



CLUB des RETRAITES SPORTIFS AUSCITAINS
SPORTS SENIORS SANTE - Saison 2022 - 2023
(La santé, le bien être, la forme et le plaisir ensemble)

Auch, le 8 août 2022

Chère Adhérente, cher Adhérent,

Vous êtes de plus en plus à l'aise avec internet, nous continuerons donc à privilégier la communication informatique (site www.crsa32.com & messagerie crsa32@orange.fr).

A partir du 1er septembre, vous pourrez adhérer en ligne avec paiement par carte bleue sécurisée, comme l'an dernier,
Il restera toujours possible d'imprimer & compléter le dossier d'adhésion & nous le remettre.

Le CRSA sera présent pour la 35^{ème} année à la foire du sport et de la culture les 03 & 04 septembre 2022 sur le site d'Endoumingue.. Nous appliquerons, bien sûr, 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 !!!

Pour la récupération de votre licence, nous vous demandons de fournir une enveloppe timbrée à vos nom & adresse à l'animateur de votre choix.

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 2022 – 2023

ACTIVITES en SALLES

(Vice-présidente responsable : Josiane LOURTIES)

IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2022/23 du CRSA et de la présenter aux Animateurs (Assurance de l'adhérent) dès le 1^{er} Octobre 2022

- 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 11 H 30 Salle ARAGO		
202 – GYM ZEN		10 H 30 à 11 H 30 Salle Carnot			
203 – GYMNASTIQUE TONIQUE				17 H 00 - 18 H 00 Salle VOLTAIRE rue Flora TRISTAN	
204 – RENFORCEMENT MUSCULAIRE					9 H 30 à 10 H 30 Salle des Fêtes de Duran
207 – ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Gym SMS en Salle		11 H 00 à 12 H 00 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. 13 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	14 H 15 à 16 H 30 Salle C.A.F. 13 Rue Montaigne			10 H 30 à 11 H 30 Salle CIAS 6 Rue Montaigne	
224 - TAI-CHI				10 H 45 à 12 H 00 Salle polyval.GARROS Cours avancé	10 H 45 à 12 H 00 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. 13 Rue Montaigne				
242 – THEATRE	14 H 15 à 16 H 30 Salle Pléiade Rue des Canaris				
255 - PICKLEBALL	14 H 30 à 17 H 30 Montégut			11 H 45 à 13 H 45 Salle Ernest Vila	
245 – DE FIL EN AIGUILLES		14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty			
246 – BRICOLAGE – MENUISERIE	08 H 00 à 12 H 00 La Pissette - Duran				
247 – PEINTURE / PEINTURE sur SOIE					14 H 30 à 17 H 00 Salle CIAS 6 Rue Montaigne
250 – TENNIS DE TABLE (Initiations les vendredis)		11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Vila			11 H 45 à 13 H 30 Salle Ernest Vila
260 – CONVIVIALITE – JEUX					14 H 00 à 17 H 00 Salle CIAS 6 rue Montaigne
261 – LOISIRS-CINEMA	Ciné 32 - 14 H 00 Voir programme sur site				
316 - ESCALADE	8 H 00 à 9 H 00 Mur d'Escalade à côté du Mouzon				
ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)					
410 – YOGA activité optionnelle : limitée à 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 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 2022 – 2023

ACTIVITES de PLEINE NATURE

(Vice-président responsable : Jean FURCATTE)

IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2022/2023 du CRSA et de la présenter aux Animateurs.
(Assurance de l'adhérent) dès le 1^{er} Octobre 2022

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

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
300 - RANDONNEE en PLAINE				Rendez vous 13 H 45 Voir programme semaine sur site	
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					
301 - ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Petite Marche					11 H 00 à 12 H 00 Parking Hippodrome
RANDONNEES PEDESTRES EN MONTAGNE 310 - Niveau 1, 1 ^{er} jeudi de chaque mois 311 - Niveau 2, 3 ^{ème} 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 »: du 12 au 18 mars 2023, Font Romeu Chalet du Ticou 470 €. 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).					
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	Programmation estivale selon météo				
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 5 au 9 juin 2023 : 5 jours et 4 nuits, coût : env 350,00 € : à Collonges la Rouge . 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 13 H 20 Parking du Mouzon 13 H 30 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 13 H 20 Parking du Mouzon 13 H 30 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 13 H 20 Parking du Mouzon 13 H 30 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
333 -VELO à ASSISTANCE ELECTRIQUE - VAE Circuits de 30 à 45 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 13 H 20 Parking du Mouzon 13 H 30 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
502 - Séjour cyclotourisme : du 5 au 10 juin 2023 à Le Garric dans le Tarn, 6 jours 5 nuits dans une ambiance vélo de route et tourisme découverte. Niveau 1 et 2. Des précisions ultérieures seront apportées. 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			9 H à 11 H 30 Route de Duran

450 - Voyages touristiques	20 & 21 Septembre 2022 Du 17 au 24 Juin 2023	Escapade Bordelaise, Voir flyer sur le site Voyage en Irlande - Précisions prochainement sur le site
----------------------------	---	---



CLUB des RETRAITES SPORTIFS
AUSCITAINS

Fiche d'Adhésion 2022- 2023

Adhésion par bordereau à nous retourner **complet**

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 **en majuscules**)

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 - Les SAGES du LEES - LANNUX		32004 - 7 CLOCHERS MIREPOIX
	32039 - CRSS - SAMATAN		32023 - CSVB LE BROUILH-MOMBERT
	32040 - CRSMA MIRANDE		32010 - FCLP - PESSAN
	32041 - CRSST CONDOM		32037 - RAL - LOUBERSAN
	32042 - RSBL SAINT-CLAR		

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 €**

☐

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

☐

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

☐

Ainsi que de l'assurance supplémentaire qui m'est proposée

(N'imprimer, remplir & joindre que le papillon)

Assurance option supplémentaire I. A. Plus : 5,22 €

☐

Signature (Obligatoire) :

Certaines mutuelles peuvent rembourser (partie ou totalité) du montant de votre adhésion

☐

Cochez pour recevoir l'Attestation de paiement à leur fournir

**Pour une meilleure distribution des licences, votre dossier devra être complété
d'une enveloppe timbrée libellée à vos nom & adresse**

☐



CLUB des RETRAITES SPORTIFS AUSCITAINS

Activités - Certificat médical

NOUVEAU : Cochez en priorité les activités que vous allez réellement pratiquer en 2022 - 2023

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		305	Activ.physique Adaptée plein air (Petite Marche)
	202	Gymnastique Zen			
	203	Gymnastique Tonique		310	Randonnée pédestre montagne Niveau 1
	204	Renforcement musculaire		311	Randonnée pédestre montagne Niveau 2
	207	Activité Physique Adaptée/GYM SMS salle		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) Niveau 1
	224	Tai-Chi		333	Vélo à Assistance Electrique (VAE) Niveau 2
	230	Tir à l'arc			
	240	Chant chorale			
	242	Théâtre		340	Pétanque
				350	Swingolf
	245	De fil en aiguilles			
	246	Bricolage, menuiserie	Cochez	Voyages touristique & culturel	
	247	Peinture - Peinture sur Soie		450	Voyage touristique
	250	Tennis de Table		520	Sortie à la journée
	255	Pickleball			
			Cochez	Séjours sportifs de pleine nature	
	260	Convivialité, Jeux		500	Séjour sportif raquettes à neige de 2 jours
	261	Loisirs, Cinéma			
				502	Séjour sportif cyclotouriste de 6 jours
				503	Séjour sportif de marche nordique de 5 jours
				510	Découverte des chemins de Saint-Jacques 1
		Activités optionnelles			
	410	Yoga			
	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

ATTESTATION QUESTIONNAIRE SANTÉ

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 :

• 12 rue des Pies • CS 50020 • 38361 Sassenage Cedex • Tél. : 04 76 53 09 80 • www.federetraitesportive.fr •
• Agrément N° 34 S 206 Association reconnue d'Utilité Publique • Immatriculation Registre Opérateurs de Voyages N° IM038120032 •

1 / 1

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Pour la **saison sportive 2022-2023**, vous bénéficiez avec votre licence d'une responsabilité civile et d'une assistance ainsi que de la garantie dommages corporels de base.

Que vous souscriviez ou non les garanties complémentaires **option MSC I.A. PLUS** et/ou l'**option Effets Personnels**, vous devez remettre le coupon au bas de ce bulletin complété à votre responsable de club/section lors de la prise de la licence fédérale.

Option MSC I.A. PLUS : cotisation de 5,22 € (ou 4,50 € pour la licence dirigeant administratif)

Option Effets personnels : cotisation de 27 €.

Les garanties optionnelles sont acquises à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de la validité de votre licence.

Je soussigné (Nom, prénom) : **Date de naissance** : / /

Atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance et d'assistance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire **option MSC I.A. PLUS** et une garantie complémentaire **option Effets personnels**.

Option MSC I.A. PLUS

- ☐ Je souhaite souscrire la garantie **Option MSC I.A. PLUS** qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence.
J'intègre la cotisation complémentaire de 5,22€ (ou 4,50€ pour la licence dirigeant administratif) pour la saison sportive 2022-2023 au règlement de ma licence.

- ☐ Je ne souhaite pas souscrire la garantie **Option MSC I.A. PLUS**.

Option Effets Personnels

- ☐ Je souhaite souscrire la garantie **Option Effets Personnels**.
J'intègre la cotisation complémentaire de 27 € pour la saison sportive 2022-2023 au règlement de ma licence.

- ☐ Je ne souhaite pas souscrire la garantie **Option Effets Personnels**.



Dossier d'Adhésion

Club des Retraités Sportifs Auscitains
Maison du sport – 36 rue des Canaris – 32000 AUCH
06 95 83 05 25 – crsa32@orange.fr – www.crsa32.com

Annexe 1



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.