CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL
FICHE D'INSCRIPTION
SAISON 2022/2023

INSCRIPTIONS
Le samedi 3 septembre 2022
Au Parc de La Navale
Boulevard Toussaint Merle
83500 – la SEYNE sur MER

Puis au Service du Guichet Unique
à partir du
Lundi 5 septembre 2022
Espace social Docteur Raybaud – 1 rue Ernest Renan

NOM : .....

PRÉNOM : .....

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

ADRESSE :

TÉLÉPHONE : .....

E-MAIL : ……

Catégories socio-professionnelles*			
Agriculteurs exploitants	☐	Employés	☐
Artisans commerçants chefs d'entreprise	☐	Ouvriers	☐
Cadres et professions intellectuelles supérieurs	☐	Retraités	☐
Professions intermédiaires	☐	Sans activité, autre	☐

**Données recueillies à des fins statistiques*

PERSONNE A PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

NOM : ….....

PRÉNOM : ….....

TÉLÉPHONE : ….....

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

1ère inscription* ☐

Renouvellement* ☐

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

RÉSERVÉ A LA DIRECTION DES SPORTS

Pièces fournies		
Assurance RC ☐	Justificatif de domicile ☐	Paiement
Certificat médical ☐	Photo ☐	Chèque ☐ Espèces ☐

Cette année le CLAM se divise 3 sections :
CLAM SPORT LOISIR : Activités physiques soutenues et dynamiques orientées vers un public adulte et senior.
CLAM SPORT SANTE : Activités sportives adaptés douce à destination d'un public senior et séniors+.
SPORT SANTE SUR ORDONNANCE : Activités à destination des patients en « Affection Longue Durée « ALD ».

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

CLAM SPORT LOISIRS
Activités physiques soutenues et dynamiques orientées vers un public adulte et senior

LUNDI			
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	☐
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	☐
17h-18h	REMISE EN FORME (Pilates)	Salle L'Herminier	☐
18h-19h	REMISE EN FORME (Pilates)	Salle L'Herminier	☐
MARDI			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	☐
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc Braudel (Chalet des sports)	☐
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	☐
14h-16h30	RANDONNÉE	Forêt de Janas	☐
15h15-16h15	YOGA DYNAMIQUE	Gymnase Langevin	☐
18h30-19h30	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	☐
MERCREDI			
18h-19h30	CROSS FIT / COURSE A PIED	Parc de la Navale	☐
JEUDI			
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	☐
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE	Rendez-vous stade Marquet	☐
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	☐
18h30-19h30	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	☐
VENDREDI			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	☐
10h-11h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	☐
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc Braudel (Chalet des sports)	☐
9h-11h	MARCHE AQUATIQUE COTIERE	Parc Braudel (Chalet des sports)	☐
12h15-13h15	GYM TONIQUE/ CIRCUIT TRAINING	Gymnase Sauvat	☐

CLAM SPORT SANTE Activités sportives adaptés douce à destination d'un public senior et séniors+			
LUNDI			
9h-11h30	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel (Chalet des sports)	☐
14h-16h30	RENFORCEMENT/POSTURE/EQUILIBRE	Delfino	☐
MARDI			
9h-11h	RENFORCEMENT/POSTURE/EQUILIBRE	Delfino	☐
14h30-15h30	GYM POSTURALE/ GYM DOUCE	Bouvet	☐
15h30-16h30	GYM POSTURALE/ GYM DOUCE	Bouvet	☐
MERCREDI			
9h-11h	RENFORCEMENT/POSTURE/EQUILIBRE	Delfino	☐
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	☐
JEUDI			
9h-11h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	☐
14h-16h30	GYM POSTURALE/ GYM DOUCE	Delfino	☐
VENDREDI			
9h-11h	RENFORCEMENT/POSTURE/EQUILIBRE	Delfino	☐
14h-16h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	☐

SPORT SANTE SUR ORDONNANCE Activités à destination des patients en « Affection Longue Durée « ALD »			
LUNDI			
9h-11h	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel (Chalet des sports)	☐
MARDI			
14h-16h30	ACTIVITES SPORTIVES ADAPTES	Delfino	☐
JEUDI			
14h-16h30	ACTIVITES SPORTIVES ADAPTES	Delfino	☐

ACTIVITES PROPOSEES*

CLAM SPORT LOISIR

GYM TONIQUE :
Activité de gymnastique tonique pour se dépenser en s'appuyant sur du renforcement musculaire intense, du « cardio », des techniques de renforcement dansé.
Matériel et équipement nécessaires : tapis, serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptée.

CIRCUIT TRAINING :
Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchainement est repris depuis le début.

REMISE EN FORME :
- PARC DE LA NAVALE : activité en extérieur à base de renforcement musculaire, d'étirements, de gymnastique douce et d'exercices psychomoteurs.
- Parc BRAUDEL: 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 :

Programme des randonnées transmis tous les 2 mois :

Accessible à tous et avec un niveau qui évoluera au fur et à mesure de l'année. 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...

YOGA DYNAMIQUE :

Cette forme de Yoga, nous invite à réaliser un enchaînement de postures de yoga fluides à un rythme rapide et sportif, en maintenant une respiration profonde et lente.

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

MARCHE ACTIVE :

Marche active sur le Parc de Braudel

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

CLAM SPORT SANTE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Renforcement musculaire appareillé ;

Matériel et équipement nécessaires : serviette, chaussures et tenue adaptées

RENFORCEMENT /POSTURE/EQUILIBRE :

La méthode posturale se pratique à faible intensité et avec des mouvements très lents (sollicitation des muscles profonds). En effet, cette méthode favorise la qualité de réalisation de l'exercice, plutôt que la quantité ou la vitesse.

SPORT SANTE SUR ORDONNANCE

ACTIVITES SPORTIVES ADAPTEES :

Les patients avec une Affection Longue Durée en possession d'un certificat médical seront évalués par un éducateur diplômé en sport santé adapté. Cette évaluation permettra de définir un programme et suivi à l'année.

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

- **Parc Braudel :** 101, Allée Danielle Mitterrand – Parc Braudel
- **Maison de quartier Jean Bouvet :** 114, **C**hemin 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
- **Gymnase Baquet :** 72, chemin de la Seyne à Bastian
- **Gymnase Sauvat :** 7 Rue du Lot. l'Evescat, 83500 La Seyne-sur-Mer
- **Gymnase Langevin :** Bd de l'Europe, 83500 La Seyne-sur-Mer

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