



# CLAM SPORT BIEN-ÊTRE / SANTE / SPORT SUR ORDONNANCE

1ère inscription\*

Renouvellement\*

## FICHE D'INSCRIPTION

NOM : .....

PRÉNOM : .....

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

TÉLÉPHONE : .....

MAIL : .....

ADRESSE .....

**INSCRIPTION** : à partir du 10 juin 2024

GUICHET UNIQUE (1 rue espace Renan)

À partir du 24 juin à l'ESPACE HERMES, 2 avenue Charles Gide, 83500 La Seyne-sur-mer

**CONTACT :**

DIRECTION DES SPORTS

15 rue Jules Guesde 83500 La Seyne-sur-mer

04.94.06.95.10 (8H00-12H00)

sports@la-seyne.fr

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

### Catégories socio-professionnelles\*

Agriculteurs exploitants <input type="checkbox"/>	Artisans commerçants chefs d'entreprise, Profession libérale <input type="checkbox"/>	Reconnaissance invalidité <input type="checkbox"/>	Fonctionnaire <input type="checkbox"/>
Salarié <input type="checkbox"/>	Sans activité, autres... <input type="checkbox"/>	Retraité <input type="checkbox"/>	

\*Données recueillies à des fins statistiques

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

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

« Dans le cadre des activités qui vous sont proposées, votre image peut être amenée à faire l'objet d'une captation dans le cadre de la communication institutionnelle ou journalistique. Cette captation est soumise à votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment, en contactant le Délégué à la protection des données de la Collectivité : [sport@la-seyne.fr](mailto:sport@la-seyne.fr)

- Je consens à la captation de mon image et sa reproduction pour la valorisation des activités auxquelles je participe.  
 Oui  Non
- Je consens à la captation de mon image sur des photographies et des films pour la diffusion à la télévision, dans la presse, étant précisé que ceux-ci sont réalisés par des professionnels autorisés par le Maire ou son représentant.  
 Oui  Non
- Je consens à la publication des images et des films sur les réseaux sociaux de la Collectivité.  
 Oui  Non

**RÉSERVÉ A LA DIRECTION DES SPORTS**

**Pièces fournies**

Assurance RC	<input type="checkbox"/>	Justificatif de domicile	<input type="checkbox"/>	Paiement
Certificat médical	<input type="checkbox"/>	Photo	<input type="checkbox"/>	Chèque <input type="checkbox"/> Espèces <input type="checkbox"/>
<b>TARIFS</b>	<b>Activité pour les résidents Seynois</b>		<b>Activité pour les non-résidents</b>	
Adhésion annuelle	75 euros <input type="checkbox"/>		100 euros <input type="checkbox"/>	

**Cochez de 1 à 7 cases maximum en fonction des places disponibles au guichet unique**

*Au-delà de 4 absences non justifiées auprès de votre éducateur (trice), votre créneau sera redistribué au profit des personnes sur liste d'attente.*

<b>LUNDI</b>			<b>Choix</b>	<b>Capacité Maximum</b>
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H-12H	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel (chalet des sports)		
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
<b>MARDI</b>				
9H15-10H15	PILATES <small>1 seul créneau par personne et par semaine</small>	Maison Bouvet		20
9H-16H	RANDONNÉE DEBUTANT	Rdv parking de la forêt de Janas		
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Baquet (salle Guillou)		20
14H30-15H30	ECOLE DU DOS	Maison Bouvet		10
14H-19H	REFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
15H-15H45	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Delfino		5
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20
<b>MERCREDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H15-10H15	ÉQUILIBRE	ESAJ Espace sportif Gisèle Halimi		25
10H30-11H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	ESAJ Espace sportif Gisèle Halimi		25
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		20
<b>JEUDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Baquet		
10H-11H00	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Maison Bouvet		20
14H30-15H30	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Léry (salle polyvalente)		20
14H-19H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
<b>VENDEDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
10H-10H45	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Delfino		5
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (chalet des sports)		15
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE :**

Renforcement musculaire appareillé.

**ECOLE DU DOS :**

Travail spécifique avec ou sans matériel dans le but de consolider la chaîne posturale.

**GYMNASTIQUE ADAPTÉE :**

Séances de gymnastique appropriées à différentes techniques telles que l'équilibre, la posture, la coordination, le renforcement musculaire, l'endurance et l'assouplissement.

- La gymnastique posturale et l'équilibre se pratiquent à faible intensité avec des mouvements lents. Ce travail favorise le maintien et améliore la posture ainsi que les appuis.

- La coordination motrice correspond à la capacité d'effectuer des mouvements dans l'espace. Elle implique des enchaînements de gestes mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de différents groupes musculaires.

- L'endurance dans la gymnastique adaptée demande un travail d'intensité légère à modérée permettant de fortifier le cœur et de renforcer les facultés respiratoires.

- L'assouplissement technique basé sur des étirements nécessaires pour améliorer l'amplitude articulaire d'une façon active ou passive afin de garder un maximum d'autonomie.

**REMISE EN FORME :**

Activité en extérieur : marche, gymnastique d'entretien, renforcement musculaire et étirements.

**CARDIO :**

Activité de gymnastique tonique pour se dépenser en s'appuyant sur du renforcement musculaire intense.

Cette discipline regroupe de la gym tonique, des circuits training, du step, du cardio dance, Tabata et du cross fit selon l'éducateur sur place

**PILATES :**

Activité pratiquée avec ou sans matériel, debout ou au sol. Cette méthode a pour objectif de développer les muscles profonds afin d'améliorer la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

**BOXE :** Forme de pratique ouverte à toutes et tous qui permet de développer la vitesse, l'endurance et la souplesse.

**Equipements nécessaires : serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue adaptées**

**MAC : MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE :**

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

**Equipements nécessaires : chaussures obligatoires, combinaison en néoprène recommandée, top lycra, change, bouteille d'eau.**

**MARCHE ACTIVE :**

Marche adaptée, accessible à tous (lieux de Rdv définis sur un planning donné en début d'année)

**RANDONNÉE DÉBUTANT / CONFIRMÉE :**

Deux types de randonnées, débutants ou confirmés, accessibles à tous en fonction du niveau.

Programme des randonnées transmis tous les 2 mois. Prévoir covoiturage pour la randonnée confirmée.

**Equipements nécessaires : chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau, pique-nique, sac à dos avec recharge, coupe-vent.**

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

- **Parc Braudel :** 101, Allée Danielle Mitterrand – Parc Braudel
- **Maison de quartier Jean Bouvet :** 114, Chemin des Moulières à la Croix de Palun
- **Salle Delfino :** Le Catamaran, Avenue Pierre Mendès France
- **Complexe sportif Scaglia et Gymnase Baquet :** 72, chemin de la Seyne à Bastian
- **Complexe Lery et Gymnase Langevin :** Bd de l'Europe, 83500 La Seyne-sur-Mer
- **Espace Sportif Gisèle Halimi :** 1353 Av. Yitzhak Rabin, 83500 La Seyne -sur-Mer
- **Forêt de Janas :** Route de Janas, 83500 La Seyne -sur-Mer

**CLAM SPORT BIEN-ÊTRE / SANTE / SPORT SUR ORDONNANCE**

**Cochez de 1 à 7 cases maximum en fonction des places disponibles au guichet unique**

<b>LUNDI</b>			<b>Choix</b>	<b>Capacité maximum</b>
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H-12H	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel « chalet des sports »		
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
<b>MARDI</b>				
9H15-10H15	PILATES <small>1 seul créneau par personne et par semaine</small>	Maison Bouvet		10
9H-16H	RANDONNÉE DEBUTANT	Rdv parking de la forêt de Janas		
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Baquet (salle Guillou)		20
14H30-15H30	ECOLE DU DOS	Maison Bouvet		10
14H-19H	REFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
15H-15h45	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Delfino		5
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20
<b>MERCREDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H15-10H15	ÉQUILIBRE	ESAJ Espace sportif Gisèle Halimi		25
10H30-11H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	ESAJ Espace sportif Gisèle Halimi		25
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		20
<b>JEUDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Baquet		
10H-11H	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Maison Bouvet		20
14H30-16H00	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Complexe Léry (salle polyvalente)		20
14H-19H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
<b>VENREDI</b>				
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
10H -10H45	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Delfino		5
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel « chalet des sports »		15
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		30
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20

