

Septembre 2021

Informations et consignes

Consignes et protocole des RH de la MGEN :

Période 1^{er} juillet – 30 septembre

« Si les conditions sanitaires le permettent, les actions de prévention et le club santé seniors pourront se tenir en section (et les actions extérieures également), sans limite de nombre de personnes présentes (retour à un fonctionnement normal), Dans le respect des gestes barrières et des règles en vigueur »

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

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

Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant en la licence au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Inscriptions - Réinscription

Permanence au local le **3 septembre de 15h-18h, le 4 septembre de 10 h à 12 h, le 7 septembre 10 h à 12 h, le 10 septembre de 13 h à 17h, le 25 septembre de 10 h à 13 h** pour les inscriptions ou réinscriptions. Le dossier d'inscription et le certificat médical se trouvent p 8 à p 16. Possibilité de les remplir sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Les participants au séjour de Llanes doivent avoir rempli le dossier pour le 10 septembre dernier délai.

Été tragique : nous avons vu disparaître des amis du Club. Notre tristesse est grande. Nous présentons nos plus sincères condoléances à leur famille et à leur entourage.

Maryse Larre- Jean Bonnebaigt adhérents
Jeannot Mirande et Marie Claire Bonnet anciens adhérents
Claude Belvèze ancien organisateur de séjours

Activités 2021-2022

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine ?
	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	10h30 – 12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 5 octobre 2021	Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 15 septembre 2021	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Talou Anne Marie ?
	14h30 -17 h	Autour d'un livre (Mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Jeudi	9h-10h30	Espagnol B GR1	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	10h 30-12h	Espagnol B GR2	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 10 septembre 2021	Bénichou Francette

Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.

Atelier lecture :

Monique Bidault qui a participé à de nombreux séjours de Claude Belvèze a mis au local, à disposition des adhérents tous ses albums de voyage avec le club MGEN64. Elle a écrit un livre sur ses différentes missions à l'étranger.



Le goût de la vie en héritage Monique Bidault

Monique est née en 1934 en Bretagne, au cœur du 'Pays Gallo'. L'aînée d'une famille de six enfants, rien a priori ne prédisposait la jeune femme à mener une vie émaillée de voyages aux quatre coins de la planète. Rien si ce n'est sa nature curieuse, un regard ouvert sur le monde qui sans cesse revitalise son enthousiasme. Enfant souffreteuse, adolescente romanesque, Monique a traversé des périodes difficiles qu'elle a surmontées avec une force de caractère étonnante

Comité d'animation : Mardi 21 septembre 14 heures

La recette de Geneviève



Terrine de courgettes à l'émietté de maquereau

Recette pour 6 personnes.

1 Ingrédients : 3 boîtes « d'émietté de maquereau » (240 g) ; 750 g de courgettes ; 30 g de chapelure ; 4 œufs ; 30 g d'emmental râpé ; 2 cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

2 Opérations :

- Éplucher et râper les courgettes.
- Les faire cuire sur feu moyen avec huile d'olive à feu moyen en remuant fréquemment pendant 10 minutes environ.
- Laisser tiédir.
 - Préchauffer le four thermostat 200 °C
 - Beurrer un moule à cake.
- Mélanger dans un saladier les œufs battus ; l'émietté de maquereau ; la chapelure ; l'emmental râpé ; les courgettes ; saler et poivrer.
- Remplir le moule, bien lisser la surface.
- Cuire environ 40 minutes ; piquer pour vérifier la cuisson.
- Laisser refroidir, et conserver dans le réfrigérateur au minimum 12 heures.
- Démouler et couper les tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Servir avec une salade de tomates ou une salade verte.

Suggestion : un coulis de tomates peut venir aussi accompagner cette terrine.





Les randonnées du lundi

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires

Lundi 6 septembre 2021

Col de LEPOEDER

Proposée par N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - Dénivelée : 250 m - Niveau : facile – Distance : 5 km

Descriptif : départ des escaliers aux Aldudes – Montée vers les installations de la chasse à la palombe – prendre le sentier à flanc sud est – A la borde Sallaberia tourner à droite – Descente vers le magasin Oteiza.

RV : 9 h 30 place de la Mairie à Baïgorri pour co-voiturage vers les Aldudes

13 h : repas chez Alfaro aux Aldudes – Entrée + plat + dessert + café = 15 € (vin non compris) Inscription pour le 4 septembre dernier délai auprès de nadinambielle@hotmail.com

Lundi 13 septembre 2021

Séjour à LLANES

Il n'y a pas eu de proposition pour cette date-là.

Lundi 20 septembre 2021

ADARTZA (1250 m)

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Durée : 5 h - Dénivelée : 570 m - Niveau : Moyen +

Descriptif : Départ du Col d'Aharza (732 m) – Suivre le GR10 puis bifurquer vers l'Adartza – Retour par le même chemin.

RV : 9 h 30 à Saint Etienne de Baïgorry au parking derrière la mairie pour regroupement.

Lundi 27 septembre 2021

ELHORRI depuis le COL D'ISPEGUY

Proposée par A & JP MIDY

Durée : 4.5 h - Dénivelée : 350 m – Niveau : Moyen –

Descriptif : La rando passe par le col de Nerkaitz (très belle vue) puis monte jusqu'à l'Elhorri, cette dernière « grimpette » étant facultative puisque nous en redescendrons par le même chemin. Retour ensuite au col d'Ispeguy.

RV : 9h15 parking derrière la Mairie à Saint Etienne de Baïgorri pour regroupement vers le Col d'Ispeguy



Jeudi 9 septembre 2021

Colline de la Bergerie CAMBO les BAINS – Mont Urzumu ITXASSOU

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – **Dénivelée** : 249 m – **Niveau** : facile – **Distance** : 10 km

Descriptif : Par le GR8 Colline de la Bergerie- Camp de César- Häiderrenea- Ameztoya-Mont Urzumu- Aérodrome d'Ixassou. Parcours pittoresque sur chemin, piste et petite route. Prévoir le pique-nique. Possibilité de visiter la chapelle aux icones.

RV : 9 h30 à Cambo les Bains au parking de la colline de la Bergerie rue de la Bergerie. Sur la D932 prendre la sortie à Droite Cambo- Espelette. Faire le tour du rond-point direction Cambo (D918). Continuer tout droit : avenue d'Espagne. A droite rue de la bergerie au niveau du panneau à gauche indiquant Colline de la bergerie et chapelle aux icones...) puis aller tout droit jusqu'au parking.

Jeudi 16 septembre 2021

Séjour à LLANES

Il n'y a pas eu de proposition pour cette date là

Jeudi 23 septembre 2021

Courant de HUCHET

Proposée par TT. BONTEMPS – J. GAUBERT

Dénivelée : aucun - **Niveau** : facile – **Distance** : 15 km

Descriptif : à droite du pont sentier vers la « petite Amazonie ». Retour au pont prendre à gauche rive droite sentier vers la dune et l'ancienne embouchure – Retour vers le pont- Pique-nique. Avant le pont sentier à gauche rive gauche vers l'embouchure actuelle – Puis retour au parking

RV : 9h30 Pichelèbe. Dans le centre du village de Moliets suivre la direction de la plage. Au premier rond-point, tourner à droite (D328) en direction du Pont de Pichelèbe (4km).

Jeudi 30 septembre 2021

LES LACS DE BIARRITZ

Proposée par C. LEFEVRE – D. DUCHATEAU – J.FEVRIER (Féfé)

Durée : 4 h - **Distance** : 9 km – **Niveau** : facile

Descriptif : Départ d'Ilbarritz vers le lac Marion à travers bois- Tour du lac – Puis lac Mouriscot puis à travers bois on rejoint le domaine de Françon, on longe le centre équestre et retour au point de départ le long d'un joli petit ruisseau. Prévoir pique-nique

RV : 10 h Biarritz au rond-point de la statue de tête de femme prendre l'avenue de la plage (cité de l'océan à gauche) jusqu'au bout - Parking au-dessus de la plage d'Ilbarritz.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN



JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet Reprise le 5 octobre 2021	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet Reprise le 6 octobre 2021	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo En 2 groupes	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 24 septembre 2021	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.

Atelier photo

- **L'atelier photo** : Vendredi 24 septembre 2021 de 13h30 à 17h30

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site clubmgen64.fr

Cyclotourisme se renseigner auprès de Jean Istèque.



Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65 : tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog cols-et-pics.over-blog.com.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).

Activités et Séjours 2FOPEN64

Séjour à LLanes ASTURIAS du 13 au 17 septembre 2021

Autour du lac d'Aureilhan

Le jeudi 1^{er} juillet, nous avons marché autour du lac d'Aureilhan, tout à côté de Mimizan.

Après avoir traversé la luxuriante « promenade fleurie », nous avons partagé, avec nos amies landaises, qui nous ont chaleureusement accueillis, un pique-nique généreux. Puis les volontaires ont terminé la boucle le long des rives aménagées.

Cette dernière randonnée de la saison s'est inscrite dans la convivialité et l'exploration de nouveaux territoires. Nous espérons faire prochainement découvrir à nos partenaires landaises de jolis coins de notre pays Basque.



Inscriptions – Réinscriptions



C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2021/2022. Certes au cours des 18 derniers mois, nos activités ont été très fluctuantes, mais soyons confiants en l'avenir. Rejoignez le Club !

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 à rendre obligatoirement, pour commencer une activité.



BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2021 / 2022

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.....

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 accord à toute publication de mon image.
-J'ai bien noté que cette case cochée entraîne l'acceptation tacite de 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 Coopté avant septembre 2020
Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de votre conjoint(e) ou compagn(on)e:

Listes des activités proposées : voir le site du club : 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)	Qi-Gong	Atelier photo
Scrabble- Tarot, Belote.	Yoga	
Tertulia (conversation espagnole)	Cyclotourisme	
Tricot	Séjours	

Fait à le :/...../202.....

Signature :

2 – LICENCE MGEN-2FOPEN

Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPENcd64

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 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 2Fopen ??

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.

LICENCES 2 FOPEN 2021-2022

En application de la loi de santé et du décret N° 2016-1157, les règles fixant les conditions de présentation d'un certificat médical d'absence de non contre-indication à la pratique de l'exercice physique changent. **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...).

Pour les activités du Club Santé Senior MGEN64 nécessitant un certificat médical (randonnées pédestres, ski, raquettes, Qi Gong, Yoga, Cyclotourisme, Séjours avec randonnées)

- Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2020-2021 et que vous voulez adhérer en 2021-2022
 - **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 ont fourni un CM en septembre 2018 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2021
- Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2020-2021 et que vous voulez adhérer en 2021-2022
 - 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 I231-2, I231-2-1, I231-2-2 et I231-3.

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 :



Fédération Française Omnisports des Personnels de L'Éducation Nationale
Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY
☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : contact@2fopen.com – Site : www.2fopen.com
SIRET : 329 972 020 00070 – APE : 9312Z – Agrément JS : 11773



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2021-2022

le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 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.

Les cours ont lieu du 5 octobre 2021 au 28 juin 2022 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2021 / 2022

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique..... Téléphone.....

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 10 septembre 2021 au plus tard

- le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 60 euros chacun à l'ordre de 2FOPEN-cd64 pour les cours de Yoga.
- la cotisation pour la licence 2FOPEN-cd 64 (à l'ordre de 2FOPEN-cd64)
- 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 : 60 euros x 3 trimestres + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogaberry soit au total 200 euros par personne.

Votre participation s'élève à 180 euros (60 euros x3).

Donc le comité 2FOPEN-cd 64 prendra le complément soit 20 euros par participant



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.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 inexplicable ?	<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"/>

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

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 2021-2022**,

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 :



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 2FOPEN-cd 64 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 à 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.

Équipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

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

Été : 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 15 m diamètre 7 mm 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'empportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas !*