



Saison 2018 - 2019

Pour plus de renseignements :

Greg à votre écoute



Coach Sportif  
BPJEPS APT

Tél : **06.75.18.67.24**

Facebook :  
**clubsportactivathlon73**

Site web :  
**<https://activathlon73.wixsite.com/activ-athlon>**

E-mail :  
**activ.athlon73@gmail.com**

**Le Club ACTIV'ATHLON SAVOIE**

Route du col de plainpalais  
73230 Saint Jean d'Arvey

*Athlon*  
*Activ' Savoie*  
CLUB MULTISPORT OUTDOOR

**06.75.18.67.24**

*ufolep*  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
SAVOIE

*Saint Jean  
d'Arvey*

*Bas Sens*  
SAVOIE



SAVOIE  
LE DÉPARTEMENT

## Les LUNDIS à 18H45



### Renforcement musculaire

Démarrer votre semaine en pleine forme !

Tous les Lundis, nous vous proposons un cours autour des activités d'entretien corporel.

Tous nos cours sont variés, ils vont du cours collectif à l'intensité du CROSS-TRAINING !

Espace Colombe (Bassens)

Intérieur & extérieur

## Les activités d'endurances

Prenez un grand bol d'air !

Travailler et améliorer son endurance, cela fait partie des bases inhérentes à tous les sports. De nombreux bienfaits physiques découlent de ses entraînements.

Les activités : Running; Trail; Bike and Run; VTT et pleins d'autres...

## Les Jeudis à 18H45



Départ variés sur le bassin chambérien

Extérieur

### Découvertes d'activités

On a dit multisport !

Nous vous proposons des cycles de 4 à 6 séances du même Sport avant une nouvelle découverte.

Exemple de sports : kinball, volley, badminton, Peteca, speedminton, etc...

## Les Mercredis à 19H45



Lieu varié sur le bassin chambérien

## Lancez-vous des nouveaux défi cette année ?

Rejoignez l'**Activ'Team** et ensemble participez à des événements sportifs (Trail, Spartan, triathlon, etc...) ! Trouvez des partenaires d'entraînements avec les mêmes objectifs que vous ! Programmez vos sorties et demandez à notre coach un suivi personnalisé !

Pour plus de renseignements : contactez-nous !

## Nos Tarifs

- ⇒ **TOUTES LES ACTIVITEES** = 150 € l'année (tee-shirt et Licence incluse)
- ⇒ Deux cours par semaine = 135 € l'année (Licence incluse)
- ⇒ Un cours par semaine = 120 € l'année (sans Licence)
- ⇒ **INSCRIPTION A DEUX (tous compris)** = 250 € l'année (Licence inclus)

*Les licences R2 sont fournies par la fédération multisport UFOLEP*

## Nos cours sont encadrés par un éducateur sportif diplômé



BPJEPS APT

Nous sommes convaincus que notre coach pourra vous donner ou redonner le goût du sport et de l'effort !

Greg : « *Je suis un passionné et ne dit-on pas quand on aime on ne compte pas ! C'est cette passion pour le sport qui m'a amené à devenir Coach Sportif. Maintenant je prends beaucoup de plaisir à transmettre ma passion pour le sport* »

Toujours prêt pour un nouveau défi ! On le relève ensemble ? Let's GO !

# Mon inscription au club Activ'Athlon

**Merci de remplir ce formulaire en majuscule en renseignant les champs obligatoire\***

Vous êtes :  Un homme  Une Femme

\* Nom : ..... \* Prénom : .....

\* Né(e) le : ..... / ..... / ..... à ..... \* nationalité : .....

\* Adresse de résidence principale : .....

\* Téléphone portable : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

E-Mail : .....@.....

Profession : .....

\* Personnes à prévenir en cas d'URGENCE :

\* Nom : ..... \* Prénom : .....

• Téléphone : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

En remplissant et en signant ce bulletin d'Adhésion vous déclarez avoir lu attentivement et compris ainsi que prendre la responsabilité de chaque points énoncés du règlement intérieur.

J'autorise le club Activ'Athlon à utiliser mon image sur tous supports non commerciales et sans limite de durée dans le temps :  OUI  NON

\*Fait à : ..... Le : ..... Signature :

# Mon inscription au club Activ'Athlon

**Parlez-nous de vous !**

Quels sports as-tu pratiqués (seul ou en club) : .....

## Aujourd'hui tu :

Cours 5k en : ..... Tu connais ta VMA : .....

En 1min tu fait combien de pompes : .....

En combien de temps tu tiens la position de chaise : .....

Jambe tendu t'arrive as :  Poser les mains au sol  le bout des doigts sur les pieds

tu ne dépasse pas les genoux

Votre fréquence sportive par semaine (actuellement) :  Moins de 2 heures  Entre 3 et 5 heures  Entre 6 et 10 heures  Plus de 10 heures *En reprise (pas de sport)*

## Quels sont tes objectifs aujourd'hui :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Perdre du poids / me dessinée / séché  | <input type="checkbox"/> Entretenir ma Santé                 |
| <input type="checkbox"/> Me remettre en Forme                   | <input type="checkbox"/> Me dépasser (relevé des challenges) |
| <input type="checkbox"/> Participer / Préparer des Compétitions | <input type="checkbox"/> Appartenir à un groupe              |
| <input type="checkbox"/> Autre : .....                          | <input type="checkbox"/> Découvrir des nouveaux sports       |

Si le Club à des partenaires susceptible de t'aider à l'atteindre tes objectifs accepte-tu d'être contactés :  OUI  NON

Avez-vous eu des problèmes de santé ou suivez-vous un traitement médical qui vous a fait arrêté le sport (ou blessure) à porter à connaissance du coach : .....

**Ci-dessous partie remplie par le club :**

Inscription du ..... / ..... / ..... au ..... / ..... / .....

**Prêt à atteindre le niveau supérieur !**

# Certificat médical

Toutes les inscriptions sont de date à date (sauf les licences)

**Au vue des activités du club, nous demandons un certificat médical de moins d'un an !**

**Le document ci-dessous est à faire remplir par votre médecin**

**ATTENTION :** la mention « triathlon en compétition » doit apparaître impérativement sur le certificat médical !

Je soussigné .....

Docteur en Médecine, exerçant à : .....

Certifie avoir examiné le : ..... / ..... / .....

Mr / Mme : .....

Et n'avoir constaté à ce jour aucun signe clinique apparent contre-indiquant la pratique du « TRIATHLON EN COMPETITION », ni à la pratique du multi-sport en loisir.

Fait à : ..... Le : .....

Cachet et Signature du médecin :

**-20 € sur les tarifs ci-dessous pour tous les renouvellements d'adhésions**

**Je choisis :** (les licences R2 sont fournies par l'UFOLEP)

- TOUS COMPRIS** = 150 € l'année (tee-shirt offert et Licence inclus)
- Deux cours par semaine = 135 € l'année (Licence inclus)
- Un cours par semaine = 120 € l'année (sans Licence)
- INSCRIPTION A DEUX (tous les cours)** = 250 € l'année (avec licences)

**Je règle par :** (possibilité de règlement jusqu'à trois fois sans frais)

- Chèque** (à l'ordre du Club Activ'Athlon) en :  1 fois  2 fois  3 fois
- Espèces** (règlement en une fois)
- PayPal** (voir avec le club)
- Je souhaite faire un don de :** ..... €

**ATTENTION :** l'inscription ne sera prise en compte qu'à partir du moment où **TOUTES** les pièces seront jointes au dossier.

**Envoyer votre inscription :**

**Club Multi sport ACTIV'ATHLON**  
**service inscription**

48 route du col de Plainpalais (les Erables B1 / APT 102)  
73230 - St Jean d'Arvey

**06.75.18.67.24**

**Ce feuillet est à donner au Club (recto / verso)**