

# SO SWING - INSCRIPTION 22/23

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 infos et consignes pratiques, et de joindre le questionnaire médical complété.

## NOS ACTIVITÉS PLEINE NATURE

Comme chaque année, nos abonnements évoluent pour coller au plus près de vos attentes, voici les nouveautés :

**COOL1** : l'un des créneaux se fera en exploration dans la région.

**COOL2** : l'un des créneaux passe à 2h au lieu d'1h30.

**TOUT COMPRIS** : 2 créneaux supplémentaires en marche sportive avec Yohan.

**SPORTIF4** : un nouvel abonnement pour les « Niveaux 4 » qui ne viennent que le mercredi.

**WEEK-END** : on ne change rien à ce nouvel abonnement qui a fait ses preuves sur 21/22 !

Reprise lundi 12/09/22, fin vendredi 30/06/23, petites vacances scolaires incluses (sauf vac. Noël). Les lieux de Rdv des sorties changent chaque semaine, et sont mis en ligne sur le blog chaque week-end pour la semaine à venir : [voir le blog ..>>](#).

**Marche nordique COOL** Reprise sportive, initiation en douceur, rééducation, seniors, grossesse, post natal, perte de poids, pathologies, cas particuliers... [Plus d'infos ..>>](#)

COOL1 lundi 1h30/vendredi 1h - grands débutants avec Valérie-Anaïs ou Charlotte.

COOL2 mardi 1h30/jeudi 2h - pratiquer « à son rythme » avec Carole ou Charlotte.

**Marche nordique EXPLORATION** Nos sorties sont sportives, puisque nous marchons 1h, 1h30, 2h ou 3h selon le créneau avec Carole, Pascal ou Charlotte. 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** Orientées cardio, cadence et technique sur tous types de terrains. En « exploration » sur toute la région, 2h le mercredi en niveau 4, avec Pascal ou Sully. Dans le parc de Marly avec Yohan, en niveau 3, 1h chaque lundi/jeudi. [Plus d'infos ..>>](#)

**Sport plein air WEEK-END** 2 séances samedi/dimanche 2h en Training plein air (mix Training complet et marche nordique rapide) au parc de Marly avec Hector ou Sully.

**CROSS TRAINING** et **TRAINING PLEIN AIR** 4 séances d'entraînement en plein air lundi /jeudi /samedi /dimanche au parc de Marly. Préparation physique simple et efficace. Alternance d'ateliers adaptés à tous les niveaux, conditions physiques et âges, en petits groupes conviviaux encadrés par Yohan, Hector ou Sully. Abdos et étirements compris. Marche nordique rapide en plus sur le Training plein air ! [Plus d'infos ..>>](#)

## LES NIVEAUX

**Niveau 1** - Pour les grands débutants et ceux qui ne veulent/peuvent pas forcer l'allure.

**Niveau 2** - Pour les débutants qui ont bien progressé et les marcheurs de tous niveaux. Très accessible.

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

**Niveau 4** - Réservé aux sportifs aguerris qui ont la condition physique et l'envie de pousser l'effort plus loin, après validation par nos coachs en séance d'essai 3 pour évaluer votre niveau.

**LES FORMULES** Nos 5 formules s'adaptent à vos disponibilités et à votre niveau. Sur ces formules, peuvent s'appliquer une réduction pour une inscription avant le 15/07/22, une autre pour les anciens adhérents, une selon si vous réglez comptant ou /trim, et une remise à partir de 2 personnes de la même famille.

**Formule #toutCompris** Tout le planning « semaine + week-end » à volonté

**Formule #weekEnd** Pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end, samedi et/ou dimanche

**Formule #cool1** 2 séances lundi/vendredi pour les débutants, et pour faire du sport « à son rythme ».

**Formule #cool2** 2 séances mardi/jeudi pour les débutants sportifs, avec accès aux séances #cool1

**Formule Sportif4** 1 séance de 2h chaque mercredi, niveau 4

## LES COACHS

Notre équipe compte 7 entraîneurs/animateurs au planning, parfois secondés par des stagiaires en formation, ou remplacés par des entraîneurs extérieurs, si nécessaire...

Nos entraîneurs sportifs et nos animateurs sont des professionnels du sport, aussi passionnés par les activités qu'ils transmettent et encadrent, que par le métier de les enseigner ! Ils aiment les humains aussi, et ça, pour nous, c'est capital !

[Découvrir notre équipe ..>>](#)

## LE PLANNING\* - 7/7j - petites vacances comprises sauf vac. Noël

So Swing / Planning 22/23 - 7/7j - Petites vacances comprises - Sport pleine nature						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cross-training /1h 9h à 10h Rdv 8h45 Yohan niv 3 - Parc Marly	Marche nordique explo /3h 9h à 12h Rdv 9h15 Carole niv 3 - Rdv voir blog	Marche nordique sportive /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Pascal / Sully / Carole niv 4 - Rdv voir blog	Cross-training /1h 9h à 10h Rdv 8h45 Yohan niv 3 - Parc Marly	Marche nordique sportive /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Pascal niv 3 - Rdv voir blog	Training plein air (dont M.nordique) 10h à 12h Rdv 9h45 Sully niv 3 - Parc Marly	Training plein air (dont M.nordique) 10h à 12h Rdv 9h45 Hector ou Sully niv 3 - Parc Marly
Marche nordique sportive /1h 10h à 11h Rdv 9h45 Yohan niv 3 - Parc Marly			Marche nordique sportive /1h 10h à 11h Rdv 9h45 Yohan niv 3 - Parc Marly			
Marche nordique cool1 explo /1h30 10h à 11h30 Rdv 9h45 Charlotte niv 1 - Rdv voir blog			Marche nordique explo /2h 10h à 12h Rdv 9h45 Charlotte niv 2 - Rdv voir blog	Marche nordique cool1 /1h 10h à 11h Rdv 9h45 Valérie-Anaïs niv 1 - Parc Marly		
Marche nordique explo /2h 13h30 à 15h30 Rdv 13h15 Carole niv 3 - Rdv voir blog	Marche nordique explo /1h30 14h30 à 16h Rdv 14h15 Charlotte niv 2 - Rdv voir blog					

*\*Pour permettre aux groupes de démarrer à l'heure, merci d'arriver 1/4h avant le début de la séance. Le planning est réaménagé aux petites vacances scolaires. En fonction de la fréquentation, le club se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité. Le prêt des bâtons et du matériel de Fitness est compris dans l'abonnement. Nouveaux venus : le niv/4 est accessible sur évaluation.*

## TARIFS / ADHESION & ABONNEMENTS

INSCRIPTION 2022 / 2023 - à l'ordre de "So Swing"					
Aucune augmentation de tarif / 2 semaines offertes et décomptées d'office pour vos vacances					
		Ancien adht	Nouvel adht		
<b>ADHESION - Saison 22/23</b>		52 €	62 €	<i>l'adhésion annuelle, encaissée à l'inscription, est à régler à part</i>	
	<i>avant le 15/07/22</i>	42 €	52 €		
FORMULES	TOUT COMPRIS	COOL2	WEEK END	COOL1	SPORTIF4
	tout le planning à volonté*	2 sorties EXPLO 1h30/2h(+ accès COOL1)	samedi et/ou dimanche	2 sorties 1h/1h30	1 sortie 2h / mercredi
	41 semaines	41 semaines	39 week-ends	41 semaines	41 semaines
	<i>dont 2 semaines déduites d'office pour vos vacances</i>	<i>dont 2 offertes</i>	<i>dont 2 offertes</i>	<i>dont 2 offertes</i>	<i>dont 2 offertes</i>
<i>revient à €/sem</i>	14 €	13 €	13 €	12 €	9 €
3 chèques** à remettre ensemble de	182 €	169 €	160 €	156 €	117 €
ou un chèque global, avec réducton, de	532 €	494 €	468 €	456 €	342 €
	<i>(1 semaine offerte)</i>	<i>(1 semaine offerte)</i>	<i>(1 semaine offerte)</i>	<i>(1 semaine offerte)</i>	<i>(1 semaine offerte)</i>
*tout compris à volonté = sous condition d'avoir le niveau pour accès "niveau 4"					
**si 3 chèques : encaissement à l'inscription, le 01/01 et le 01/04					
<i>réduction "famille" à partir de 2/pers de la même famille = moins 10% sur total formules - hors adhésions</i>					
<i>soit 1 chq du montant de l'adhésion encaissé à l'inscription + 1 chèque global (ou 3 chèques, facilité de paiement)</i>					
Séance d'essai : 22€ (déductibles si inscription)					

## 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. « Il n'y a pas de mauvais temps, mais seulement des tenues mal adaptées ;-) »

**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 - Carole 06 83 92 69 24 - Valérie-Anaïs 06 89 44 18 53 - Yohan 06 26 65 70 14 - Pascal 06 72 71 03 32 - Hector 06 51 73 39 67 - Sully 06 63 71 67 99

**Rdv en ligne chaque semaine** - Nos Rdv s'adaptent à la météo, nous les publions chaque semaine sur le blog à partir du dimanche 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, 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, plus bas dans ce dossier.

**S'hydrater** - Pour toutes nos activités sportives, il faut prévoir de quoi s'hydrater (vous trouverez facilement gourdes/mug en métal -merci pour la planète, stop au plastique 😊- de toutes les couleurs très pratiques et pas chers !).

**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 : (pour boisson, recharge...) les bretelles de votre sac doivent être **reliées par une sangle devant la poitrine** pour ne pas glisser sur vos épaules [Lire nos conseils ...>>](#)
- 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** - Nous assurons le prêt de bâtons de qualité. 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-mêmes ! Aussi nous avons adopté pour notre stock de bâtons des pads spéciaux, amortissants, très crantés, que nous enlevons rarement : ils adhèrent très bien sur les chemins, et nous permettent de [marcher sans déranger...](#)

**Cross-training et Training plein air** - 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 : [mettre son téléphone sur vibreur pendant les séances](#) permet d'être vraiment avec les autres et dans l'instant présent pour favoriser la convivialité et la cohésion du groupe, en particulier pendant les pauses. Pour profiter de la nature et la respecter, nous savons qu'il est préférable de couper avec la technologie inutile.

**GPS/Rando** - Nous sommes partisans de [privilégier, tant que possible, la lecture de carte/papier 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, du paysage et des autres à 100%.

**Rythme** - Marcher dans la nature est excellent pour la santé, pour l'équilibre, pour le moral et pour créer du lien. 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 post sur le blog... [Découvrir le blog ..>>](#)

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

**Réseaux sociaux** - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre 😊 vos like et relais nous portent !

[FACEBOOK ..>>](#)

[INSTAGRAM ..>>](#)

[TWITTER ..>>](#)

[LINKEDIN ..>>](#)

[FIL TELEGRAM ..>>](#)

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

NOM :

Date :

PRENOM :

Signature :

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A ce jour</b>		
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 - SOSWING

## Saison 22/23

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 ?

Inscription avant le 15/07/22 ?

Formule / Tout compris

Formule / Week-end

Formule / Cool 1

Formule / Cool 2

Formule / Sportif4

<i>Remettre tous les chèques avec ce dossier d'inscription</i>	Montant	<i>à partir de 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble</i>
<b>Adhésion - chèque encaissé à réception</b>		
Abonnement/ Paiement en un seul chèque		moins 10% =
<i>Ou en plusieurs chèques, encaissés à l'inscription, le 01/01 et le 01/04</i>		
Abonnement/ chèque 1		moins 10% =
Abonnement/ chèque 2 (encaissement 01/01/23)		moins 10% =
Abonnement/ chèque 3 (encaissement 01/04/23)		moins 10% =

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche nordique, Cross training et Training plein air. 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