

OBAM (ON BOUGE AU MESNIL)

FICHE D'INSCRIPTION 2025/2026

MERCI DE REMPLIR UNE FICHE PAR PERSONNE

Aidez-nous pour l'enregistrement de vos fiches d'inscription en écrivant en **LETTRES CAPITALES** (*y compris votre e-mail*), merci !

NOM de naissance (<i>obligatoire pour la licence et imposé par la FFEPGV</i>)	
Nom de famille	
PRENOM	
ADRESSE	
CODE POSTAL et VILLE	
DATE DE NAISSANCE	
TELEPHONE PORTABLE OU FIXE	
EMAIL (<i>impératif et en majuscules pour mieux vous lire et vous écrire</i>)	
PERSONNE À PREVENIR EN CAS D'URGENCE (nom + numéro de téléphone)	

LICENCIÉ 2024/2025 OUI ☐ NON ☐ N° LICENCE :

Voulez-vous une attestation pour votre CE ? OUI ☐ NON ☐

(Si un document particulier est nécessaire, pensez à nous le fournir).

Gymnase Guy Lefébure	Salle Amis retraités	Salle paroissiale	Salle Escrime / Ph. De Champaigne	Cours en extérieur
----------------------	----------------------	-------------------	-----------------------------------	--------------------


*** Attention nombre limité de places pour rester dans la réglementation / max 20 personnes par créneau**

PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026 / OBAM "On Bouge Au Mesnil"					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h-10h ☐ Anne Cardio - Renfo	9h-10h ☐ Laurence L. Cardio – Renfo	9h-10h ☐ Laurence E. Cardio - Renfo	9h-10h30 ☐ Isabelle A. Pilates® et Stretching	10h30-11h30 ☐ Christelle ou Virginie Alternance Zumba® et Cardio – Renfo
9h45-10h45 ☐ Zineb Pilates®	10h-11h ☐ Anne Gym Senior	10h-11h30 ☐ Laurence L. "Méthode De Gasquet®"	10h-11h ☐ Laurence E. Gym Senior		
10h-12h ☐ Laurence L. Marche Nordique					DIMANCHE 10h-12h ☐ Fabrice Marche Nordique
10h45-11h45 ☐ Zineb Pilates	11h15-12h15 ☐ Isabelle M. Bien vieillir / équilibre		11h-12h ☐ Laurence E. Bien vieillir / équilibre		
Cours de l'après-midi					
14h15-15h15 ☐ Sabine APA			14h15-15h15 ☐ Sabine APA extérieur		
15h00-16h30 ☐ Laurence L Nordic Yoga®	→ 1 séance par mois				
15h30-16h30 ☐ Nathalie LINE DANCE	Merci de bien vouloir cocher les cases des cours auxquels vous souhaitez participer, même occasionnellement = meilleure visibilité sur le taux de remplissage ainsi que capacité d'accueil des salles.				
19h-20h ☐ Danièle Cardio – Renfo		19h30-20h30 ☐ Muriel Cardio – Renfo	19h-20h ☐ Sabine Cardio – Renfo	19h30-20h30 ☐ Virginie Cardio – Renfo	
20h-21h ☐ Danièle Pilates®					
20h-21h15 ☐ Elisabeth Qi Gong®*		20h30-21h ☐ Muriel Stretching			

 **Nouveautés !**



OBAM
1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis
SIRET 902 019 272 00019
Attention nouvelle adresse mail : president@myobam.fr



TARIFS 2025/2026

Licence assurance FFEPGV (reversé par OBAM à la FFEPGV)	30,20 € Obligatoire ☒	30,20 € Obligatoire ☒
--	---	---

GYM ET/OU PILATES ET/OU ACTIVITES EXTERIEURES (hors Nordic Yoga®)	SIVOM (LE MESNIL / LA VERRIERE)	HORS SIVOM (AUTRES COMMUNES)
FORFAIT GYM ILLIMITÉ	177 € ☐	198 € ☐
SPORT SANTÉ		
APA ou BIEN VIEILLIR	129 € ☐	150 € ☐
ACTIVITE EXTERIEURE SEULE		
MARCHE NORDIQUE (1h30) Avec ou sans prêt de matériel	☐ 126 €	
NORDIC YOGA® (1h30) Avec ou sans prêt de matériel Carte de 10 cours (1 séance / mois)	☐ Forfait 100 €	
ETUDIANT (A partir de 16 ans)	78 € ☐	99 € ☐
SOUS-TOTAL		
Réduction famille	– 10 EUROS** ☐	– 10 EUROS** ☐
Coupons sport / chèques vacances ANCV	+ 10 EUROS * ☐	+ 10 EUROS * ☐
Païement par CB	+ 3 € * ☐	+ 3 € * ☐
TOTAL COTISATION		

** REDUCTION FAMILLE 2^{ème} membre = - **10 €** (sur chaque tarif hors étudiant).

*Frais de gestion et d'encaissement.

Païements par chèques à l'ordre d'OBAM (échelonnement possible suivant la répartition ci-dessous)

Licence	Adhésion		
Encaissement avant le 15 du mois courant			
Septembre 2025	Octobre 2025	Janvier 2026	Avril 2026

Et païement possible par virement bancaire (RIB sur demande) ou par Carte Bancaire (au forum)



OBAM
1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis
SIRET 902 019 272 00019
Attention nouvelle adresse mail : president@myobam.fr



Les dossiers complets sont à faire parvenir à :

SANDRINE MANCEL – 4 avenue André Leclerc – 78320 Le Mesnil Saint Denis

OU avenue du Maréchal Joffre – 78320 Le Mesnil Saint Denis (boîtes aux lettres à côté du parking devant le terrain de football)

Un dossier complet doit comporter :

1. La fiche d'inscription remplie en lettres CAPITALES, **datée et signée**.
2. Pour tous les adhérents FFEPGV, le coupon détachable du questionnaire de santé, complété et signé, en cas de réponses négatives à toutes les questions.
Attention, si vous répondez « oui » à une question, un certificat médical est alors obligatoire.
3. Un modèle d'attestation de votre CE (*si un document particulier est obligatoire*).
4. Un chèque (ou plusieurs chèques selon échéancier) à l'**ordre d'OBAM** du montant correspondant aux activités choisies ou un virement (**merci de penser à indiquer votre nom dans le libellé du virement**)

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS TRAITÉ

MATÉRIEL INDISPENSABLE À APPORTER POUR TOUTES LES ACTIVITÉS GV :	En complément, nous vous conseillons d'avoir à disposition :
1. Une paire de chaussures exclusivement réservée aux installations. 2. Un tapis. 3. Une grande serviette. 4. Une bouteille d'eau.	1. Une paire de lests. 2. Un elastiband. 3. Une ou deux briques en mousse (type yoga). 4. 1 paire d'haltères

J'ai pris connaissance :

- Du contrat d'assurance souscrit par la FFEPGV auprès de la MAIF.
- Du règlement intérieur. (Sur le site myobam.fr)

ASSURANCE COMPLEMENTAIRE

Pour un montant de 14,15 €, vous pouvez souscrire à la garantie optionnelle I.A. Sport+ MAIF.

Voir conditions auprès du bureau d'OBAM.

« J'autorise l'association On Bouge Au Mesnil (OBAM) à stocker, utiliser, exploiter les données de cette fiche d'inscription pour permettre de me contacter par mail, SMS ou courrier postal, pour m'envoyer les informations relatives à la Vie d'OBAM, dans le cadre de mon adhésion. J'autorise également OBAM à utiliser les photos sur lesquelles je peux figurer uniquement pour les besoins de communication. En aucun cas, l'association ne cèdera les photos visées à des tiers. »

Fait à Le

Signature (précédée de la mention « **Lu et approuvé** »)

OBAM

1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis

SIRET 902 019 272 00019

Attention nouvelle adresse mail : president@myobam.fr



Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

ANNEXE 1 - 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	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
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 ?	☐	☐

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.

Volet à remettre à l'association

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

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: 2025/2026

Club

EPGV.....
OBAM

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

Signature

www.ffepgv.fr

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
A remettre à votre association.