

Juin 2023

Consignes et Informations

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 non mutualiste (inscrits après septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant la licence au tarif de 40 euros ou de 51 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Inscriptions

Les documents concernant les inscriptions ou réinscriptions 2023/2024 sont à la fin de ce bulletin ou disponibles sur le site de notre Club. Nous vous rappelons que le **DOSSIER COMPLET D'INSCRIPTION** ou **DE RÉINSCRIPTION** est à déposer **avant toute reprise d'activité** (voir le calendrier des permanences en septembre 2023). Si vous allez chez votre médecin pensez à faire signer votre certificat médical : ce sera fait pour l'année 2023/2024.

PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR

Vendredi 1^{er} septembre 2023 de 15 h - 16h / Mardi 4 septembre 2023 de 10h - 12 h / Mercredi 6 septembre 2023 de 10h - 12h / Vendredi 8 septembre 2023 de 14h - 16h / Mardi 19 septembre 2023 de 10h - 12h

Informations

Pour une durée qui n'est pas définie, l'accueil au public à la MGEN sera fermé tous les après-midis. Néanmoins, le Club santé senior pourra toujours disposer des clés sur ces demies-journées en sollicitant un personnel par la porte latérale de la MGEN.

Les élèves de l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) nous proposent, dans le cadre de leurs études, une intervention sur la prévention des chutes, avec une petite partie informative et des ateliers le jeudi 29 juin de 14h30 à 16h, dans les locaux de l'IFSI (amphi 1). Institut de formation en soins infirmiers, entrée par la Cité des Arts dans le parc du Conservatoire, Avenue Jean Darrigrand à Bayonne.

ACTIVITÉS 2022 – 2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais (<i>en stand-by</i>)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h-11h30	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h30-17h	Tricot (mensuel) (<i>en stand-by</i>)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	14h30 -17h	Autour d'un livre Entr'aide	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 21 juin	Autogestion
	13h30-15h30	informatique PC (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 14 juin 2023	JJ Ambielle
Jeudi	10h-11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi	10h–11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique. **Pensez à éteindre les lumières.**



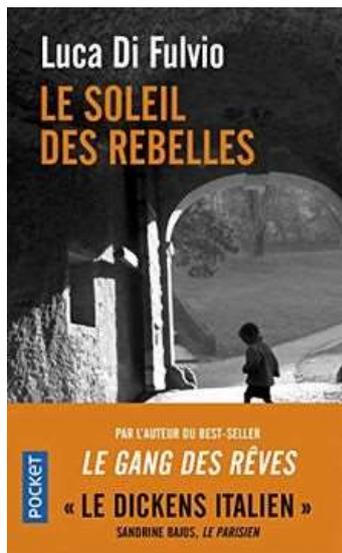
Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



La fibre est au local : identifiant et mot de passe dans la boîte à gâteaux 1^{er} tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse

Repas du Club Santé Senior MGEN 64 vendredi 2 juin 2023 à 13 h au restaurant Le Txistulari à Itxassou.

VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 21 juin
à 14 h 30

Le soleil des rebelles
Lucas Di Fulvio

Animations proposées par l'ASEPT



Courant avril vous avez reçu par mail le questionnaire ci-dessous. Peu de personnes ont répondu (15 sur 150). Est-ce par négligence ? Est-ce par manque d'intérêt ? Les animateurs du Club MGEN essaient de proposer de nouvelles activités pour dynamiser, pour diversifier et surtout pour améliorer notre qualité de vie. Cependant ces ateliers ne pourront être mis en œuvre que s'il y a un minimum de participants à savoir 10.

13 personnes ont assisté aux 10 séances de l'atelier mémoire cette année et sont très satisfaites de la qualité de l'intervention et de l'animatrice.

Merci de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire ci-dessous par mail à clubmgen64@laposte.net avant la fin du mois de juin.

Nous arrivons à la fin de l'atelier mémoire animé par l' ASEPT Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine .

Nous envisageons de demander un autre atelier pour 2023/2024.

Pour connaître vos attentes et organiser au mieux les séances,

Pouvez-vous répondre au questionnaire ci-dessous

et le renvoyer au plus tard le 24 avril 2023 à doutouma_jos@hotmail.com

Numérotez dans l'ordre de vos priorités.

- Nutrition Santé** (les effets de l'alimentation sur la santé)
10 ateliers de 2h par semaine
- « **Nutriv Activ** » (les bonnes habitudes pour associer les bonnes alimentaires à une activité physique)
6 ateliers de 2h par semaine
- « **Form bien être** » exercices pratiques (respiration, posture, souplesse , gestion du stress, sommeil)
7 ateliers de 1h30 par semaine
- « **Form équilibre** » exercices pratiques pour garder l'équilibre en toutes circonstances)- Certificat médical obligatoire
12 ateliers 1fois par semaine
- Yoga du rire** (le rire , un élément moteur pour l'amélioration de la santé)
8 ateliers de 1h15 par semaine
- Vitalité** (adopter les bons réflexes pour préserver sa santé, sa condition physique et par quelles activités physiques)
6 ateliers de 2h30 par semaine
- Bien chez soi** (aménagement de son habitat et bonnes pratiques pour y vivre confortablement)
4 ateliers de 2h30 par semaine

D'autres activités sont possibles

Allez sur leur site asept-sudaquitaine.fr pour vous inscrire

- De chez vous

- Des vidéos d'information de 3 mn
- Des actions en ligne
 - 1.conférences santé
 2. Atelier bien chez soi
 3. Atelier Vitalité

- Près de chez vous

1. Des conférences débat, ciné débat
2. Des réunions de prévention
3. Jeu d'évasion « escape game » sur les mystères du sommeil

La recette de Geneviève



Grémolata de veau

Recette pour 4 personnes

1 **Ingrédients** : 800 g d'épaule de veau ; 1 oignon doux ; 2 gousses d'ail ; 20 cl de vin blanc sec ; 40 cl de coulis de tomates ; 1 branche de thym et 1 feuille de laurier ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

Pour la garniture Grémolata : ½ citron non traité ; ½ botte de persil ; 1 gousse d'ail.

2 Opérations :

- Découper l'épaule de veau en cubes de 3 cm.
- Émincer l'oignon, hacher l'ail.
- Saler et poivrer les morceaux de veau et les faire dorer dans l'huile chaude. Réserver.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans cette cocotte pendant 2 à 3 minutes.
- Déglacer avec le vin blanc, laisser s'évaporer puis ajouter le coulis de tomates, le thym, le laurier et la viande.
- Couvrir et laisser mijoter 1 h 15.
- Préparer la garniture Grémolata.
 - Prélever le zeste de citron à l'aide d'un économe, et le hacher.
 - Laver le persil, l'effeuiller et le hacher.
 - Hacher l'ail finement.
 - Mélanger le tout.
- Au moment de servir, dresser la viande dans le plat de service et la parsemer de Grémolata. Servir aussitôt.

3 **Conseil** : Servir cette recette italienne avec des pâtes fraîches, spaghettis ou tagliatelles.



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2022/2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi ou mardi en fonction de la météo	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 9 et 16 juin	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation

Vendredi 1^{er} septembre 2023 à 11h30.

Atelier photo

Le blog photo « ateliercllc64 » est sur le site clubmgen64.fr

Sortie de fin de saison photographique le vendredi 9 juin à Sare. Sur la route à l'aller et au retour visite d'expositions photo à St Pée-sur-Nivelle et à Ascain.

Dernière séance de l'Atelier au local le vendredi 16 juin 2023. Programme :

- Bilan de la saison 2022-2023
- Perspectives pour la saison prochaine 2023-2024
- Visionnage critique de travaux antérieurs
- Moment convivial



Photo prise lors de la visite de l'exposition « D'ICI » du Club de St Pierre d'Irube. Crédit JMS

LES RANDONNÉES

Christian Darcel met à notre service ses talents de chroniqueur et de photographe : vous trouverez dans notre site clubmgen64.fr > INFORMATIONS > Comptes rendus de nos randonnées, les récits imagés de nos marches du lundi et du jeudi. Nous vous recommandons ces lectures réjouissantes !

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée : prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Les randonnées du lundi

Lundi 5 juin 2023

LES VILLAGES DU BAZTAN

Proposée par : N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 4h30 - Distance : 12 km - Dénivelé : 310 m – Niveau moyen

Descriptif : Depuis la place de l'église d'Amaiur (Maya) par petites routes et sentiers découverte des villages du Baztan. Circuit en boucle. Prévoir le pique-nique.

RV : à 9h15 Dantxaria pour regroupement en face de la guardia civil sur le parking de la 2ème station-service à gauche en allant à Otxondo, sinon 9h30 place de l'église d'Amaiur

Lundi 12 juin 2023

La RHUNE par le col de Lizuniaga

Proposée par C. DARCEL – JP. SUPERA

Durée totale : 5h30 - Dénivelée : 700 m - Distance : 12 km - Niveau : Moyen +

Descriptif : Depuis la venta au col de Lizuniaga (216m) montée progressive jusqu'à la venta Negra (316m) – Borne frontière 29 (609 m) puis sommet de la Rhune (887m) ; Pique-nique puis retour en boucle descente par sentier et piste

RV : 9h30 au col de Lizuniaga (sur la route entre Sare D406 et Vera de Bidassoa NA410)

Lundi 19 juin 2023

L'ESNAUR (273 m) Le SUHALMENDI (348 m)

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

Durée : 5 h - Dénivelée : 352 m - Niveau : moyen – Distance : 13 km

Descriptif : Une boucle du fond de la vallée aux sommets de l'Esnaur et du Suhalmendi.

RV : 9h30 à Ascain Parking Chourio 3

Lundi 26 juin 2023

SAN JUAN DE PASAIA (boucle)

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - Dénivelée : 352 m - Niveau : Moyen – Distance : 14 km

Descriptif : De la gare de Pasaia rejoindre le départ de la navette pour la traversée (2 km) vers San Juan de Pasaia - Montée un peu aventureuse vers Azariondo (possibilité de monter par le chemin de la descente, plus paisible) - Bonazaitza – Mitxinxola – redescente vers San Juan de Pasaia – traversée avec la navette et retour à la gare de Herrera (1.5 km)

RV : Au parking Ficoba à 09h00 – départ à la gare du topo Irun Ficoba à 09h35
Prévoir le billet du topo AR 5,50 euros et 2,20 euros pour le bateau entre Pasaia et San Juan de Pasaia (si possible avoir la monnaie pour la navette, ça ira plus vite)

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Les randonnées du jeudi

Jeudi 1^{er} juin 2023

La cascade de l'UZKAINGO ERREKA

Proposée par : J&JL. DARBUS - J. FÉVRIER

Durée : 4h00 - **Dénivelé** : 200 m **Distance** : 7 kms

Descriptif : boucle autour du Bizkartzun permettant de découvrir cette cascade souvent ignorée. Prévoir de bonnes chaussures (chemin humide et caillouteux).

RV : 10h00 à Ascain parking du fronton Chourio P3

Jeudi 8 juin 2023

Séjour vélo à MIMIZAN

Proposée par : D. et J.C. ERDOCIO

Lieu : Mimizan (40)

Date : 7-8-9 juin 2023 - 2 nuitées.

Jeudi 15 juin 2023

Promenade de LABENNE à CAPBRETON

Proposée par : I&C. DARCEL - A. SCORDIA

Durée : 4h00 **Dénivelé** : 20 m **Distance** : 10 km

Descriptif : Suite de la randonnée 2 mars 2023 : Promenade dans la forêt entre Labenne et Capbreton en longeant la rive gauche du Boudigau, jusqu'à La Pointe, puis vers la station d'épuration. Ascension facultative de la dune (200m de marche dans le sable : beau point de vue sur Capbreton). Retour par la « Piste des allemands » et pique-nique à la Chapelle S^{te} Thérèse.

RV : 10h00 sur le grand parking de la plage centrale de Labenne-Océan (à gauche au feu après Intermarché, vers Labenne-océan, tout droit au dernier rond-point...)

Jeudi 22 juin 2023

HASTINGUES circuit du Patrimoine

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS –

Durée : 4h30 – **Distance** : 8,5 km – **Dénivelée** : 120 m –

Descriptif : visite de la bastide d'Hastingues puis par petite route tranquille ou sentier forestier points de vue sur les Pyrénées, visite expo aire de l'A63 "Chemins de St-Jacques", visite de l'abbaye d'Arthous (musée et exposition Quoi de neuf au moyen âge ?). Prévoir le pique-nique et 5 euros pour l'entrée au musée d'Arthous.

RV : 10h à Hastingues place de l'église.

Jeudi 29 juin 2023

Plaine d'Ansot (le matin)

Proposée par J.LAYUS et J.DOUTOUMA

Distance : 3km - **Pas de Dénivelée** - **Niveau** : très facile

Descriptif : Départ du pont blanc vers la Maison des Barthes de la plaine d'Ansot (Exposition de 11h à 12h " au fil des araignées"). Prévoir le pique-nique

RV : 10h30 au parking de la Floride à Bayonne

Prévention des chutes (Après-midi)

Les élèves de l'**IFSI** (Institut de Formation en Soins Infirmiers) proposent à **tous les adhérents du club**, dans le cadre de leurs études, une intervention sur la prévention des chutes, avec une petite partie informative et des ateliers le jeudi 29 juin de 14h30 à 16h, dans les locaux de l'IFSI (amphi 1). Institut de formation en soins infirmiers, Institut de formation en soins infirmiers, entrée par la Cité des Arts dans le parc du Conservatoire, Avenue Jean Darrigrand à Bayonne.



Participation des membres du Club



Le 30 avril à Odyssea Bayonne

En 2023, grâce à la mobilisation de **2 800 participants**, ainsi que le soutien des fidèles partenaires et bénévoles, ce sont **17 200 kilomètres** qui ont été parcourus ensemble à l'occasion d'Odyssea Bayonne, Esplanade Roland Barthes et partout en France, grâce aux courses à distance connectées.

Ainsi, **23 000 €** ont été collectés et reversés à ces acteurs locaux de la lutte contre le cancer du sein :

- à [La Ligue contre le Cancer des Pyrénées-Atlantiques](#)
- à l'association coup de cœur, Odyssea Bayonne 2022 : [Les Battements d'Elles](#)



Le samedi 6 mai à Saint Etienne de Baïgorry :
« la randoNénés » au profit de la Garazi en rose



GARAZI
en ROSE

Elle aura lieu le dimanche 8 octobre 2023 à Saint Jean Pied de Port. Inscrivez vous pour le 1^{er} juillet sur le site 2fopen64@2fopen.com En indiquant votre taille de tee-shirt. L'ouverture des inscriptions se fait début juillet et c'est très vite complet. (Participation 12.5 € à confirmer)

La marche du Festayre en préouverture des fêtes de Bayonne.

13 kilomètres depuis le phare de Biarritz (départ 7H00) le mercredi 26 juillet

Inscriptions : sur le site 2fopen64@2fopen.com avant fin juin (participation 10 €). Tenue rouge et blanche de gigueur !



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](#).

Séjour aux Cinque Terre (Italie) du 10 au 17 septembre 2023. Séjour en préparation. 24 personnes inscrites. Une réunion d'information et d'engagement financier a eu lieu le vendredi 27 janvier. Possibilité de s'inscrire sur liste d'attente en cas de désistement des inscrits.



Revenez en forme, motivés et plus nombreux en septembre !

Inscriptions – Réinscriptions



Je m'inscris

**C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2023/2024.
Rejoignez le Club !**

Vous trouverez en fin de bulletin :

- Les tableaux des activités MGEN et 2FOPEN pour l'année 2023/2024
- Fiche d'adhésion club santé senior MGEN 64 et 2FOPEN + 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
- Inscription à la marche aquatique + calendrier
- 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 ou participer à un séjour.

PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR 2023-2024

Vendredi 1 ^{er} septembre 2023	15h - 16h
Mardi 4 septembre 2023	10h - 12h
Mercredi 6 septembre 2023	10h - 12h
Vendredi 8 septembre 2023	14h - 16h
Mardi 19 septembre 2023	10h - 12h

ACTIVITÉS CLUB SANTÉ SENIOR MGEN 64 2023-2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	14 h30-17 h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	10 h30 – 12 h	Espagnol A	Local au Busquet 4 llée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14 h-16 h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9 h45– 11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h30-17 h	Autour d'un livre (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Jeudi	10h-11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13 h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi	10 h –11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Francette Bénichou
	14h-15h30	Entraide informatique (mensuel) sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	JJ Ambielle

ACTIVITÉS 2FOPEN CD 64 2023-2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique Voir calendrier	Plage Côte des basques à Biarritz ou Plage de St Jean de Luz	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en co-animation

BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2023 / 2024

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club Santé Senior MGEN 64**
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 sauf pour les nouveaux adhérents : 15 €/par personne par chèque à l'ordre de la 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	
Rencontre Photo		Yoga			
Scrabble-Cartes(belote-tarot) .		Cyclotourisme			
Tertulia (conversation espagnole)		Séjours			
		Marche aquatique			

Fait à le :/...../202.....

Signature :.....

2 – LICENCE 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 29 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

ou La cotisation de 40 € 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

Adhésion Club SANTE SENIOR MGEN 64



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



LICENCES 2 FOPEN 2023-2024

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 subaquatique, 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, club photo, séjours avec randonnées, marche aquatique...)

- **Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2022-2023 et que vous voulez adhérer en 2023-2024**

- **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 2020 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2023
- **Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2022-2023 et que vous voulez adhérer en 2023-2024**

& 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 :

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 À L'ATELIER YOGA 2023-2024

Le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 font appel, depuis octobre 2016 à une professeure 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 3 octobre 2023 au 25 juin 2023 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2023 / 2024

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse électronique :

Téléphone :

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 8 septembre 2023 au plus tard

-le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 90 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 : 9 euros par personne par séance x 31 séances + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogamberry soit au total 299 euros par personne.

Votre participation s'élève à 270 euros (90 euros x 3).

Le comité 2FOPEN-cd 64 prend le complément soit 29 euros par participant.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



La marche aquatique

INSCRIPTION À LA MARCHE AQUATIQUE

Le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 propose une nouvelle activité,
la Marche aquatique animée par un coach sportif **XAVIER**

Les Séances de 45 mn à 1h en groupe de 8 à 10 personnes, ont lieu **soit à la plage de la côte des Basques à Biarritz soit à la plage de Saint Jean de Luz.**

En conséquence chaque inscrit à cette activité doit participer financièrement et s'engager sur l'année. Vous devrez prendre la licence 2FOPEN et fournir le certificat médical de non contre-indication. Prévoyez un équipement (Combinaison, chaussons).

Les cours ont lieu le vendredi à 9 h : voir le calendrier ci-joint.

✂-----

Bulletin d'inscription **MARCHE AQUATIQUE 2023 / 2024**

Nom.....Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....

✂-----

Merci de faire parvenir pour 1^{er} septembre 2023 au plus tard

- **Le Bulletin d'inscription ci-joint + les chèques chacun à l'ordre de 2FOPEN-cd64 :**

- 120 euros pour septembre, octobre, novembre, et décembre 2023

(Deux séances par mois)

- 60 euros pour janvier, février, mars et avril 2024 (une séance par mois)

- 60 euros pour mai et juin 2024 (deux séances par mois)

- 29 euros pour la licence obligatoire 2FOPEN et toutes les activités physiques et sportives du CD64 2Fopen pour les adhérents du Club Santé Senior et 40 euros pour les actifs et les retraités non mutualistes.

- le Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (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**



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
SEPTEMBRE 2023	OCTOBRE 2023	NOVEMBRE 2023	DÉCEMBRE 2023
1	6	10	8
29	13	24	22

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
JANVIER 2024	FEVRIER 2024	MARS 2024	AVRIL 2024
19	16	15	12

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
MAI	JUIN		
10	14		
24	28		



Possibilité de faire une commande de groupe de combinaisons et accessoires.
 Inscrivez-vous sur le site 2fopen64@2fopen.com en indiquant votre taille
 S/M/L/XL avant le 30 juillet 2023.

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, 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 2023-2024**,

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-JS

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-JS64 et le numéro de sociétaire de 2F Open-JS (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 (p2) 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-JS (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 etc.....

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

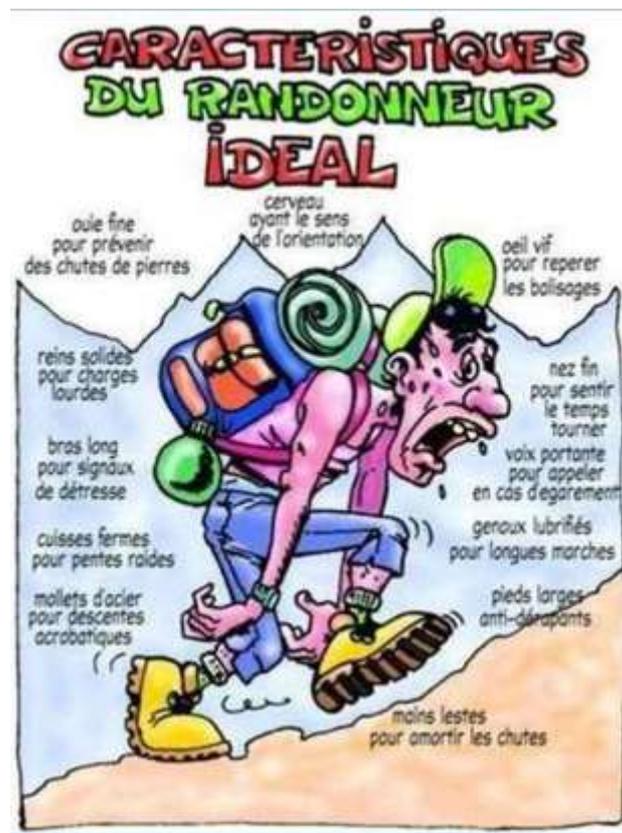
Eau (au moins 1,5 L en été davantage). Hiver : boisson chaude

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 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

