

SO SWING - INSCRIPTION 20/21

La fiche d'inscription se trouve en dernière page de ce dossier. Avant d'envoyer votre inscription, merci de prendre le temps de lire nos consignes/pratiques et de joindre le questionnaire médical complété.

NOS ACTIVITÉS PLEINE NATURE

Nos activités reprennent lundi 14/09/20 et prennent fin dimanche 27/06/21 hors vacances scolaires. Un planning aménagé vous sera proposé avec supplément sur les vacances de la Toussaint, de février et de Pâques. Les Rdv pour les sorties sont mis en ligne sur le blog chaque week-end pour la semaine à venir : [voir le blog ..>>](#)

Marche nordique COOL

2 matinées les lundi/jeudi pour faire du sport « à son rythme ». Reprise sportive, rééducation, seniors, grossesse, post natal, perte de poids, cas particuliers, initiation en douceur... [Plus d'infos ..>>](#)

Marche nordique EXPLORATION

Nos sorties sont sportives, puisque nous marchons 1h30, 2h ou 3h selon le créneau lundi/mardi/jeudi/vendredi/samedi. L'accent est mis sur la variété des circuits, qui changent chaque semaine pour vous faire découvrir et explorer toute la région. [Plus d'infos ..>>](#)

Marche nordique SPORTIVE

2 matinées mercredi/vendredi, orientées cardio, cadence et technique sur tous types de terrains. En forêt avec René et en exploration sur toute la région avec Jean. [Plus d'infos ..>>](#)

Marche nordique WEEK-END

2 matinées samedi/dimanche, En forêt avec René et en exploration sur toute la région avec Jean. [Plus d'infos ..>>](#)

Cross-training

Séance de training complet en plein air. Préparation physique simple et efficace, pratiquée aujourd'hui sur toute la planète, par les pros... et surtout les amateurs de tous niveaux. Alternance d'ateliers très courts, intensifs ou pas, et adaptés à toutes les conditions physiques et âges, en petits groupe conviviaux encadrés par Thomas et Yohan, nos supers coachs. Abdos et étirements compris ! [Plus d'infos ..>>](#)

LE PLANNING*

So Swing / Planning 20/21 - Sport pleine nature						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cross-training /1h 9h à 10h Rdv 8h45 Thomas/Yohan niv 2/3 - Parc Marly	Marche nordique exploration /3h 9h à 12h Rdv 8h45 Jean niv 2/3 - Rdv voir blog	Marche nordique sportive forêt /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 René niv 3 - Rdv voir blog	Cross-training /1h 9h à 10h Rdv 8h45 Thomas/Yohan niv 2/3 - Parc Marly	Marche nordique sportive expo /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Jean niv 3 - Rdv voir blog	Marche nordique week-end expo /2h 10h à 12h Rdv 9h45 Jean/Charlotte niv 2/3 - Rdv voir blog	Marche nordique week-end forêt /2h 10h à 12h Rdv 9h45 René niv 2/3 - Rdv voir blog
Marche nordique débutant-cool /1h 10h à 11h Rdv 9h45 Jean/Charlotte niv 1 - Rdv voir blog			Marche nordique cool expo /1h30 10h à 11h30 Rdv 9h45 Charlotte niv 1/2 - Rdv voir blog			
					Marche nordique exploration /2h 13h30 à 15h30 Rdv 13h15 Charlotte/Jean niv 2/3 - Rdv voir blog	

*Pour permettre aux groupes de démarrer à l'heure, merci d'arriver 1/4h avant le début de la séance. En fonction de la fréquentation, le club se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité.

LES FORMULES

Nos 3 formules s'adaptent à vos disponibilités et à votre niveau. Sur ces formules, peuvent s'appliquer une réduction pour les anciens adhérents et une remise à partir de 2 personnes de la même famille.

Formule #toutCompris

Tout le planning « semaine + week-end » à volonté (nouveaux venus : le niv/3 est accessible sur évaluation).

Formule #weekEnd

Pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end.

Formule #marcheNordiqueCOOL

2 matinées lundi/jeudi pour les débutants, et pour faire du sport « à son rythme ».

INSCRIPTION - 2020 / 2021			
ADHESION - Saison 20/21	Ancien adht	52 €	
	Nouvel adht	62 €	
FORMULES	Tout compris à volonté 33 semaines	Marche nordique WEEK-END 31 week-ends	Marche nordique COOL 33 semaines
revient à €/sem	14 €	14 €	12 €
par trim/ 3 trimestres	154 €	145 €	132 €
<i>réduction "famille" à partir de 2/pers de la même famille = moins 10% sur total formules - hors adhésions</i>			
<i>l'adhésion annuelle est à régler à part</i>			
soit 1 chq du montant de l'adhésion encaissé à l'inscription			
+ 3 chèques "formule" encaissés les 01/09; 01/01 et 01/04 - A l'ordre de "So Swing"			
Séance d'essai : 22€ (déductibles si inscription)			

LE CALENDRIER

CALENDRIER - So Swing - 2020/21								
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
Trim 1	sept.-20	14; 21; 28	15; 22; 29	16; 23; 30	17; 24	18; 25	19; 26	20; 27
	oct.-20	05; 12	06; 13	07; 14	01; 08; 15	02; 09; 16	03; 10; 17	04; 11; 18
	<i>Vacances Toussaint du samedi 17/10 au dimanche 01/11 inclus</i>							
Trim 2	nov.-20	02; 09; 16; 23; 30	03; 10; 17; 24	04; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29
	déc.-20	07; 14;	01; 08; 15	02; 09; 16	03; 10; 17	04; 11; 18	05; 12	06; 13
	<i>Vacances Noël du samedi 19/12 au dimanche 03/01 inclus</i>							
Trim 3	janv.-21	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29	09; 16; 23; 30	10; 17; 24; 31
	févr.-21	01; 08	02; 09	03; 10	04; 11	05; 12	06; 13	07; 14
	mars-21	01; 08; 15; 22; 29	02; 09; 16; 23; 30	03; 10; 17; 24; 31	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28
<i>Vacances Printemps du samedi 17/04 au dimanche 02/05 inclus</i>								
Trim 3	avr.-21	05; 12	06; 13	07; 14	01; 08; 15	02; 09; 16	03; 10; 17	04; 11; 18
	mai-21	03; 10; 17; 24; 31	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 20; 27	07; 14; 21; 28	15; 22; 29	09; 16; 30
	juin-21	07; 14; 21	01; 08; 15; 22	02; 09; 16; 23	03; 10; 17; 24	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27
<i>Vacances Été dès le 27/06/2020</i>								

Consignes à lire, avant de nous rejoindre...

Météo - Nos activités ont lieu par tous les temps, nos entraîneurs savent adapter le programme aux conditions extérieures au fil des saisons.

Être là 1/4h avant - Pour permettre à l'entraîneur de commencer à l'heure dans de bonnes conditions, merci d'être présent ¼ d'heure avant le début des activités (temps pour se dire bonjour, équiper tout le monde... ;-))

Coord/entraîneurs - Merci à vous de mettre en mémoire les numéros de tel de vos entraîneurs :

Charlotte 06 64 03 25 58

René 06 58 08 35 10

Thomas 06 66 16 80 52

Jean 06 08 08 01 07

Yohan 06 26 65 70 14

Rdv en ligne chaque semaine - Nos Rdv s'adaptent à la météo, nous les publions chaque semaine sur le blog à partir du samedi midi, ce lien est à mettre dans vos favoris : [Les Rdv de la semaine ...>>](#)

Certificat médical - **Vous êtes ancien adhérent et vous avez fourni un certificat médical ?** Il est valable 3 ans et vous n'avez pas à aller embouteiller le cabinet de votre médecin traitant 😊. Mais vous devez quand même compléter le questionnaire de santé, à trouver plus bas dans ce dossier.

Vous êtes nouveau chez So swing ? Alors un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an est obligatoire pour s'inscrire chez nous. Et vous devez également compléter le questionnaire de santé, à trouver plus bas dans ce dossier.

Niveaux

Niveau 1 - Le « COOL » s'adresse aux grands débutants et ceux qui ne veulent/peuvent pas forcer. [Plus d'infos ..>>](#)

Niveau 1/2 - S'y mélangent les débutants 1 « déjà habitués » et les marcheurs de tous niveaux, pour une séance d'1h30 très accessible.

Niveau 2/3 - Accessible à toute personne en bonne santé, après validation par nos coachs en séance d'essai, pour acquérir le mouvement et évaluer leur niveau.

Niveau 3 - Réservé aux sportifs qui ont la condition physique et l'envie de pousser l'effort plus loin. Les nouveaux arrivants passeront d'abord par le niveau 1/2, puis 2/3 pour acquérir le mouvement et évaluer leur niveau.

S'hydrater - Pour toutes nos activités sportives, il faut prévoir de quoi s'hydrater. Vous devrez prévoir votre bouteille d'eau et un mug (vous trouverez facilement gourdes et mug en métal -merci pour la planète, stop au plastique 😊- de toutes les couleurs très pratiques et pas chers !) [En savoir plus ...>>](#)

Tenue de sport exigée - Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est obligatoire. Les entraîneurs sont en droit de refuser l'accès/activité à toute personne mal chaussée, ou équipée d'une tenue inadaptée.

Équipement - S'équiper pour le plein air en toutes saisons est simple, [retrouvez nos conseils sur notre site, nous y partageons notre expérience du sport pleine nature.](#)

- SAC A DOS / IMPORTANT : si vous avez besoin d'un sac à dos (boisson, recharge...), il est important de lire nos conseils, les bretelles ne doivent pas glisser sur vos épaules, elles doivent donc être reliées par une sangle devant. [En savoir plus ...>>](#)
- Pour les vêtements, la "technique de l'oignon" est parfaitement adaptée aux activités plein air. [En savoir plus ...>>](#)
- Pour la tête : la casquette est très pratique parce qu'elle protège aussi bien du soleil que de la pluie
- Lunettes de soleil et crème solaire

- Être bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures neuves, "faites-les" à vos pieds avant). [En savoir plus ...>>](#)

Marche nordique

Les bâtons - En temps normal nous assurons le prêt de bâtons de qualité. Pendant la période liée au Covid19 nous pouvons vous en prêter contre un chèque de caution de 55€. Attention, ne vous lancez pas dans l'achat de bâtons sans avoir, au préalable, un peu pratiqué avec nous. [En savoir plus ...>>](#)

Les caoutchoucs - Les bâtons de Marche nordique sont équipés de caoutchoucs (pads) amovibles selon le terrain (terre, bitume...). La théorie : on enlève les pads sur terrain meuble pour mieux accrocher au sol. La réalité : ça peut devenir fastidieux, dans nos régions où petites routes alternent avec chemins, d'enlever/remettre sans arrêt ces pads. Résultat : la majorité ne remet pas ces amortisseurs sur bitume et le groupe fait, à lui tout seul, autant de bruit que peuvent le faire 20 sportifs frappant le sol avec des pointes d'acier... en traversant un petit village paisible. C'est insupportable, pour le voisinage, pour la faune et pour nous-même ! Aussi nous avons adopté pour notre stock de bâtons des pads spéciaux, plus gros, très crantés, que nous enlevons rarement : ils adhèrent très bien sur les chemins, et nous permettent de [marcher dans le calme...](#)

Cross-training - Nous fournissons les accessoires. Vous devrez prévoir votre bouteille d'eau (vous trouverez facilement des gourdes en métal -merci pour la planète, stop au plastique- de toutes les couleurs très pratiques et pas chères !) et une serviette fine (du type microfibras pas chère du tout).

Stagiaires - Nous accueillons parfois des stagiaires en formation, qui accompagnent les groupes et secondent les entraîneurs, merci de votre accueil.

Téléphones portables - Comme vous, nous sommes équipés de technologie et nous ne pourrions plus nous en passer. Comme vous, nous avons parfois des impératifs et devons être joignables. Pourtant nous sommes partisans de limiter au maximum la connexion avec tous ces outils pendant nos séances plein air :

- être dans la nature et la respecter c'est couper avec la technologie inutile
- [mettre son téléphone sur vibreur pendant les séances](#) permet d'être vraiment avec les autres et dans l'instant présent ; et favorise la convivialité et la cohésion du groupe, en particulier pendant les pauses

GPS/Rando - Nous sommes partisans de [privilégier, tant que possible, la lecture de carte et l'utilisation de la boussole](#). Cela participe à développer le sens de l'orientation et l'observation du milieu. Vous pouvez aussi faire confiance à l'animateur, qui connaît son travail, et profiter ensuite de nos itinéraires qui sont tous dispos en ligne, au fil de la saison, si besoin ! Par expérience, le GPS vous isole du groupe et vous empêche de profiter de la sortie à 100%.

Pour autant... ;-)) si vous êtes équipé d'un GPS/rando *et que vous ne pouvez pas vous en passer*, il est impératif d'en couper le son pour ne pas déranger.

Rythme - Marcher dans la nature est excellent pour la santé, pour l'équilibre, pour le moral et pour créer du lien avec les autres. Nous ne vous emmènerons pas sur les sentiers pour « faire la course » ou « encaisser du kilomètre » parce-que nous pensons que c'est [encore plus efficace pour la santé](#) d'être dans le bon mouvement, à son propre rythme et dans le moment présent. Nous avons l'expérience pour vous entraîner et vous faire progresser, dans le respect d'un rythme adapté, et nous ne faisons pas de compétition.

Blog - Nous publions régulièrement de l'info, nos itinéraires, les reportages photos des activités et autres posts sur le blog... [Découvrir le blog ..>>](#)

Newsletter - Nous relayons sorties, reportages photos et infos 2 ou 3 fois/an dans cette newsletter que vous recevez directement dans votre boîte mail.

Réseaux sociaux - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre [Notre page Facebook ...>>](#) [Notre fil Twitter ...>>](#) [Notre page Instagram ..>>](#)

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

NOM :

Date :

PRENOM :

Signature :

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 inexplicée ?	<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 si vous êtes ancien adhérent et que vous avez fourni un certificat médical qui est valable pendant 3 ans. Sinon il faudra en fournir un de moins d'un an.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

FEUILLE INSCRIPTION - SO SWING

Saison 20/21

A compléter, signer et envoyer avec le règlement à l'ordre de «So Swing» à :

Association So Swing - 5 Square St Germain 78160 Marly-le-roi

NOM

PRENOM

Date naissance / Âge

Tel port

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

Ancien adhérent ?

Facture pour CE ?

Formule / Tout compris

Formule / Week-end

Formule / Cool

A joindre au dossier	Montant	
Adhésion - chèque 1 (encaissement à réception)		à partir de 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble
Abonnement/Trim 1 - chèque 2 (encaissement 01/09/20)		moins 10% =
Abonnement/Trim 2 - chèque 3 (encaissement 01/01/21)		moins 10% =
Abonnement/Trim 3 - chèque 4 (encaissement 01/04/21)		moins 10% =

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche nordique et Cross training. J'autorise l'association So Swing à me faire parvenir par courrier simple ou électronique toute information concernant les activités du club et à publier sur les supports web du club les photos prises pendant les activités. J'accepte les consignes de pratique jointes au dossier d'inscription. Je m'engage à compléter le questionnaire médical. Si je suis nouvel adhérent je m'engage également à fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive plein air de moins d'un an.

Fait à, le
signature