



**CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL**  
**FICHE D'INSCRIPTION**  
**SAISON 2019/2020**



NOM : .....

PRÉNOM : .....

DATE DE NAISSANCE : ...../...../.....

ADRESSE :

**INSCRIPTIONS**  
 Le samedi 7 septembre 2019  
 Au chalet des sports  
 101 Allée Daniel Mitterand

Puis au Service du Guichet Unique  
 à partir du  
 Lundi 09 septembre 2019  
 Espace social Docteur Raybaud – 1 rue  
 Ernest Renan

TÉLÉPHONE : .....

E-MAIL :

<u>Catégories socio-professionnelles*</u>			
Agriculteurs exploitants	<input type="checkbox"/>	Employés	<input type="checkbox"/>
Artisans commerçants chefs d'entreprise	<input type="checkbox"/>	Ouvriers	<input type="checkbox"/>
Cadres et professions intellectuelles supérieurs	<input type="checkbox"/>	Retraités	<input type="checkbox"/>
Professions intermédiaires	<input type="checkbox"/>	Sans activité, autre	<input type="checkbox"/>

**PERSONNE A PRÉVENIR  
 EN CAS D'URGENCE**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

TÉLÉPHONE : .....

Je soussigné(e),.....atteste avoir reçu et pris connaissance du règlement intérieur du CLAM.

A La Seyne-sur-Mer, le ..... Signature :

1ère inscription\*   
 Renouvellement\*

RÉSERVÉ A LA DIRECTION DES SPORTS

<u>Pièces fournies</u>			
Assurance RC	<input type="checkbox"/>	Justificatif de domicile	<input type="checkbox"/>
Certificat médical	<input type="checkbox"/>	Photo	<input type="checkbox"/>
		Paiement	
		Chèque <input type="checkbox"/>	Espèces <input type="checkbox"/>

*\*Données recueillies à des fins statistiques*

*\*Cocher les créneaux choisis – l'adresse des lieux de pratique et des points de rendez-vous est précisée en dernière page.*

<b>LUNDI</b>			
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	<input type="checkbox"/>
Entre 12h-16h	TENNIS (en autonomie)	Tennis Barban	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNEE SPORTIVE	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	MARCHE A JANAS	Forêt de Janas	<input type="checkbox"/>
17h-18h	GYM TONIQUE	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>

<b>MARDI</b>			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-11h	REMISE EN FORME	Chalet des Sports	<input type="checkbox"/>
9h-12h	MUSCULATION (accès libre)	Salle Delfino	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 1	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
11h-12h	MAC	Base nautique de St Elme	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Espace Josette Vincent	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Espace Josette Vincent	<input type="checkbox"/>

<b>MERCREDI</b>			
10h/12h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino	<input type="checkbox"/>
10h/12h30	MARCHE A JANAS	Forêt de Janas	<input type="checkbox"/>

<b>JEUDI</b>			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 2	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
10h-11h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Espace Josette Vincent	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Gymnase ESAJ	<input type="checkbox"/>

VENDREDI			
9h-11h	REMISE EN FORME	Chalet des Sports	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNEE SPORTIVE	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE MENSUELLE A THÈME	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
Entre 12h-16h	TENNIS (en autonomie)	Tennis Barban	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Espace Josette Vincent	<input type="checkbox"/>

### ACTIVITES PROPOSEES\*

#### GYM TONIQUE

Activité de gymnastique tonique, qui peut varier en fonction des cycles et des éducateurs, pour se dépenser en s'appuyant sur du renforcement musculaire intense, du « cardio », des techniques de renforcement dansé etc.

**Matériel et équipement nécessaires :** tapis, serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées.

#### REMISE EN FORME

- PARC DE LA NAVALE : activité en extérieur à base de renforcement musculaire, d'étirements, de gymnastique douce et d'exercices psychomoteurs.
- CHALET DES SPORTS : activité en extérieur à base de marche, de gymnastique d'entretien, de renforcement musculaire et d'étirements.
- BOUVET : activité en intérieur à base de renforcement musculaire profond (type Pilates), de gymnastique douce et d'étirements. (limité à 20 personnes)

**Matériel et équipement nécessaires :** tapis, serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées.

#### MAC : MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Marche active dans l'eau toute l'année (excepté lorsque les conditions climatiques ne le permettent pas), à la plage des Sablettes. Véritable travail d'endurance et de renforcement musculaire avec la résistance de l'eau

**Matériel et équipement nécessaires :** **chaussures obligatoires** (chaussons ou vieilles chaussures), combinaison ou affaires en néoprène recommandées, change, bouteille d'eau, etc.

#### MARCHE A JANAS

Randonnée dans la forêt de Janas accessible à tous avec une progression au cours de l'année.

**Matériel et équipement nécessaires :** chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau.

#### RANDONNÉE JOURNÉE

2 niveaux de randonnée proposés (programme des randonnées transmis tous les 2 mois) :

- accessible à tous le mardi
- niveau supérieur le jeudi (augmentation des kilomètres et des dénivelés)

Ambiance conviviale.

Point de rendez-vous (stade Marquet). Covoiturage à prévoir.

**Matériel à prévoir :** chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau, pique-nique, sac à dos avec rechange, coupe vent...

#### RANDONNÉE JOURNÉE A THÈME

Randonnée accessible à tous autour d'une journée de découverte (patrimoine local). (Programme des randonnées transmis tous les 2 mois)

Point de rendez-vous (stade Marquet). Covoiturage à prévoir.

**Matériel et équipement nécessaires :** chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau, pique-nique, sac à dos avec rechange, coupe vent...

#### TENNIS

**Matériel et équipement nécessaires :** raquette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées. **Réservation d'un cours de tennis obligatoirement à la direction des sports par mail ou téléphone.**

#### MUSCULATION

renforcement musculaire appareillé

**Matériel et équipement nécessaires :** serviette, chaussures et tenues adaptées

## CONTACT :

Direction des Sports  
15 rue Jules Guesde 83500 LA SEYNE-SUR-MER  
04 94 06 95 87 – 04 94 06 95 10  
[sports@la-seyne.fr](mailto:sports@la-seyne.fr)

## ADRESSE DES LIEUX DE PRATIQUE ET POINTS DE RENDEZ-VOUS:

- **Base nautique de St Elme** : 135, Avenue de la Jetée
- **Chalet des Sports** : 101, Allée Danielle Mitterrand – Parc Braudel
- **Maison de quartier Jean Bouvet** : 114, Chemin des Moulières à la Croix de Palun
- **Salle de sport du collège L'Herminier** : Avenue Henri Guillaume
- **Stade Victor Marquet** : 1018, Avenue du Maréchal Juin
- **Salle Delfino** : le Catamaran, Avenue Pierre Mendes France
- **Tennis Barban** : 903, chemin d'Artaud à Pignet
- **Parc de la Navale** : 142-216 cours Toussaint Merle
- **Espace Josette Vincent** : 3 rue Emile Combes

## DISPOSITIF « OBESITE/DIABETE »

Un programme spécifique est proposé pour lutter contre l'obésité et le diabète sous forme de renforcement musculaire sur des appareils et sous forme de marche lente.

Si votre *certificat médical mentionne un problème de diabète et ou d'obésité* voici les créneaux spécifiques qui s'ouvrent à vous : *\*Cocher les créneaux choisis*

<b>LUNDI</b>			
9h-11h	MARCHE LENTE	Chalet des Sports	<input type="checkbox"/>
9h-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

<b>MARDI</b>			
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

<b>MERCREDI</b>			
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

<b>JEUDI</b>			
9h-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

<b>VENDREDI</b>			
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>