



CLUB des RETRAITES SPORTIFS AUSCITAINS
SPORTS SENIORS SANTE - Saison 2021 - 2022
(La santé, le bien être, la forme et le plaisir ensemble)

Auch, le 16 Juillet 2021

Chère adhérente, cher adhérent,

Après une année 2020 particulière, nous avons dû revoir notre organisation pour vous accompagner au cours de cette année 2021. Nous espérons que vous avez remarqué les divers efforts fournis par les bénévoles qui sont restés en contact avec vous, mais aussi ont innové avec des vidéos, des cours par Zoom, etc. En accord avec la mairie (nous ne pouvons utiliser les espaces publics sans autorisation préalable), nous avons pu ensuite reprendre les animations en plein air, lorsque la météo le permettait.

Nous continuons à privilégier la communication par internet (site www.crsa32.com & messagerie crsa32@orange.fr). Ce moyen de communication devient indispensable & nous vous proposons, cette année encore, de l'aide pour maîtriser cet outil.

Dans le courant du mois d'Août, nous vous contacterons de nouveau pour vous annoncer l'ouverture de l'adhésion en ligne, avec un paiement par carte bleue sécurisé (testé par une partie des bénévoles). Mais il reste toujours possible d'imprimer & compléter le dossier d'adhésion & nous le remettre. Cette année encore, nous suivrons les recommandations de la FFRS, mais aussi des propriétaires des salles que nous utiliserons & ne manquerons pas de vous en informer.

Le CRSA sera présent pour la 34^{ème} année à la foire du sport et de la culture les 04 & 05 septembre 2021 sur le site d'Endoumingue.. Nous appliquerons les restrictions qui seront imposées aux participants.

Nos priorités sont toujours la santé par le sport (sans compétition), la convivialité, l'esprit club, la dynamique de vos loisirs. Les coordinateurs, les animateurs (compétents & à votre écoute), les bénévoles & les élus s'efforcent de conserver la qualité des activités sportives ou culturelles.

Une licence unique toujours à 75,00 € pour plus de 30 activités !!! Mais, comme voté à l'Assemblée Générale, **une réduction exceptionnelle de 10 €** sera appliquée, mettant l'adhésion à **65 €**. C'est toute l'équipe des bénévoles du CRSA, qui vous attend pour bouger ensemble, qui rend cela possible.

Rappel : seuls les adhérents titulaires de leur licence à jour pourront participer aux activités après le 30 Septembre.

Comptant sur votre compréhension,
Amitiés sportives et chaleureuses.

La Présidente, Béatrice BOURG



Programme 2021 – 2022

ACTIVITES en SALLES

(Vice-présidente responsable : Josiane LOURTIES)

IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2021/22 du CRSA et de la présenter aux Animateurs (Assurance de l'adhérent) dès le 1^{er} Octobre 2021.

- Pour tout renseignement, **consultez le site «www.crsa32.com »** (où vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie « crsa32@orange.fr »

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
200 – GYMNASTIQUE de MAINTIEN en FORME		13 H 45 à 14 H 45 14 H 45 à 15 H 45 15 H 45 à 16 H 45 Salle Polyval. GARROS			15 H 30 à 16 H 30 Salle Polyval. GARROS
201 – GYMNASTIQUE DOUCE		14 H 00 à 15 H 15 Salle ARAGO	10 H 30 à 12 H 00 Salle ARAGO		
202 – GYMNASTIQUE PILATE		10 H 00 à 11 H 00 Salle des fêtes de Duran			09 H 30 à 10 H 30 Salle des fêtes de Duran
203 – GYMNASTIQUE TONIQUE				17 H 00 – 18 H 00 Salle VOLTAIRE rue Flora TRISTAN	
207 – ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Sport SMS en Salle		11 H 00 à 11 H 45 Salle Voltaire Rue Flora Tristan			
210 – AQUAGYM	15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch	15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch		15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch	
220 – DANSES DE LOISIRS		09 H 00 à 10 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne		09 H 00 à 10 H 30 Salle polyval.GARROS	
221 – DANSES LUDIQUES					09 H 00 à 10 H 30 Salle Polyval. GARROS
222 – COUNTRY		10 H45 à 11 H 45 Salle C.A.F. Rue Montaigne			
224 - TAÏ-CHI				10 H 45 à 12 H 00 Salle polyval.GARROS Cours avancé	10 H 45 à 11 H 45 Salle des fêtes de Duran Cours Débutants
230 – TIR A L'ARC (Initiations les mercredis)		19 H 00 à 21 H 00 Salle des Fêtes DURAN	08 H 30 à 11 H 30 Salle des Fêtes DURAN		
240 – CHANT CHORALE	16 H 30 à 18 H 15 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
242 – THEATRE	14 H 15 à 16 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
243 – INFORMATIQUE					14 H 30 à 16 H 30 Salle Michel Combe
245 – DE FIL EN AIGUILLES		14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty			
246 – BRICOLAGE – MENUISERIE	09 H 00 à 12 H 00 La Pissette – Duran				
247 – PEINTURE				14 H 00 à 16 H 30 Salle Puechberty Tous les 15 Jours	
250 – TENNIS DE TABLE (Initiations les vendredis)		11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Vila			11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Vila
260 – CONVIVIALITE – JEUX			14 H 30 à 17 H 30 Salle Puechberty		
261 – LOISIRS-CINEMA	Ciné 32 14 H 00				
ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)					
410 – YOGA activité optionnelle : limitée 15 personnes par cours. Coût annuel 180 € (3 chèques de 60 € libellés à l'ordre du CRSA remis avec le dossier d'adhésion)	14 H 00 à 15 H 00 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome			10 H 15 à 11 H 15 15 H 30 à 16 H 30 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome	10 H 15 à 11 H 15 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome
441 – ATELIER CUISINE (sur inscription)			3 ^{ème} du mois		



Programme 2021 - 2022

ACTIVITES de PLEINE NATURE

(Vice-président responsable : Jean FURCATTE)

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2021/2022 du CRSA et de la présenter aux Animateurs. (Assurance de l'adhérent) dès le 1 ^{er} Octobre 2021. - Pour tout renseignement, consultez le site « www.crsa32.com » (ou vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie « crsa32@orange.fr »					
300 - RANDONNEE en PLAINE				RDV à 13 H 45 Parking du Mouzon	
510 - Séjour les chemins de Saint-Jacques : La « Magie » des chemins de Saint-Jacques continue. Des rencontres, des expériences, des échanges, un esprit, de la convivialité et de la cohésion ! Des gîtes différents.... Voir site pour programme					
RANDONNEES PEDESTRES EN MONTAGNE 310 - Niveau 1, 1er jeudi de chaque mois 311 - Niveau 2, 3ème jeudi de chaque mois				RDV à 06 H 30 Parking du Mouzon 06 H 45 à 19 H 00	
Les sorties N1 sont plus difficiles que celles N2					
500 - Séjour nordique « Raquette à neige »: Sur 2 jours, une nuit. Hébergement en gîte, pour un groupe de 45 à 50 adhérents, en Mars 2022 Transport en autocar. Coût entre 100.00 & 120.00 €. Deux niveaux de pratique de raquettes à neige. La montagne et son air pur à la portée de Tous. La convivialité avec une équipe montagne soudée, compétente et au grand charisme que nous connaissons. Les conjoints sont les bienvenus (Adhésion et certificat médical).					
501 - Séjour montagne : Printemps/Eté 2022. Déplacements en covoiturage. Précisions ultérieures. Le plaisir des grands espaces apprivoisés par des animateurs spécialisés et expérimentés.					
315 - SKI ALPIN (pour skieurs confirmés)	2 ^{ème} & 4 ^{ème} jeudi de chaque mois - Programmation en fonction de la Météo & enneigement : voir site				
316 - ESCALADE					
320 - MARCHE NORDIQUE		RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30			RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30
503 - Séjour marche nordique* : du 11 au 15 Octobre 2021 : 5 jours et 4 nuits, coût : env 330,00 € : à Lège Cap Ferret . Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage.					
330 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 1 Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08 H 45 09 H 00 à 12 H 00				
331 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 2 Circuits de 30 à 45 km Avec horaires automne et printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
332 - VELO à ASSISTANCE ELECTRIQUE - VAE Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
502 - Séjour cyclotourisme* : 6 jours 5 nuits dans une ambiance vélo de route et tourisme découverte. Niveau 1 et 2. * Printemps/Eté 2022, précisions ultérieures. Pour les accompagnants : Tourisme et Randonnées pédestres					
340 - PETANQUE			9 H à 12 H Boulodrome Lloret Auch (couvert)		14 H. à 17 H. Terrain Pétanque Duran
350 - SWIN-GOLF		9 H à 11 H 30 Route de Duran			09 H 00 à 11 H 30 Route de Duran
325- ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE En Plein Air (marche nordique)					11 H 00 à 11 H 45 Parking Hippodrome
333 - VELO à ASSISTANCE ELECTRIQUE Initiation & patrimoine avec Pass'en Gers	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00				



CLUB des RETRAITES SPORTIFS
AUSCITAINS

Fiche d'Adhésion 2021- 2022
Adhésion par bordereau à nous retourner

N° ordre d'inscription
(réservé au bureau)

Pour un renouvellement d'adhésion, indiquez votre NUMERO LICENCE FFRS :

(La licence est à conserver en permanence sur soi lors des activités)

Civilité : Mme / M. (rayer la mention inutile)

Nom : Prénom :

Date de naissance : Lieu de naissance :

Adresse :

Téléphones : Mobile : Fixe :

E-Mail :@..... (merci d'écrire LISIBLEMENT)

Personne à prévenir en cas d'incident : Nom

Prénom Tél.

Si vous êtes licencié(e) dans un Club FFRS du CODERS 32 (1)

Cocher	Club	Cocher	Club
	32019 - CFRS FLEURANCE		32034 - CRSM MASSEUBE
	32036 - LANNUX		32004 - 7 CLOCHERS
	32039 - SAMATAN		32023 - CSVB LE BROUILH-MOMBERT
	32040 - CRSMA MIRANDE		32010 - PESSAN
	32041 - CRSST CONDOM		32037 - LOUBERSAN

Cocher

Certificat médical de non contre-indication ou questionnaire médical

RAPPEL PRIX COTISATION - OPTIONS des ASSURANCES.

Adhérents, Membres actifs avec assurance comprise dans la licence FFRS,
cotisation Club : 75 €, Réduction exceptionnelle de 10 € à déduire, soit 65 €

Adhérents Clubs FFRS du CODERS 32 (1) : 43,00 € (adhésion par bordereau uniquement)

Je confirme avoir pris connaissance des RGPD (lire annexe 1)

Ainsi que de l'assurance supplémentaire qui m'est proposée (remplir & joindre papillon)
Assurance option supplémentaire I. A. Plus : 5,22 €

Signature (Obligatoire) :

Attestation de paiement pour prise en charge éventuelle par votre mutuelle : (Cocher)

Votre « dossier papier » devra être complété d'une enveloppe timbrée libellée à vos nom & adresse pour l'envoi de votre licence



CLUB des RETRAITES SPORTIFS AUSCITAINS

Activités - Certificat médical

NOUVEAU : Cochez en priorité les activités que vous allez <u>réellement pratiquer</u> en 2021 - 2022					
Afin d'être informé(e) des actualités de ces activités					
Cochez	Codes	Activités normales en salles	Cochez	Codes	Activités normales de pleine nature
	200	Gymnastique maintien en forme		300	Randonnée en plaine
	201	Gymnastique douce			
	202	Gymnastique Pilate			
	203	Gymnastique Tonique		310	Randonnée pédestre montagne Niveau 1
	207	Activité physique Adaptée en salle (SMS)		311	Randonnée pédestre montagne Niveau 2
				315	Ski Alpin
	210	Aquagym		316	Escalade
	220	Danses de loisirs		320	Marche nordique
	221	Danses ludiques		330	Cyclotourisme vélo de route niveau 1
	222	Country		331	Cyclotourisme vélo de route niveau 2
				332	Vélo à Assistance Electrique (VAE)
	224	Tai-Chi		340	Pétanque
	230	Tir à l'arc		350	Swingolf
	240	Chant chorale			
	242	Théâtre		325	Activité physique Adaptée en plein air (Marche)
	243	Informatique		333	Vélo à Assistance Electrique - Initiation
	245	De fil en aiguilles			
	246	Bricolage, menuiserie	Cochez	Voyages touristique & culturel	
	247	Peinture		450	Voyage touristique
	250	Tennis de Table			
	260	Convivialité, Jeux			
	261	Loisirs, cinéma			
Cochez		Activités optionnelles	Cochez	Séjours sportifs de pleine nature	
	410	Yoga		500	Séjour sportif raquettes à neige de 2 jours
				501	Séjour sportif montagne de 6 jours
				502	Séjour sportif cyclotouriste de 6 jours
				503	Séjour sportif de marche nordique de 5 jours
				510	Découverte des chemins de Saint-Jacques 1
				520	Sortie à la journée
	440	Informatique			
	441	Cuisine			

CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT

Cachet du médecin

Je soussigné,

Docteur en médecine, certifie avoir examiné

Mme – M.

Prénom

Né(e) le / /

- J'ai constaté, ce jour, l'absence de contre-indication à la pratique du sport (activités sportives de loisirs, hors compétition).
- J'exclus les activités barrées ci-dessus, qui ne peuvent pas être pratiquées par mon (ma) patient(e)

Fait à le..... / / 20

RENOUVELLEMENT LICENCE

Questionnaire de santé « QS-SPORT »

Ce questionnaire de santé **À CONSERVER PAR LE LICENCIÉ** permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Selon les dispositions législatives et réglementaires en vigueur (arrêté du 20 avril 2017 et Art. A. 231-1 Code du sport).

Saison

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS		
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5. Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
À CE JOUR		
7. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		
* NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir.

Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu **NON** à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence. (*Attestation ci-dessous à remplir.*)

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

✂

ATTESTATION

Relative au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive

À REMETTRE À VOTRE CLUB

Je soussigné(e), nom, prénom, sollicitant le renouvellement de ma licence sportive auprès de la Fédération Française de la Retraite Sportive pour la saison, numéro :

atteste avoir répondu négativement, à l'ensemble des 9 questions figurant sur le questionnaire de santé « QS – SPORT » qui m'a été transmis par la FFRS, conformément à l'article 2 de l'arrêté du 20 avril 2017 « *relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive* » ainsi qu'au Code du sport et notamment ses articles L 231-2 à L 231-2-3 et D 231-1-1 à D 231-1-5.

Je suis informé-e que les réponses formulées relèvent de ma seule responsabilité.

Fait le
à

Signature :



Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Vous recevez régulièrement des informations de la part de notre Association.
Dans ce cadre nous avons enregistré vos coordonnées.

L'entrée en vigueur du 23 mai 2018 du Règlement Général sur la Protection des Données Personnelles (RGPD), nous conduit à préciser nos objectifs et notre pratique dans ce domaine.

Objectif :

Dans le cadre de notre activité, nous sommes amenés à collecter certaines données à caractère personnel des destinataires de nos envois. Ces données sont nécessaires à notre activité de suivi et de gestion

Conservation :

Ces données ne sont en aucun cas transférées ou cédées à d'autres entités. Elles sont essentiellement constituées de vos nom et prénom, date de naissance, de votre adresse courriel et de vos coordonnées téléphoniques et postales. Ces informations sont conservées selon leur nature en fonction de leur durée légale de prescription. Il est précisé que toutes les informations sur les personnes privées disponibles sur Internet et les réseaux sociaux ne sont pas considérées comme des données privées.

Stockage des données :

Vos données personnelles sont stockées dans un espace sécurisé par une gestion rigoureuse des codes d'accès.

Accès à vos données :

Nous vous rappelons que vous avez accès à tout moment aux données à caractère personnel vous concernant avec un droit à modification ou à effacement.