



**Bulletin d'inscription saison 2023/2024
Licence Indoor**

Nom.....Prénom.....

Né(e) le Sexe: H / F

Nationalité.....

N°.....Rue.....

...

CP.....Ville.....

...

Téléphone

Mobile.....Domicile.....Bureau.....

E.mail :

Le / /

Signature :

Je désire / je ne désire pas (*) souscrire une assurance complémentaire 11,12€ (*)

Je règle le montant de :

100€ pour la cotisation

60€ pour la carte de 10 séances soit :€

- Chèque / Banque : n°.....

- Espèce :€

- Autres (CE/CAF..) :€

(*) Rayer les mentions inutiles



Licence Indoor annuelle

Membres actifs : montant des cotisations, inclut la licence fédérale et l'assurance.
Il n'y a pas de remboursement de cotisation quel que soit le motif.

Assurance complémentaire

Vous avez la possibilité de souscrire une assurance complémentaire à celle déjà fournie avec la licence.
L'option I.A. Sport+, permet de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.
Tarif **11,12 Euros**.

Certificat médical

Un certificat médical (avec la mention : « *apte à la pratique de l'aviron en compétition* » ou en cas de renouvellement remplir le questionnaire **QS-SPORT** joint).

Loi « informatique et liberté »

L'ASM diffusera sur ses sites Internet www.aviron-asmantaise.fr, avironasm@orange.fr) des informations relatives aux activités sportives de ses adhérents. Il s'agit de photos, résultats ou toute information issue d'activités entrant dans le cadre de la pratique en club. Compte- tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté, voire l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à une telle diffusion. En cas d'absence de formalisation de votre refus, votre accord est réputé acquis dès votre adhésion. Nous vous rappelons, néanmoins que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectifications et de suppression des données qui vous concernent.(article 34 de la loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978). Pour exercer ce droit, vous pouvez nous faire part à tout moment de vos souhaits concernant la diffusion, en écrivant à :



L'AS Mantaise Aviron a le plaisir d'annoncer qu'elle a été **accréditée "AviFit" !**

Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique, dynamique et inédite fait déjà parler d'elle. La formule utilisée se rapproche des dernières tendances du monde de la forme et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique. À la croisée des mondes du fitness et de la préparation physique, l'AviFit sollicite à la fois le corps, le cœur et l'esprit. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous lors de séances spécialement conçues pour dépenser un maximum d'énergie en se faisant plaisir ! **À la portée de tous**

La progression et la familiarisation à l'activité sont incorporées aux contenus des séances,



inspirés des gammes d'apprentissage et de perfectionnement technique que l'on trouve en aviron traditionnel. Les exercices annexes proposent d'isoler des groupes musculaires afin de cibler et d'orienter les contenus, mais aussi d'avoir un impact plus significatif en terme de renforcement musculaire. Cette alternance avec des phases où l'on rame normalement, à des intensités et rythmes variés permet de compléter le travail cardiovasculaire généralisé. On conserve ainsi la sollicitation globale de l'organisme, comme dans toutes séances d'aviron indoor.

La musique constitue un élément structurant du cours : les phases d'effort et les alternances d'exercices vont au gré des changements de rythme. Des rythmes entraînants, des tubes universels et une sono adaptée permettront à tous de se dépasser tout en se faisant plaisir.

Aux nombreux avantages déjà connus de cette activité très saine et complète, il faudra ajouter ceux liés aux cours collectifs : motivation, conseils des coaches, bouger en rythme et cohésion de groupe.

Ce programme a déjà séduit de nombreux adeptes puisqu'il n'y a pas de restrictions de pratique.

Quelle que soit la condition physique des initiés, les coaches proposent les exercices et il revient au pratiquant d'ajuster l'intensité en contrôlant son implication, la résistance de la machine, les amplitudes ou la modalité de difficulté des mouvements proposés...toujours avec l'aide d'un coach. Les cours sont très structurés et permettent à tous de trouver le niveau d'engagement qui convient.





Au sein d'un groupe

L'émulation collective sert la motivation individuelle. Tous les pratiquants réalisent le même effort au même moment, se soutiennent, et s'encouragent, comme au sein d'une équipe sportive. L'effort est collectif et les progrès sont partagés, il est donc plus facile de devenir assidu.

Avec un coach certifié

Les coaches AviFit sont dévoués à leurs pratiquants. Leur première préoccupation est le confort et la sécurité de leurs rameurs. Une attention particulière est portée à l'engagement et à l'ambiance des séances pour réunir tous les ingrédients d'une expérience enrichissante, divertissante et efficace.

Saison 2023 / 2024

Horaire de la séance d'entraînement

Mercredi de 18h30 à 19h30 – Jeudi de 19h30 à 20h30

(Hors vacances scolaires et Juillet et Août)

Encadrement professionnel diplômé d'Etat

Renseignements pour l'inscription

Cotisation annuelle de septembre à juin

Licence : 100 € - Carte 10 séances : 60 €

Pièces à fournir

- La fiche d'inscription
- Un certificat médical (avec la mention : Apte à la pratique du sport en salle)
- Règlement-> faire 2 chèques à l'ordre de l'ASM Aviron
 - 100 € pour la licence
 - 60 € pour la carte de 10 séances

Votre contact André Pécaric

Port : 06 62 22 32 25

Courriel : asm.aviron78@gmail.com

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

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.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » POUR LES MAJEURS

Dans le cadre du renouvellement de ma licence et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA,

je, soussigné(e) M/Mme,
atteste avoir renseigné le **questionnaire de santé QS-Sport pour les majeurs** et avoir répondu par la négative à toutes les questions.

Date et signature du licencié(e)



Notice individuelle dommages corporels à l'attention des licenciés de la FFA

(licences A, BF, I, U et D) - saison sportive 2023/2024

La Fédération française d'aviron attire l'attention de ses licenciés sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut les exposer.

Les dommages corporels dont vous pouvez être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses structures affiliées sont pris en charge dans le cadre du contrat souscrit auprès de MAIF par la fédération (n° de sociétaire 1 775 135 N).

Garantie Indemnisation des dommages corporels¹

Votre couverture intègre l'assurance indemnisation des dommages corporels de base facultative².

CHAMP D'APPLICATION

- La pratique de l'aviron, sur tous plans d'eau, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- La pratique de l'aviron indoor, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- Toutes disciplines sportives pratiquées dans le cadre d'une préparation à l'aviron.
- La pratique de l'aviron de haute mer dans la limite de 200 milles des côtes.
- La participation à des activités promotionnelles (fêtes, bals, sorties...) organisées par la fédération et ses structures affiliées.
- Les trajets aller et retour pour se rendre au lieu de l'activité et en revenir.

TERRITORIALITÉ

Les garanties sont acquises dans le monde entier.

PRINCIPALES EXCLUSIONS

Sont exclus des garanties :

- Les dommages résultant de la faute intentionnelle ou dolosive de l'assuré, ou de sa participation active à un acte illicite constituant un crime ou un délit intentionnel.
- Les conséquences pouvant résulter de soins reçus, traitements suivis ou d'interventions chirurgicales non consécutifs à un accident corporel garanti.
- Les affections ou lésions de toute nature qui ne sont pas la conséquence de l'événement accidentel déclaré ou qui sont imputables à une maladie connue ou inconnue du bénéficiaire des garanties.

Sont notamment réputées relever d'une maladie, les lésions internes suivantes :

- les affections musculaires, articulaires, tendineuses et discales, telles que pathologies vertébrales, ruptures musculaires et tendineuses ;
- les affections cardio-vasculaires et vasculaires cérébrales ;
- les affections virales, microbiennes et parasitaires.

Lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties, demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération.

Option I. A. Sport +¹

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une option complémentaire, I. A. Sport+, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.

Si l'option complémentaire I. A. Sport+ offre des niveaux de garanties supérieurs aux garanties de base, elle ne permet pas, dans tous les cas, d'obtenir réparation intégrale du préjudice. Le licencié est invité à se rapprocher de son conseil en assurances qui pourra lui proposer des garanties adaptées à sa situation personnelle.

1 - Le contenu des garanties figure au verso du présent document.

2 - Cette garantie est facultative et le licencié peut y renoncer (voir encadré au verso du présent document).

MAIF
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables
Entreprise régie par le Code des assurances
CS 90000 - 79038 Niort cedex 9

Fédération française d'aviron
17 boulevard de la Marne
94736 Nogent-sur-Marne cedex

Que vous souscriviez ou non la garantie I. A. Sport+, vous devez remettre le bordereau détachable complété à votre président de club lors de la prise de la licence.

SI VOUS SOUHAITEZ SOUSCRIRE I. A. SPORT+

La cotisation complémentaire d'assurance, qui devra être intégrée au règlement global de votre cotisation, s'élève à **11,85 €** pour la saison sportive 2023/2024.

Garantie indemnisation des dommages corporels

Contenu	Plafonds IDC de base	Plafonds option I.A. Sport +
• Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne (assistance à domicile : aide ménagère, garde d'enfants, conduite à l'école, déplacement d'un proche au chevet, garde des animaux) après une journée d'hospitalisation ou 5 jours d'immobilisation.....	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500 € dans la limite d'un mois
• Remboursement des frais médicaux, pharmaceutiques et de transport, restés à charge après intervention des organismes sociaux.....	1 400 €	3 000 €
– dont frais de lunetterie.....	80 €	300 €
– dont frais de rattrapage scolaire exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité.....	16 €/jour dans la limite de 310 €	2 h/jour d'absence scolaire dans la limite de 7 500 € + orientation
• Prise en charge du forfait de location de télévision à partir de 2 jours d'hospitalisation..	Non couvert	10 €/jour dans la limite de 365 jours
• Remboursement des pertes justifiées de revenus des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident.....	16 €/jour dans la limite de 3 100 €	30 €/jour dans la limite de 6 000 €
• Versement d'un capital proportionnel au taux d'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique subsistant après consolidation :		
– jusqu'à 9 %.....	6 100 € x taux	30 000 € x taux
– de 10 à 19 %.....	7 700 € x taux	60 000 € x taux
– de 20 à 34 %.....	13 000 € x taux	90 000 € x taux
– de 35 à 49 %.....	16 000 € x taux	120 000 € x taux
– de 50 à 100 % : - sans tierce personne :	23 000 € x taux	150 000 € x taux
– avec tierce personne :	46 000 € x taux	300 000 € x taux
• Versement d'un capital aux ayants droit en cas de décès :		
– capital de base.....	3 100 €	30 000 €
– augmenté de : - pour le conjoint survivant.....	3 900 €	30 000 €
– par enfant à charge.....	3 100 €	15 000 €
• Prise en charge des frais de recherche et de sauvetage des vies humaines.....	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime

RENONCIATION À L'ASSURANCE INDEMNISATION DES DOMMAGES CORPORELS DE BASE

Le coût de l'assurance indemnisation des dommages corporels de base de la licence est de 1,08 € pour les licences A, BF, I et U moins de 18 ans, 1,90 € pour les licences A, BF, I et U plus de 18 ans et de 0,15 € pour les licences D et titres initiations. Conformément à la loi, cette garantie est facultative et le licencié peut refuser d'y souscrire.

En cas de renonciation à l'assurance, le licencié ne bénéficiera d'AUCUNE indemnité au titre des dommages corporels dont il pourrait être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses clubs affiliés.



1 775 135 N

Bordereau à remettre au président du club

Je soussigné(e) (nom, prénom) Date de naissance

Adresse

atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire I.A. Sport+.

Je souhaite souscrire la garantie I.A. Sport+ qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence. J'intègre la cotisation complémentaire de **11,85€** pour la saison sportive 2023/2024 au règlement de ma cotisation. J'ai bien noté que la garantie I.A. Sport+ serait acquise à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de période de validité de ma licence.

Je ne souhaite pas souscrire cette garantie.

Les données à caractère personnel recueillies par ce document sont obligatoires pour permettre à MAIF la prise en compte et le suivi de votre demande. Elles font l'objet de traitements ayant pour finalités la réalisation des opérations précontractuelles, la passation, la gestion et l'exécution de vos contrats. Au titre de l'intérêt légitime, vos données à caractère personnel, celles relatives aux opérations de présouscription, à la gestion des sinistres et des contrats peuvent faire l'objet de traitements pour le suivi et l'amélioration de la relation commerciale, la réalisation de statistiques par MAIF et ses filiales, ainsi que dans le cadre des dispositifs de lutte contre la fraude et en application de la législation dans le cadre de la lutte contre le blanchiment d'argent et le financement du terrorisme. La lutte contre la fraude à l'assurance peut conduire à une inscription sur une liste de personnes présentant un risque de fraude. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de vos données à caractère personnel, ainsi que de la possibilité de définir les directives particulières relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de ces données après décès. Vous pouvez exercer ces droits à tout moment auprès du responsable de la protection des données personnelles, MAIF, CS 90000, 79038 Niort cedex 9 ou vosdonnees@maif.fr. Les données sont conservées conformément à la durée nécessaire aux finalités mentionnées et pour les durées de prescriptions éventuellement applicables. Toute réticence, fausse déclaration intentionnelle, omission ou déclaration inexacte des circonstances du risque connues de l'assuré, entraîne, selon le cas les sanctions prévues aux articles L113-8 et L113-9 du Code des assurances.

Fait à Le

Signature
(pour les mineurs, signature des parents ou du représentant légal)