

Merci de remplir en **MAJUSCULES**, y compris l'adresse mail.

Cocher si 1<sup>ère</sup> inscription au CAPAM

Pour un couple, remplir un formulaire par personne  
 (des documents supplémentaires seront disponibles lors des séances d'inscription)

Nom d'usage : ..... Prénom : .....

Nom de naissance : ..... Date de naissance ...../...../.....

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

Email : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... VILLE : .....

**Dépôt du dossier jours et horaires à respecter**

**Salle Courcol** rue Gallieni de 18h à 20h

**EMS Jean Richmond** Place du Cœur de ville

**mercredi 26 aout**  
 réservé aux adhérents  
 de 2025/2026

**vendredi 28 aout**  
 pour tous

**samedi 29 aout**  
 de 10h à 12h  
 « Mouvaux fête la rentrée »

**lundi 7 septembre**  
 de 19h à 20h

**NOUS N'ACCEPTERONS que 3 DOSSIERS maximum PAR PERSONNE (y compris celui de la personne présente).**

**Reprise des cours**  
**lundi 7 septembre 2026**

Classement par niveau  
**POUR TOUS, MODÉRÉ, INTENSE**

sauf indication contraire,  
 les cours durent 1 heure

**Entourer les cases** →  
**correspondantes**  
**aux cours choisis.**

**Pilates**  
**Gym tonique**  
**Stretching**

choisir un seul horaire  
 parmi les propositions  
 de chaque activité.

Le fait de participer depuis longtemps  
 à un cours ne garantit pas une place  
 l'année suivante.

Pour le confort de tous, les cours sont  
 limités en nombre de participants et  
 réservés aux personnes à partir de 16 ans.

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8h50 à 10h00</b>		MARCHE départ salle Malraux			
<b>9h00</b>	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING	
<b>9h10</b>				GYM DYNAMIQUE	
<b>9h20</b>		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
<b>9h30</b>		PILATES			
<b>10h15</b>				GYM SENIOR	
<b>10h30</b>	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
<b>10h40</b>		PILATES			
<b>14h15</b>	MARCHE NORDIQUE durée 1h30	GYM TONIQUE avec chaise			MARCHE NORDIQUE durée 1h30
<b>15h30</b>		GYM TONIQUE avec chaise			
<b>16h15 à 18h</b>					VOLLEY salle de Gaulle
<b>18h00</b>				STRETCHING	
<b>18h15</b>		DANCE MOVE			RENFORCEMENT MUSCULAIRE
<b>18h45</b>			BODY ZEN		
<b>19h15</b>				STRETCHING	
<b>19h30</b>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
<b>20h00</b>			GYM DYNAMIQUE		



## Saison 2025/2026 Dossier d'inscription

- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé avec le ou les cours choisis.
- Justificatif d'inscription / règles à respecter au dos : **remplir uniquement la case nom prénom.**
- Certificat médical de moins de 6 mois **ou** coupon réponse du questionnaire de santé (voir bas de page)\*.
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (11x22 cm ou 16x22 cm).
- Règlement par chèque bancaire à l'ordre du CAPAM (possibilité de régler en 2 fois uniquement le jour d'inscription)



**Marche nordique** (lundi et/ou vendredi) ne compter qu'1 cours  
**Marche du mardi et/ou volley** sont inclus dans la cotisation ne pas les compter dans le nombre de cours

### Cotisation\* obligatoire au club

93,00 €

Je m'inscris à .... cours (hors QI GONG tarif spécial)

nombre de cours ..... x 10€ + ..... €

Je m'inscris au Qi Gong (lundi et/ou jeudi) j'ajoute + 110 € + ..... €

Tarif non-Mouvallois j'ajoute +10 € + ..... €

Je bénéficie du tarif étudiant (sur justificatif) je déduis - 20 € - ..... €

Je bénéficie du tarif couple ou famille (même foyer) je déduis - 10 € - ..... €

nom prénom 2<sup>ème</sup> personne .....

**Montant total** ..... €

\*Cotisation obligatoire pour participer aux activités du CAPAM comprenant l'adhésion au club 63,80 € et la licence annuelle obligatoire 29,20 €. Licence reversée à la fédération FFSV.

Aucun dossier ne sera pris NI lors des cours, NI par courrier, NI dans une boîte aux lettres.

Inscription en cours d'année : les dossiers seront à remettre en main propre à un ou une bénévole responsable.

J'ai lu le document reprenant les règles à respecter pendant les cours et je m'engage à les suivre. J'ai bien noté qu'aucun remboursement ne sera accordé en cours d'année.

J'ai pris connaissance ci-dessous de la possibilité de prendre de façon individuelle une assurance complémentaire IA+ sport\*\*.

Date : .....

Signature :



#### \* Questionnaire de santé

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, le certificat médical n'est plus demandé. Le majeur doit remettre une attestation confirmant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé (disponible sur le site [www.capam.fr](http://www.capam.fr) ou le jour des inscriptions) et à défaut remettre un certificat médical datant de moins de 6 mois.

#### \*\*Assurance I. A. Sport + facultative

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFSV a conclu un contrat d'assurance qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre. (MAIF, n° de sociétaire 2124996 D)

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire à titre personnel à l'option complémentaire, I. A. Sport+, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires. Elle doit être souscrite par vous-même directement auprès de la MAIF au moyen d'un bulletin d'inscription disponible le jour de l'inscription. Le montant de la cotisation complémentaire d'assurance est de 15,75 € pour la période 2026/2027.

L'adhérent est informé que l'association et la FFSV collectent et utilisent ses données personnelles dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association et du contrôle de l'honorabilité lorsqu'il est nécessaire. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse : [contact@capam.fr](mailto:contact@capam.fr) ou un courrier à l'adresse de l'association.

**CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX**

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

[contact@capam.fr](mailto:contact@capam.fr)

07 75 83 43 77

association loi 1901 numéro affiliation FFSV 059016



# Saison 2026/2027

## Justificatif d'inscription



Case à remplir par l'adhérent

Nom : .....

Prénom : .....

Sauf indication contraire,  
les cours durent 1 heure

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h00		MARCHE départ salle Malraux			
9h00	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING	
9h10				GYM DYNAMIQUE	
9h20		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
9h30		PILATES			
10h15				GYM SENIOR	
10h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h40		PILATES			
14h15	MARCHE NORDIQUE durée 1h30	GYM TONIQUE avec chaise			MARCHE NORDIQUE durée 1h30
15h30		GYM TONIQUE avec chaise			
16h15 à 18h					VOLLEY salle de Gaulle
18h00				STRETCHING	
18h15		DANCE MOVE			RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45			BODY ZEN		
19h15				STRETCHING	
19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
20h00			GYM DYNAMIQUE		

Nouveau

Case réservée à l'administration

Date d'inscription :

Nombre de cours

**Reprise des cours  
lundi  
7 septembre 2026**

Les changements d'horaires  
éventuels seront annoncés sur  
[www.capam.fr](http://www.capam.fr)  
Facebook : CAPAM

Il n'y a pas de cours durant les  
vacances scolaires.  
Fin de saison prévue le 26 juin 2027

Classement par niveau  
Pour tous, Modéré ou Intense







- ✓ **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent entretenir une bonne condition physique, qui combine cardio, renforcement musculaire et étirements.
- ✓ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pour les personnes qui souhaitent un cours plus traditionnel basé sur le travail musculaire (bras, abdos, fessiers...).
- ✓ **GYM TONIQUE avec chaise** : Retrouvez les exercices de renforcement musculaire, de souplesse, d'étirement mais avec ou sur une chaise. Idéal pour les personnes ne souhaitant pas se mettre au sol (ou souhaitant travailler différemment).
- ✓ **DANCE MOVE** : En réunissant les actions de différentes danses, de fitness et de gymnastique douce, la Dance Move s'emploie à stimuler le corps de multiples manières. Les mélanges de pas qui s'enchaînent rapidement sollicitent tout le système musculaire.
- ✓ **GYM SENIOR** : Pour les seniors désirant préserver leur équilibre. Les cours sont basés sur le renforcement musculaire et la souplesse.
- ✓ **STRETCHING** : S'assouplir, s'étirer pour gagner en détente et en bien-être au quotidien. On se relaxe sans en avoir l'air.
- ✓ **PILATES** : Gymnastique douce composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements ayant pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- ✓ **BODY ZEN** : Ensemble de techniques douces pour travailler la respiration, la souplesse et le renforcement musculaire.
- ✓ **QI GONG** : Gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- ✓ **GYM ADAPTÉE SENIOR ou SENIOR +** : Cours basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps : équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration. Une partie du cours a lieu en position assise.
- ✓ **VOLLEY** : Volley détente vendredi après-midi salle de Gaulle Parvis Saint-Germain. Venez bouger autrement dans une bonne ambiance.
- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en extérieur qui allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.  
Les lieux de rdv sont donnés au plus tard le matin sur le site [www.capam.fr](http://www.capam.fr) ou FB (sous réserve des conditions climatiques du jour).
- ✓ **MARCHE** : Une heure de marche départ salle Malraux.  
Pour des raisons de sécurité, les marcheurs resteront groupés et **les chiens tenus en laisse** à l'arrière du groupe.  
Durant les vacances scolaires les participants font cette marche à titre individuel, **la responsabilité du CAPAM n'est pas engagée.**

Tous les cours ont lieu dans les salles de l'Espace Multisports Jean Richmond sauf le volley salle de Gaulle.



**Les cours exigent une certaine discipline.**

**Voici quelques règles à respecter afin qu'ils se passent dans la bonne humeur et le respect de chacun.**

- ✓ **J'arrive au plus tard 5 mn avant le début du cours.** 
- ✓ **J'entre en passant par les vestiaires et je change de chaussures.** 
- ✓ J'apporte mon propre tapis par mesure d'hygiène. 
- ✓ Je mets mon portable en mode silencieux. 
- ✓ J'évite les parlottes durant les cours par respect envers l'animateur et les participants.
- ✓ Je suis le cours jusqu'à la fin ou je préviens l'animateur en cas de départ exceptionnel avant la fin du cours.
- ✓ J'informe le CAPAM en cas d'absence de longue durée .
- ✓ J'avertis par mail si je ne souhaite plus participer à un cours afin de permettre de satisfaire un adhérent sur liste d'attente.
- ✓ Je ne participe pas à un cours auquel je ne suis pas inscrit(e). 
- ✓ Les bénévoles refuseront l'entrée à toute personne non inscrite sur les listes.
- ✓ Pour le confort de tous, les cours sont limités en nombre de participants et réservés aux personnes de plus de 16 ans. Toute demande de changement de cours doit être effectuée par mail.
- ✓ Les animateurs se réservent le droit de réorienter les adhérents qui n'auraient pas le niveau requis pour suivre leur cours.
- ✓ Lors d'une séance photo, je me mets sur le côté si je ne souhaite pas que mon image soit utilisée par le CAPAM. 
- ✓ Toute demande/remarque concernant les cours doit être envoyée par mail.
- ✓ **RAPPEL** : aucun remboursement total ou partiel ne sera effectué.

**Tous les membres actifs du CAPAM ainsi que les membres du bureau sont des bénévoles. Sans eux, le CAPAM n'existerait pas.**

L'association, conformément à la convention de partenariat signée avec la ville, bénéficie gratuitement de l'utilisation de salles de qualité pour pratiquer les activités. Tout membre du Club se doit de respecter les lieux et le matériel mis à sa disposition.

Les utilisateurs de ces locaux sont seuls responsables de leurs effets personnels (vêtements, papiers, clés, etc.).

La Présidente, Sylvie Soëte,

sera la seule interlocutrice auprès de la ville de Mouvaux, responsable de l'exécution de cette convention.

questionnaire de santé – Majeurs

**Volet à conserver par le licencié**

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 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"/>

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

- ✓ Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- ✓ Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

**Talon à remettre découpé à l'association UNIQUEMENT si vous avez répondu NON à toutes les questions**

**ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE À LA FFSV**

Je soussigné M/Mme : .....

né(e) le : .....

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison 206/2027, club FFSV CAPAM Mouvoux

A ....., le ...../...../.....

Signature