



Fiche d'inscription

Renseignements

Nom : _____

Prénom : _____

Tel : ____/____/____/____/____

Date de naissance : ____/____/____

Adresse :

Mail : _____@_____

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom : _____

Prénom : _____

Tel : ____/____/____/____/____

Je soussigné : _____

- Certifie sur l'honneur ne pas présenter de contre-indication à la pratique d'activités physiques de plein air, longe côte/ marche aquatique, marche et fitness.
- Je m'engage à fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du longe côte /marche aquatique, randonnée et fitness.
- Autorise la diffusion d'images pouvant être prises lors des séances, sur le site ou la page Facebook et Instagram, des affiches ou des vidéos promotionnelles.
- Certifie avoir lu et validé le règlement intérieur de « Longez l'eau »

Fait à _____ Le ____/____/____

Signature :



Certificat médical

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné Mme / M..... âgé(e) de..... et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :

- La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte hors compétition
- La marche Santé fitness

Dans le cadre des séances sport santé le médecin recommande :

TAMPON

SIGNATURE



Règlement intérieur

Mail : longezl'eau@hotmail.fr
Tél : 06.75.66.96.35
Elodie Le Roy

Inscription :

Elle se fait en complétant la fiche d'inscription et en fournissant un certificat de non contre-indication à la pratique du longez côte/ marche aquatique, randonnée et fitness.

Pour le sport santé, il est possible et même recommandé de demander une prescription médicale, l'éducatrice est tout à fait disponible pour échanger avec le médecin et faire un bilan.

La prise de traitement médical ou problème de santé doit être impérativement précisé au moniteur avant la séance.

Activités :

Longez Côte :

Aussi appelé Marche Aquatique Côtière. Discipline douce permettant un travail combiné de l'ensemble des muscles du corps et du système cardio-respiratoire. C'est LA discipline Sport-Santé ! Pas de prérequis. Durée : environ 1h selon les conditions météorologiques.

Rando santé :

Marche de 5-6 km avec une pause dérivé du fitness, c'est un cours de renforcement musculaire en plein air où beaucoup de compétences seront développées (proprio, force, souplesse, habileté, coordination). Simple, efficace et revitalisante !

Pas de prérequis. Durée : environ 1h30

Tarifs :

12€ la séance

3€ la location de combinaison

100€ le « Pass 10 séances »

160€ le « Pass 20 séances »

Les « Pass » ont une durée de validité d'un an à partir de la première séance.

Si le pratiquant ne peut suivre les séances pour des raisons de santé, la durée du Pass peut être rallongée sur présentation d'un certificat médical.

Une facture peut être délivrée sur demande.

Horaires :

Les horaires et lieux de RDV sont indiqués sur le site internet et le compte facebook chaque mois. Pensez à vérifier avant la séance s'il n'y a pas de modification.

L'heure indiquée est celle du début de la séance, le pratiquant doit être équipé avant. En cas de location le rendez vous s'effectue 15 min avant la séance.

Annulation :

L'éducatrice de Longez l'eau peut annuler ou interrompre une séance s'il estime que toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

L'annulation est également possible s'il y a moins de 4 participants.

Equipement

Le longe côte se pratique en général avec une combinaison (adapté à la saison), il est possible d'en louer une. Les gants sont nécessaires en hiver. Les chaussons sont obligatoires pour faire la séance.

Responsabilité de Longez l'eau

Le pratiquant est pris en charge à partir du moment où il se présente au moniteur responsable de la séance jusqu' à la fin de la séance.

La fin de la séance peut être annoncée avant le temps imparti dans les cas suivants :

- Conditions météorologiques dégradées,
- danger matériel menaçant la sécurité des pratiquants détecté durant la séance,
- blessure d'un pratiquant nécessitant des soins de premiers secours et/ou une évacuation.

Assurances

Longez l'eau à souscrit à une Responsabilité Civile Professionnelle auprès de **MMA contrat numéro 147931134**.

En cas d'accident pendant la séance : Couverture contre les conséquences pécuniaires qu'il pourrait encourir à la suite de dommages causés aux tiers.

- Si la responsabilité du moniteur est mise en cause, cette « R. C. Pro » couvre les dommages du pratiquant.
- Si la responsabilité du moniteur n'est pas mise en cause, il n'est pas prévu d'assurance individuelle accident. Dans ce cas, les dommages sont couverts par les assurances obligatoires que doit souscrire le pratiquant dans le civil.

Chaque pratiquant valide une décharge certifiant l'absence de contre-indication à la pratique d'activité physique en signant la fiche d'inscription. Les pratiquants qui s'engagent sur plusieurs séances doivent fournir un certificat médical.

Engagement de Longez l'eau

L'encadrant est titulaire des diplômes d'éducateur sportif, de nageur sauveteur et de secouriste.

Respectivement : - B.P. - J.E.P.S. Activités Physiques pour Tous

- B.NSSA. (Nageur Sauveteur)

- P.S.E. 1 (secouriste)

Il est à jour concernant les révisions quinquennale ou annuelle de ces diplômes et dispose pendant ses cours d'un moyen d'appel au S.D.I.S. 56 et est équipé d'une trousse de premiers secours et d'une bouée tube. La sécurité du groupe et l'intégrité physique des participants est primordiale.

En cas d'incident suivre les instructions données par l'encadrant.

Photographies et vidéos

Longez l'eau utilise librement les photographies et vidéos prises lors des séances pour la promotion de ses activités. Un accord peut être établi dans le cadre de la protection des droits à l'image.

Les publications de photographies et/ou de vidéos sur Facebook ne donnent pas la possibilité à qui que ce soit, autre qu'à l'administrateur de la page « *Longez l'eau* », de pouvoir identifier des personnes. Aucune identification ne sera donc faite sans l'accord préalable de la personne concernée ou à sa demande expresse.

La validation de ce règlement se fait en signant la fiche d'inscription.