

NOUVELLE INSCRIPTION

RENOUVELLEMENT D'INSCRIPTION

**COORDONNEES**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

NOM DE NAISSANCE (OU DE JEUNE FILLE) : ..... SEXE : F  / M

DATE DE NAISSANCE : ..... VILLE DE NAISSANCE : .....

NATIONALITÉ : .....

POUR LES MINEURS, NOM ET PRÉNOM DU RESPONSABLE LÉGAL : .....

ADRESSE : .....

TÉLÉPHONE FIXE : ..... PORTABLE : .....

E-MAIL (important : écrire lisiblement) : .....

J'AUTORISE LE BUREAU DU CLUB À PUBLIER DES PHOTOS ME REPRÉSENTANT (OU REPRÉSENTANT MON ENFANT) SUR LE SITE INTERNET OU SUR LE GROUPE FACEBOOK DU CLUB : OUI  / NON

**TARIFS (comprenant la licence et l'assurance base - adulte à 63,00€ et enfant à 48,50€)**

Formules	Jeunes* (< 18 ans)	Adultes (≥ 18 ans)	Choix (cocher 1 à 4 cases)
Tarif de base	259,00 €	284,00 €	Jeune <input type="checkbox"/> Adulte <input type="checkbox"/>
Avec assurance complémentaire** (optionnel)	Base + (+3€) OU Base ++ (+10€)		Base + <input type="checkbox"/> Base ++ <input type="checkbox"/>
Avec option ski** (optionnel)	+5 €		<input type="checkbox"/>
Avec option cours compétition (optionnel)	+50 €		<input type="checkbox"/>

\* Pour la formule jeune, le pratiquant doit avoir moins de 18 ans sur l'ensemble de la saison, soit du 1er septembre au 31 août de chaque année.

\*\* Le détail des options d'assurances complémentaires et de l'option ski peuvent être consultés via la notice d'information d'assurances sur le site [www.blocindoor.fr](http://www.blocindoor.fr) ou sur le site <https://www.ffme.fr/ffme/licence/#assurance>

**ATTENTION tout dossier incomplet sera refusé**

Votre inscription sera enregistrée par le bureau du club (et donc effective) uniquement lorsque le dit bureau aura reçu l'intégralité des pièces nécessaires à votre inscription, à savoir :

- 1- La présente fiche d'inscription signée par l'Adhérent (par le parent pour un mineur) précisant un numéro de téléphone portable et une adresse email valide
- 2- Le certificat médical d'aptitude à l'escalade avec la mention "apte à la compétition" pour les enfants et les adultes souhaitant participer à des compétitions (il n'est pas obligatoire de participer aux « cours compétition » pour cela) **OU** l'attestation signée du formulaire de santé si vous avez déjà remis un certificat de moins de 3 ans au club et que vous avez répondu « non » à toutes les questions du formulaire de santé
- 3- Le règlement de la cotisation annuelle, par chèque à l'ordre de BLOC INDOOR (Les Pass 92, Ticket Service et Ticket Sport et Chèques Sport sont acceptés.)

**Conditions légales**

J'affirme être informé :

- du règlement intérieur (disponible sur le site internet Bloc Indoor) et je m'engage à le respecter,
- des CONDITIONS D'ASSURANCES (conditions sur site [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr))
- qu'il m'est possible de souscrire par moi-même à des garanties complémentaires (cf. détails sur le site [ffme.fr](http://ffme.fr) dans la notice licence)
- qu'afin de faciliter la souscription, je donne mon accord pour recevoir la notice d'information d'assurances au format dématérialisé, par mail

Pour les mineurs, j'autorise le responsable de la section à prendre, le cas échéant, toute mesure médicale (traitement, hospitalisation, intervention chirurgicale) rendue nécessaire par l'état de mon enfant.

**Signature du grimpeur (ou son responsable légal) précédée de la mention « lu et approuvé »**

## Notice Bulletin inscription 2021-2022

### Coordonnées

Ces informations sont importantes car elles nous permettent de vous contacter en cas d'évènements majeurs au sein du club (sorties, compétitions, pot de fin d'année, ...) ou de problèmes particuliers (moniteur absent, fermeture imposée du gymnase, ...). **L'adresse e-mail est importante** car nombre d'informations du club transitent désormais par ce biais.

### Tarifs

L'adhésion à Bloc Indoor, correspond à la participation aux frais d'encadrements par des moniteurs diplômés d'état, les frais de fonctionnement de l'association, la licence et l'assurance FFME obligatoire (incluant une assurance "Responsabilité Civile" et "Garanties de personnes").

Le tarif de base inclut la formule « Base ». Il est possible de l'élargir, avec par exemple les formules « Base + », « Base ++ », l'option ski. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter la "Notice d'information" éditée par la FFME (disponible sur le site [www.blocindoor.fr](http://www.blocindoor.fr) ou sur le site de la FFME). Nous attirons l'attention des adhérents sur le fait que le choix relatif à cette option sera définitif pour la saison en cours et qu'aucune demande de modification ne pourra être accordée en cours de saison.

Par ailleurs, sauf cas exceptionnel (porté à l'appréciation du bureau), l'inscription ne pourra être remboursée si l'adhérent décide d'arrêter l'activité au cours de la saison.

Licence Famille : à partir de la 3<sup>ème</sup> personne d'une même famille, une réduction est appliquée sur la licence. Nous contacter dans ce cas pour connaître le tarif ([blocindoor92@gmail.com](mailto:blocindoor92@gmail.com))

### Modalités d'inscription

Le dossier complet avec votre règlement devra être remis lors des permanences suivantes au complexe du Vert-Bois :

- Adultes : mercredi 1<sup>er</sup> septembre 2021 (de 19h à 21h)
- Enfants / Ados : jeudi 2 septembre 2021 (de 19h à 21h)

### Choix du créneau

Pour les adultes :

Votre choix de créneaux est indicatif. Vous avez la possibilité de modifier vos souhaits en cours de saison. Le club se réserve la possibilité de remanier les groupes en fonction du niveau, du nombre et de l'âge des grimpeurs.

Jour	Horaires	BE	Lieu	Choix (plusieurs possibles)
LUNDI	19h45 à 22h00	Stéphane	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
MARDI	19h45 à 22h00	Stéphane	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	20h00 à 22h00	Franck	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
JEUDI	19h45 à 22h00	Stéphane	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>

Pour les mineurs (choix obligatoire en fonction de votre niveau) :

Jour	Horaire	BE	Niveau	Lieu	Choix (1 seul possible)
LUNDI	18h00 à 19h30	Stéphane	> 7 à 11 ans niveau intermédiaire	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
MARDI	18h00 à 19h30	Stéphane	> 7 à 11 ans intermédiaire	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	18h30 à 20h00	Stéphane	> 7 à 11 ans niveau débutants	Ladoumègue	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	18h00 à 19h30	Stéphane	> 7 à 11 ans niveau débutants	Buissonnets	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	16h00 à 18h00	Stéphane	12 à 17 ans tous niveaux	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	18h30 à 20h00	Franck	12 à 17 ans tous niveaux	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
JEUDI	18h00 à 19h30	Stéphane	12 à 17 ans tous niveaux	Vert-Bois	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	20h00 à 21h30	Stéphane	12 à 17 ans tous niveaux	Buissonnets	<input type="checkbox"/>

Cours compétition :

Un mercredi tous les quinze jours, de 20h à 22h à Ladoumègue avec Stéphane	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

**Date de début des cours le 13 septembre 2021 et date de fin des cours le 1 juillet 2022.**

## CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

Je soussigné, Docteur : \_\_\_\_\_

Certifie avoir examiné : Prénom : \_\_\_\_\_ NOM : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

**Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la FFME, escalade et sports de montagne y compris en compétition et y compris l'alpinisme.**

Le cas échéant mentionner la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée :

ESCALADE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
SKI-ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
RAQUETTE À NEIGE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
RANDONNÉE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
CANYONISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	

Date : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Cachet du médecin :

Signature :

### À compléter par le(a) licencié(e) :

En cas de contre-indication pour l'une des activités, je certifie avoir pris connaissance et tenir compte des précautions et restrictions éventuelles des pratiques.

Date : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Signature :

#### RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence et pour la pratique de l'alpinisme. Le renouvellement d'une licence pour les sports FFME à l'exception de l'alpinisme est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

- ➔ Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.
- ➔ Pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.

## NOTE À L'ATTENTION DES LICENCIÉS

### Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport :

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre +âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

## NOTE À L'ATTENTION DU MÉDECIN

### Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen :

**Interrogatoire**, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

**L'examen en clinique** sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

**La pratique en compétition** fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

**La pratique de l'alpinisme**, au -dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hypoxie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d'information peut être retrouvé sur les pages médicales du site [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr) :

- Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade ;
- Conseils à vos patients pour séjours en altitude.

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)