

# SEPTEMBRE 2020

## Informations et réunions

Une nouvelle saison commence pour notre Club et nous espérons que vous reviendrez nombreux participer aux différentes activités, toujours en respectant les consignes sanitaires et les gestes barrières.

Vous trouverez dans ce bulletin les documents de réinscription et les dates de permanence. Nous avons fait le choix de tenir beaucoup de permanences début septembre, afin d'accueillir vos réinscriptions et de vous revoir en personne.



Vous pouvez venir retirer et déposer votre dossier aux permanences du local du CLUB Pays Basque, 4, allée du cadran (près de la MGEN d'Anglet) de 14 h à 16 h :

- Mardi 1<sup>er</sup> septembre
- Jeudi 3 septembre
- Vendredi 4 septembre
- Mardi 15 septembre
- Mardi 22 septembre
- Mardi 29 septembre

---

**Jacqueline Saldana Catarre**, adhérente au Club Santé Senior jusqu'en 2019 et participant au cours d'Anglais nous a quittés cet été. Sincères condoléances à la famille.

## Activités du Club

Nous n'avons pas reçu de consignes de la MGEN Nationale pour la reprise des activités au local mais nous devons préparer la rentrée... Nous vous tiendrons informés.

Le centre sportif Haitz Péan à Anglet est en train de préparer le planning de rentrée et nous avisera des modalités d'utilisation des salles que nous louons pour la Gym, le Yoga et le Qi gong.

- **L'atelier chant** : Jean Marie Suhubiette a prévenu en juin les chanteurs qu'il n'animerait plus cet atelier en 2020/2021.
- **L'atelier photo** a, durant les périodes de confinement et de déconfinement, continué à travailler en ateliers virtuels et à poster sur le blog « ateliercllic64 » leurs réalisations (voir le site clubmgen64.fr).
- **Tous les ateliers reprendront début octobre sauf les randonnées qui ont repris en juillet 2020.**

**Le tableau des activités sera mis à jour et disponible sur le bulletin du mois d'octobre.**

**Comité d'animation** : mardi 22 septembre 2020 à 16 h 30

**Mise sous enveloppe** : Mardi 29 septembre 2020

**Autour d'un livre** animé par Anne Marie Grassiet : en octobre

**Atelier photo** animé par Jean Marie Suhubiette : reprise le 25 septembre à 14h

**Cyclotourisme** animé par Jean Istèque tout l'été le mercredi. Contacter Jean pour le programme du mois de septembre.



## Les randonnées du lundi

Lundi 14 septembre 2020

### LE SENTIER DES SOMMETS ET SES REDOUTES

Proposée par N. DURAND- JC. CASENAVE

**Durée** : 5h30 – Dénivelée : 450 m – Distance : 10,5 km – Niveau : Moyen

**Descriptif** : Départ du parking – montée progressive jusqu'à la bergerie Martinhaurrenborda - 1<sup>ière</sup> redoute au sommet du Bizkarzun (en option) - chemin des porcs basques- sommet du Suhalmendi

(Pique-nique) - retour par de jolis sous-bois qui longent la rivière Arraicho Erreka

**RV** à 9h00 à Ascain parking Tartia derrière l'église et proche du cimetière.

Lundi 21 septembre 2020

### SAINT SAUVEUR (900 m – route d'Iraty depuis LE COL DE LAHARRAKIA (512 m)

Proposée par P JAURY – Y. RUSTIQUE

**Durée** : 6 h maxi - Dénivelé total : 600 m ou 450 m - Niveau : moyen

**Descriptif** : Col de Laharrakia (512 m) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – piquenique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutze (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) pour les volontaires > Col de Laharrakia.

**RV** à Lecumberry au fronton à 9h15 --- Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours.

Lundi 28 septembre 2020

### URSUYA (681m)

Proposée par F & JP SUPERA

**Durée** : 5 h - Dénivelée : 600 m - Niveau moyen

**Descriptif** : Départ Urcuray, Raisabea jusqu'à la cote 395, captage source, pylone, sommet Ursuya - Retour : pylone, cote 438, Gillamuren borda et parking

**RV** : au fronton d'Urcuray pour départ à 9h30

**En octobre** : nos amis béarnais vont nous proposer une randonnée en vallée d'Ossau avec une nuitée à Gabas. Nous vous informerons par le biais de la 2FOPEN 64.



## Les randonnées du jeudi

Jeudi 17 septembre 2020

### ORX circuit du moulin de TEY

**Proposée** par G BRIVET et H. SICART

**Durée** : 3 h - Distance : 7 kilomètres - Niveau : facile

**Descriptif** : Descendre en direction de l'étang. Poursuite sur piste forestière, à travers des champs cultivés, forêts, prairies et plaines agricoles.

Pique-nique en fin de parcours sur l'espace vert autour de l'étang.

**RV** à ORX au parking de l'église à gauche à 10 heures.

Pour y accéder : emprunter la D 810 direction LABENNE, puis la D 271 direction le marais d'ORX. Continuer la route en direction D'ORX et de SAUBRIGUES sur la D 71.

Jeudi 24 septembre 2020

### LE LAZARET

**Proposée** par Janine LAYUS

**Durée** : 3h30 - Niveau facile

**Descriptif** : on longe l'Adour, port de plaisance avenue du Prince impérial puis on entre dans la forêt du Lazaret. Retour. (Facultatif on peut prolonger le long de la promenade Victor Mendiboure.) - Prévoir le pique-nique.

**RV** 10h30 à Anglet grand parking de la Barre près de la patinoire.



# La recette de Geneviève

## Gâteau fondant au chocolat et à la courgette

### Recette pour 6 personnes :

1. Ingrédients : courgette (350 g brut environ) ; 4 œufs ; 100 g de sucre ; 80 g de farine ; 200 g de chocolat noir ; 1 cuillère à soupe rase de cacao en poudre non sucré ; 1 cuillère à café d'huile ; 1 pincée de sel.
2. Appareils : 1 moule à manqué rond anti adhésif diamètre 22 cm ; 1 pinceau.
3. Opérations :
  - Faire fondre le chocolat au micro-ondes.
  - Séparer les jaunes et les blancs.
  - Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
  - Éplucher la courgette, l'épépiner et la râper finement, juste avant de l'incorporer.
  - Ajouter au mélange sucre et jaunes : la courgette, le cacao, la farine tamisée et le chocolat fondu. Bien mélanger.
  - Chauffer le four thermostat 6 ou 180 °C
  - Huiler légèrement le moule.
  - Ajouter la pincée de sel dans les blancs, et les battre en neige.
  - Mélanger les blancs à la préparation chocolatée, en soulevant délicatement.
  - Remplir le moule, et cuire 25 minutes.
  - Laisser tiédir avant de démouler avec précaution
  - Servir tiède ou froid.



## La vie du Club

C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2020/2021.  
Vous trouverez en fin de bulletin :

- Fiche d'adhésion club MGEN + information assurance
- Fiche « avez-vous besoin d'une licence 2FOPEN » ?
- Certificat médical (licence 2FOPEN)
- QS Sport et attestation de santé (licence 2FOPEN)
- Inscription au Yoga
- En cas d'accident
- Et pour les randonneurs, l'équipement de base recommandé

**Le dossier adhésion complet est obligatoirement à rendre, pour commencer une activité.**

**Remarques :** les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés ou cooptés à partir de septembre 2020, peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées en prenant la licence 2FOPEN au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

## Semaine fédérale de la fédération 2FOPEN

Elle a lieu cette année au Pays Basque autour de Saint Etienne de Baïgorry du 6 au 12 septembre 2020.

Notre Club santé senior et le comité départemental 2FOPEN64 se doivent de participer à l'encadrement de ce séjour.

Aussi nous sollicitons les animateurs de randonnées pour accompagner ou aider à l'accompagnement des participants au séjour lors des randonnées. Vous pouvez voir le programme **page suivante**.

Si vous êtes intéressés, veuillez répondre par courriel :

[clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) ou [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) en précisant le nom de la randonnée, la date et le groupe que vous choisissez :

(Groupe A dénivelée 400m/ Groupe B dénivelée 700 m/ Groupe C dénivelée 1 000m).



**Vous devez obligatoirement être à jour de votre licence 2FOPEN 2020/2021.**

Chaque soir, la 2FOPEN CD64 enverra pour la randonnée du lendemain, l'horaire, le lieu de rendez-vous et les éventuelles modifications apportées au parcours.

## Semaine fédérale

### PROGRAMME

*Ce programme est indicatif et susceptible d'être modifié, notamment en raison des conditions météorologiques ou de tout autre aléa. Les dénivelés indiqués sont les dénivelés positifs. S'ils ne sont pas précisés, se référer aux dénivelés moyens annoncés pour chaque groupe. Des visites pourront être décidées sur place.*

*Les départs des randonnées seront rejoints en voiture, distants d'une dizaine à une trentaine de kilomètres de l'hôtel (1h de route pour rejoindre le col de Lindus).*

Jour 1 – Dimanche 6 septembre 2020

A partir de 16 h, installation à l'hôtel.

A 18h, rassemblement du groupe et présentation du séjour.

Jour 2 – Lundi 7 septembre 2020

**Sommet du Laurigna, 1 275 m**

Belle montagne sur la crête frontière située juste au-dessus du village de Urepel.

Groupe A : montée au sommet depuis le col de Lindus, 1 167 m.

Groupe B : montée au sommet depuis le col de Burdincurutcheta, 1 097 m.

Groupe C : montée au sommet depuis Uzkako lepoa, 766 m.

Jour 3 - Mardi 8 septembre 2020

**Apaloy, Buztancelhay, 1 022 m**

Sommet faisant partie des fameuses crêtes d'Iparla, bien visibles au-dessus du village de Bidarray. Les trois groupes partent ensemble de Bordairukoborda.

Groupe A : montée jusqu'à Aphayloko lepoa, 715 m.

Groupe B : montée jusqu'à Buztancelako lepoa, 846 m.

Groupe C : montée jusqu'au Buztancelhay, 1 022 m.

Jour 4 - Mercredi 9 septembre 2020

**Sommet de l'Okabe, 1 456 m**

Au cœur des montagnes d'Iraty, c'est une montagne arrondie avec de nombreux cromlechs sur son sommet.

Groupe A : depuis le col d'Irau, 1 008 m, montée au sommet en suivant le GR 10.

Groupe B : depuis le col de Sourzay, 1 110 m, montée au sommet par le PR Nord et le GR 10.

Groupe C : depuis le chalet Pedro, 991 m, montée au sommet par le GR 10.

Jour 5 - Jeudi 10 septembre 2020

**Sommet de l'Oilarandoy, 939 m, avec pique-nique commun des 3 groupes au sommet**

Groupe A : montée en voiture au col d'Hartza (dénivelé 350 m).

Groupe B : montée en voiture jusqu'à la côte 420 (dénivelé 600 m).

Groupe C : ascension du sommet d'Oilarandoy depuis Saint-Etienne-de-Baïgorry par le GR 10 (dénivelé 820 m).

Jour 6 – Vendredi 11 septembre 2020

**Sommet de l'Artzamendi, 926 m et Penas de Inchusi avec pique-nique en commun**

Groupe A : montée en voiture jusqu'au col des veaux, contournement du pic d'Iguzki, col de Mehaste et Penas (dénivelé 400 m).

Groupe B : départ de Olhatea, Osiarte, col de Mehaste, Penas. Retour par le flan d'Iguzki, le col de Mehaste (dénivelé 600 m).

Groupe C : départ de Olhatea, plateau vert, montée d'Arzamendi, descente au col de Mehaste, Penas retour identique avec le groupe B (dénivelé 850 m).

Jour 7 – Samedi 12 septembre 2020

**Sommet du Larla, 705 m. Randonnée avec les trois groupes réunis**

Libération des chambres avant le départ en randonnée.

Retour à l'hôtel vers 17h et fin du séjour.

La Fédération 2FOPEN est immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le N° IM037150001  
- RCP : MAIF (200 avenue Salvador Allende - 79038 NIORT cedex 9 - contrat n° 0902908N) - Garantie Financière :  
FMS-UNAT (8 rue César Franck - 75015 PARIS) - Agrément JS : 11773

Création : N.Sirote - 2FOPEN - Rédaction : L.Chollet - Crédits photos : ©Hôtel Chez Katina - ©S.Capdessus - ©JPSupéra - ©N.Sirote



Club Santé Senior  
MGEN64

[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net) -- [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

# BULLETIN D'ADHESION <sup>(1)</sup> 2020 / 2021

A faire parvenir au : **Club Santé Senior MGEN 64**

Remplir une feuille par personne

**Immeuble le Busquet 5, 68 av de Bayonne  
CS80456 64604 ANGLET**

MONSIEUR     MADAME     Ancien adhérent     Nouvel adhérent

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de Naissance : ...../...../19..... N° Sécurité sociale .....

Téléphone (domicile) : ..... Téléphone (portable) : .....

Courriel (\*): ..... @.....(en MAJUSCULES)

Nom et Tel de la personne à contacter en cas d'urgence : .....

(\*): courriel personnel ou de substitution : enfant, voisin, ami, pour communiquer plus facilement.

(1) **Information destinée aux adhérents** : Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat du Club. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à la permanence du club SANTE SENIOR MGEN64

**Droit à l'image** : Je coche la case ci-contre pour signifier mon approbation à toute publication de mon image.

-J'ai bien noté que cette case non cochée entraîne l'opposition à la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

**1 – CONTRIBUTION au Club Santé Senior MGEN 64 : 15 € Par chèque individuel à l'ordre de : MGEN**

MGEN ou  Non MGEN Conjoint(e) Compagnon(e) ou  Copté avant septembre 2020

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de votre conjoint(e) ou compagnon(e) : .....

Listes des activités proposées : voir le site du club : [clubmgen64.fr](http://clubmgen64.fr) (cochez la ou les cases des activités que vous pratiquerez)

Activités sans licence 2FOPEN et sans certificat médical		Activités avec licence 2FOPEN Et certificat médical		Activités avec licence 2FOPEN Sans certificat médical	
Autour d'un livre		Randonnées pédestres -Ski, Raquettes		Sorties culturelles	
Langues (Anglais- Espagnol)		Gym douce		Atelier photo	
Scrabble- Tarot, Belote.		Qi-Gong			
Tertulia (conversation espagnole)		Yoga			
Tricot		Cyclotourisme			
		Séjours			

Fait à ..... Le : ...../...../202.....

Signature .....

**2 – LICENCE MGEN-2FOPEN-JS**

**Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPEN-JS 64**

Ancien adhérent N° de carte .....

**-Obligatoire si vous participez à des activités physiques et sportives, séjours, sorties, organisées par le Club.**

je prends la licence et je joins :

Un certificat médical ou QS-SPORT+ Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe

La cotisation de 28 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

Ou  La cotisation de 39 € IA Sport +. (RC + IDC renforcée) (similaire à PRAXIS).

Je certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance MAIF de la 2FOPEN-JS et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à ..... Le : ..... /..... /202.....

Signature :

**ATTENTION** : -L'inscription au Club et la pratique des activités **ne seront acceptées que lorsque tous les documents auront été fournis.**

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN fera un remboursement par simple courrier postal de votre part adressé à la fédération.

## INFORMATIONS ASSURANCE

La Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports 2FOPEN a souscrit auprès de la MAIF un contrat des Risques Autres que les Véhicules à Moteur (RAQVAM) afin de garantir par le biais de la licence, les activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

\*\*\*\*\*

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques :

Celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime.

Par le biais de votre Licence-Assurance, vous possédez, à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance responsabilité civile,
- Assurance défense recours,
- Assurance individuelle accident du licencié,

### 1. Assurance de Responsabilité Civile :

Si vous êtes reconnu(e) responsable, c'est la MAIF qui prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie responsabilité vous est acquise automatiquement avec votre Licence-Assurance (conformément à l'article 37 de la loi-cadre sur le sport), Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres licenciés 2FOPEN-JS), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

### 2. Assurance Défense Recours :

Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse d'office dans votre Licence-Assurance. Elle s'exerce la plupart du temps, dans le cadre des dommages garantis et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : La MAIF exerce, à ses frais, pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident ; ce recours étant fait, soit amiablement soit judiciairement.

### 3. Assurance Individuelle Accident du licencié :

C'est une garantie d'ordre strictement personnel qui vous alloue des capitaux spécifiques en cas d'invalidité permanente, un capital en cas de décès et un complément en cas de frais médicaux. La 2FOPEN-JS met par ailleurs (conformément à l'article 38 de la loi cadre sur le sport), la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels (complément IA Sport +).

## Cas de l'Indemnisation Dommages Corporels IDC

**Elle n'est pas obligatoire mais conseillée** pour plusieurs raisons :

- Le versement d'un capital en cas d'invalidité permanente intervient dès le 1ier point (10% d'AIPP dans le contrat individuel)
- 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 (cf *notice individuelle dommages corporels MAIF*)
- Si l'adhérent est déjà couvert par un contrat IDC à titre individuel, les indemnités des deux contrats se cumulent.
- En cas d'accident la déclaration d'accident est établie sur le document MAIF « déclaration de dommages corporels subie par une personne assurée » puis doit être transmis par le Comité départemental dont dépend le pratiquant blessé avec le ou les certificats médicaux **dans les 5 jours** à 2FOPEN-JS maison des sports – Rue de l'Aviation 37210 PARCAY MESLAY

## Avez-vous besoin de la licence 2 FOPEN 2020-2021 ?

Si vous pratiquez certaines activités du Club Santé Senior MGEN64 (randonnées pédestres, ski, raquettes, gymnastique-activités dansées, Qi Gong, yoga, cyclotourisme, atelier photo, voyages et séjours...) ou une activité nécessitant des sorties, vous devez adhérer à la 2FOPEN, et donc fournir un certificat médical ou un questionnaire de santé.

En application de la loi de santé et du décret N° 2016-1157, le **certificat médical délivré par le médecin est valable pour une durée de 3 ans** sauf pour certains sports dit à risque (alpinisme, plongée sub-aquatique, spéléologie, sport en compétition, parachutisme, sport avec armes à feu ou à air comprimé, sport utilisant des véhicules à moteur, rugby...).

- **Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2019-2020 et que vous voulez adhérer en 2020-2021**
  - **Choix 1** : Vous fournissez le certificat médical (CM) de non contre-indication à la pratique sportive.
  - **Choix 2** : Vous remplissez le questionnaire de santé QS-SPORT et l'attestation de santé
    - + Si au QS-SPORT (Questionnaire Santé -SPORT) une seule réponse **OUI** vous devez fournir le certificat médical.
    - + Si au QS-SPORT toutes les réponses sont **NON** vous n'avez pas à fournir le certificat médical.

**Vous devez joindre à votre dossier d'inscription l'attestation de santé (AS) signée (à détacher, en bas du QS-sport).**

- **Remarque** : celles et ceux qui n'ont pas fourni un certificat médical depuis septembre 2017 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2020.
- **Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2019-2020 et que vous voulez adhérer en 2020-2021** vous devez fournir le certificat médical



## CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION à la pratique sportive en loisir et en compétition

Je soussigné(e), Docteur.....

### Certifie avoir examiné ce jour

Mme, M.....

Né(e) le : .....

Et n'avoir constaté, AUCUN SIGNE CLINIQUE APPARENT CONTRE-INDIQUANT LA PRATIQUE SPORTIVE DE :

- .....
- .....

### Remarques restrictives éventuelles :

.....  
Pour les sports particuliers (plongée, parachutisme), il faudra se référer à la législation en vigueur dans la fédération concernée.

### REMARQUES

Le Code du Sport impose la présentation préalable d'un certificat médical **AVANT** la délivrance d'une licence sportive conformément aux articles l231-2, l231-2-1, l231-2-2 et l231-3.

#### Loi n°2016-41 du 26/01/2016 – article 219 :

L'obtention d'une licence d'une fédération sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou, le cas échéant, de la discipline concernée.

Lorsque la licence sollicitée permet la participation aux compétitions organisées par une fédération sportive, le certificat médical atteste l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernés en compétition

Fait à .....

Le.....

**Signature du médecin :**

**Cachet professionnel :**

## 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A ce jour</b>		
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 atteste, 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**, à découper et à conserver avec la fiche d'inscription du licencié 2FOPEN au Comité Départemental ou dans le club ou la section

#### Pour le renouvellement de ma licence 2FOPEN/USFEN FP (sans interruption de saison sportive)

Dans le cadre de la demande de renouvellement de ma licence auprès de la Fédération Française Omnisports pour les Personnels de l'Éducation Nationale, **pour la saison 2020-2021**,

je soussigné(e) ..... atteste avoir rempli le questionnaire de santé fixé par arrêté du Ministre chargé des sports daté du 20 avril 2017 et publié au Journal officiel du 4 mai 2017. Dans le respect du secret médical, je conserve strictement personnel ledit questionnaire et m'engage à remettre la présente attestation au comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN. Conformément aux dispositions de l'article D. 231-1-4 du Code du Sport,

J'ai répondu NON à chacune des rubriques du questionnaire, dans ce cas, je transmets la présente attestation à mon comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN.

J'ai répondu OUI à une ou plusieurs rubriques du questionnaire, dans ce cas, je m'engage à fournir un certificat médical établi après le 1er juillet attestant l'absence de contre-indication à la pratique de ....., à mon comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée.

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :

## INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2020-2021

le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-JS64 font appel, depuis octobre 2016 à une professeur de YOGA de l'association YOGABERRY :

**Muriel OYHAMBERRY.**

Les Séances ont lieu **au complexe sportif et culturel d'Haitz Péan 24, promenade du Parc Belay à Anglet le mardi de 14h30 à 15h45.**

En conséquence chaque participant à cette activité doit participer financièrement et s'engager sur l'année. Vous devrez être adhérent au Club, prendre la licence 2FOPEN et fournir le certificat médical de non contre-indication à la pratique du YOGA.

La participation financière est de 170 euros pour les séances du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 30 juin 2021 (sauf vacances scolaires).

✂-----

**Bulletin d'inscription**

**YOGA 2020 / 2021**

Nom

Prénom

Adresse postale

Adresse électronique

Téléphone

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 2 septembre 2020 :

- le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 55 euros chacun à l'ordre de 2FOPEN-JS64 pour les cours de Yoga.
- la cotisation pour la licence 2FOPEN-JS64 (à l'ordre de 2FOPEN-JS64)
- la fiche et le chèque d'adhésion au Club (à l'ordre de la MGEN) ,
- le Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Yoga (ou le Questionnaire de santé QS et l'attestation questionnaire de santé AQS)

au Club Santé Senior MGEN64 – Immeuble 5 le Busquet  
68 avenue de Bayonne CS 80456  
64604 ANGLET

***Pour Information : 50 euros x 3 trimestres pour les cours + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogaberry soit au total 170 euros par personne.***

***Votre participation s'élève à 165 euros (55 euros x 3).***

***Donc le comité 2FOPEN CD64 prendra le complément soit 5 euros par participant.***



Club Santé Senior  
MGEN64

[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net) -- [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)



## EN CAS D'ACCIDENT

### Déclaration de l'évènement :

Tous les accidents qui surviennent au cours d'une activité garantie doivent faire l'objet, d'une déclaration de sinistre dans les cinq jours auprès de 2F Open.

Maison des sports de Touraine, rue de l'Aviation 37210 Parçay-Meslay.

La déclaration devra préciser :

- Les coordonnées de la structure affiliée : comité départemental 2FOPEN64 et le numéro de sociétaire de 2F Open (n° de sociétaire 0902 908 N)
- Le numéro de licence de l'accidenté.

En outre, elle devra être complètement et correctement remplie :

- causes et circonstances de l'accident, témoins éventuels.....
- certificat médical incorporé à la déclaration, complété par le praticien local, en cas d'accident corporel.

### Assistance pour les secours :

Pour intervenir, il est impératif que MAIF Assistance soit informée le plus tôt possible de la nature du problème. En cas de besoin, vous pouvez téléphoner à MAIF Assistance, 24 heures/24, 7 jours/7, au 0 800 875 875 (appel gratuit depuis un poste fixe) si vous êtes en France, ou au 33 5 49 77 47 78 si vous êtes à l'étranger. La mise en œuvre de la garantie est confiée à Ima GIE qui supporte le coût des interventions qu'il a décidées ; en revanche, il ne participe pas, après coup, au remboursement des frais que l'assuré a pu engager de sa propre initiative.

### Préparez votre appel MAIF assistance :

Afin de fournir immédiatement le numéro de sociétaire de 2F Open (0 902 908 N) l'adresse et le numéro de téléphone où MAIF Assistance peut vous joindre.

### Préciser l'objet de votre appel :

- Nom, Prénom et date de naissance des personnes concernées, le cas échéant, nature des blessures ,
- adresse et numéro de téléphone de l'établissement hospitalier et du médecin traitant.

## Equipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

Hiver : coupe vent, bonnet, gants etc....

Eté : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre tête

## Contenu du sac à dos du randonneur

Barres de céréales, ou fruits secs

Pique nique

Eau (au moins 1,5 L en été davantage). Hiver : boisson chaude

Couverture de survie

Couteau, ciseaux, briquet ou allumettes, Sifflet

### Pharmacie

Pour soigner des plaies légères (bande élastique, adhésive...) des maux de tête des problèmes gastriques- et votre médication personnelle.

## Contenu du sac à dos de l'accompagnateur

Idem de celui du randonneur +

Cartes, topo guides, boussole, altimètre, GPS, téléphone portable, talkie-walkie

Corde de 15m diamètre 7mm minimum.

## IMPORTANT

### Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre répertoire ICE ( In Case d'Emergency) le nom ou prénom, et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'incident.

Si vous désirez enregistrer plusieurs personnes vous faites Ice1, Ice2, Ice3.....

### Pour TOUS

Avoir dans son sac un document (modèle ci-dessous)

 .....

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tel fixe : ..... Tel portable : .....

N° SS : ..... Groupe sanguin : .....

Traitement médicamenteux : .....

Allergies : .....

Don d'organes :  OUI  NON Don de tissus :  OUI  NON

Médecin traitant : .....

Personne à prévenir :

1 .NOM ..... Tel : .....

2.NOM ..... Tel : .....

3.NOM ..... Tel : .....

*Je respecte la nature en promenade ou randonnée*

*En montagne, n'emportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas*

