



**CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL**  
**FICHE D'INSCRIPTION**  
**SAISON 2020/2021**



**INSCRIPTIONS**  
**Le samedi 5 septembre 2020**  
**Au chalet des sports**  
**101 Allée Daniel Mitterrand**

**Puis au Service du Guichet Unique**  
**à partir du**  
**Lundi 07 septembre 2019**  
**Espace social Docteur Raybaud – 1 rue**  
**Ernest Renan**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

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

ADRESSE :

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\***

*\*Données recueillies à des fins statistiques*

**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"/>	

**\*Cocher les créneaux choisis – l'adresse des lieux de pratique et des points de rendez-vous est précisée à la suite.**

<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"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Sauvat	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	MARCHE A JANAS	Forêt de Janas	<input type="checkbox"/>
17h-18h	REMISE EN FORME (Pilates)	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
18h-19h	REMISE EN FORME (Pilates)	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	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
15H30-16H30	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<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>			
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"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
18h-19h	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>

<b> VENDREDI</b>			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-11h	REMISE EN FORME	Chalet des Sports	<input type="checkbox"/>
10h-11h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE MENSUELLE A THÈME	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Sauvat	<input type="checkbox"/>
Entre 12h-16h	TENNIS (en autonomie)	Tennis Barban	<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 : MARCHÉ AQUATIQUE CÔTIÈRE**

Marche active dans l'eau toute l'année (excepté lorsque les conditions climatiques ne le permettent pas), à la plage des Sablottes. 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

## **ADRESSE DES LIEUX DE PRATIQUE ET DES 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 Mendès France
- Tennis Barban : 903, chemin d'Artaud à Pignet
- Parc de la Navale : 142-216 cours Toussaint Merle
- Gymnase Baquet : 72, chemin de la Seyne à Bastian

## **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/ MARCHE AQUATIQUE COTIERE	Chalet des Sports	<input type="checkbox"/>
9h-11h30	ACCES LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	ACCES LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

<b>MARDI</b>			
14h-19h	ACCES LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

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

<b>JEUDI</b>			
9h-11h30	ACCES LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-19h	ACCES LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

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

### **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)