



REPRISE
DES COURS LE
14-09-2026

OBAM (ON BOUGE AU MESNIL)

FICHE D'INSCRIPTION 2026/2027

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

LICENCIÉ 2025/2026 OUI ☐ NON ☐ N° LICENCE :

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

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



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



Gymnase Guy Lefébure

Salle Amis retraités

Collège Sainte Thérèse

Salle Escrime / Ph. De Champaigne

Cours en extérieur



CARDIO



FORCE



SOUPLESSE



EQUILIBRE

PLANNING DES COURS SAISON 2026-2027 / OBAM "On Bouge Au Mesnil"

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h ☐ Danièle Pilates	9h-10h ☐ Anne Cardio - Renfo	9h-10h ☐ Laurence L. Cardio – Renfo	9h-10h ☐ Sandrine B. Cardio - Renfo	9h-10h30 ☐ Isabelle A. Pilates® et Stretching	10h30-11h30 ☐ Christelle ou Nathalie L.
10h – 11h ☐ Emma Pilates	10h-11h ☐ Anne Gym Senior	10h-11h30 ☐ Laurence L. "Méthode De Gasquet®"	10h-11h ☐ Sandrine B. Gym Senior		Alternance Zumba® et Cardio – Renfo
10h-12h ☐ Laurence L. Marche Nordique	11h15-12h15 ☐ Isabelle M. Bien vieillir / équilibre		11h-12h ☐ Sandrine B. Bien vieillir / équilibre		DIMANCHE 10h-12h ☐ Fabrice Marche Nordique 1 semaine sur 2 cf. planning myobam.fr
12h15 – 13h15 ☐ Nathalie L. Cardio - Renfo				12h15 – 13h30 ☐ Nathalie L. Bungy-Pump	
Cours de l'après-midi					
15h-16h30 ☐ Nathalie LINE DANCE	15h30-16h30 ☐ Sabine Gym Santé	Merci de bien vouloir cocher les cases des cours auxquels vous souhaitez participer = permet d'avoir le nombre minimum de participants pour maintenir le cours pour les saisons à venir !			
19h-20h15 ☐ Animateur XXX Qi Gong®		19h30-20h30 ☐ Muriel Cardio – Renfo	19h-20h ☐ Sabine Cardio – Renfo	19h30-20h30 ☐ Nathalie L. Cardio – Renfo	
19h-20h ☐ Danièle Cardio – Renfo					
20h-21h ☐ Danièle Pilates®		20h30-21h ☐ Muriel Stretching			

OBAM

1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis

SIRET 902 019 272 00019

Adresse mail : president@myobam.fr

TARIFS 2026/2027

Licence assurance FFSV (reversé par OBAM à la FFSV)	30,30 € Obligatoire ☒	30,30 € Obligatoire ☒
TOUTES ACTIVITES + CELLES EN EXTERIEURES	SIVOM (LE MESNIL / LA VERRIERE)	HORS SIVOM (AUTRES COMMUNES)
FORFAIT ILLIMITÉ	185 € ☐	205 € ☐
GYM BIEN VIEILLIR / EQUILIBRE / MEMOIRE		
2 heures de cours = mardi 11h15 et jeudi 11h	☐ 137 €	
ACTIVITE(S) EXTERIEURE(S) SEULE(S)		
Marche nordique (1h30) et/ou Bungy Pump(1h15) <i>Possibilité de prêt de matériel contre un chèque de caution = 100 €</i>	☐ 134 €	
ETUDIANT (A partir de 16 ans)	80 € ☐	100 € ☐
SOUS-TOTAL		
Réduction famille	– 10 EUROS** ☐	– 10 EUROS** ☐
Coupons sport / chèques vacances ANCV	+ 10 EUROS * ☐	+ 10 EUROS * ☐
Paieement par CB	+ 3 € * ☐	+ 3 € * ☐
TOTAL COTISATION		

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

***Frais de gestion et d'encaissement.**

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

Licence	Adhésion		
	Encaissement avant le 15 du mois courant		
Septembre 2026	Octobre 2026	Janvier 2027	Avril 2027

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

Les dossiers complets sont à déposer ici :

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**)

DOSSIER INCOMPLET = 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 <u>exclusivement réservée aux installations</u>. 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 FFSV auprès de la MAIF.
- Du règlement intérieur. (Sur le site myobam.fr)

ASSURANCE COMPLEMENTAIRE

Pour un montant de 15,57 €, 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** »)

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: : 2026/2027

(Nom du club à compléter) : OBAM

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

Signature

www.ffepgv.fr

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