités à 25 inscrits maximum, les cours de Gym d'entretien et Gym douce à 30 inscrits. Si la demande est supérieure, les critères prévus dans le règlement intérieur seront appliqués pour établir des listes d'attente.
La difficulté des cours est progressive et exige une présence régulière.

TARIFS ANNUELS 2020/2021

TARIFS ANNUELS Nombre de cours par semaine	Cours uniquement	Cours + Rando		AVOIR COVID Réservé aux adhérents de la saison passée
PILÂTES seul				
1 cours de PILÂTES	85 €	90 €		- 26 €
GYM seul				
1 cours de GYM	85 €	90 €		- 22 €
2 cours de GYM	135 €	140 €		- 38 €
3 cours de GYM	165 €	170 €		- 47 €
PILÂTES + GYM				
1 PILÂTES + 1 cours de GYM	135 €	140 €		- 41 €
1 PILÂTES + 2 cours de GYM	165 €	170 €		- 50 €

Tous les adhérents de la saison passée sont crédités, en fonction des cours pratiqués en 2019/2020, du montant indiqué ci-dessus, calculé au prorata du nombre d'heures de cours annulées.

Ce montant vient en déduction de la cotisation de la saison 2020/2021.

Le chèque d'inscription doit donc tenir compte de cet avoir.

Attention de bien prendre en compte le bon montant de l'avoir si vous changez de nombre d'heures de cours par rapport à l'année dernière.

RANDONNEES

Les randos ont lieu toute l'année, chaque semaine, vacances scolaires comprises !

Lieu de départ de toutes les randonnées : parking à côté du Palais des spectacles de Vals

[A consulter chaque semaine :](#)

Un calendrier trimestriel et un programme hebdomadaire sont diffusés sur le site de Vals en forme
Ils précisent les horaires, les destinations des randos et les lieux de rendez-vous

Lundi	- Balade de 5 à 7 km environ, départ à 13h15
Jeudi	- De septembre à juin, 3 randonnées de longueur et difficulté différentes, de 8 à 16 km, départ à 13h15 précises - En hiver, en fonction du temps, 2 sorties raquettes, heure de départ à préciser - Au printemps et en automne une des randonnées peut avoir lieu à la journée (18 à 25 km environ) heure de départ à préciser - En juillet et août 1 ou 2 randos, à la journée ou à la demi-journée, heure de départ à préciser
Dimanche	- Rando culture un dimanche par mois sauf l'hiver, départ 8h ou 8h30
Marche Nordique	- lundi après midi (de 13h30 à 15h30) cours pour pratiquants confirmés - vendredi matin (de 9h30 à 11h30) cours pour débutants Voir les conditions d'inscription en première page de ce feuillet

TARIFS ANNUELS 2020 / 2021

Tarif annuel Rando : 15 €

Tarif unique qui permet de participer à toutes les randos, balades et marche nordique

Ce tarif comprend l'adhésion à l'association et l'assurance collective du club.

Pour se rendre au point de départ des randos le covoiturage à partir du parking de Vals est proposé. Prévoir une participation à donner au chauffeur

- à chaque rando : 3€ jusqu'à 80 km AR et 5€ si plus de 80 km AR.

- à chaque balade : 2€

Les randonnées sont guidées **bénévolement** par les adhérents de l'association.

Afin de maintenir leur nombre et leur diversité, **chaque randonneur** est invité à se porter volontaire pour guider au moins une randonnée par saison.

Une semaine de randonnée hors du département et divers autres séjours organisés par des volontaires sont également proposés chaque saison à tous les randonneurs adhérents qui sont informés par courriel en temps utile.