

SO SWING - INSCRIPTION 23/24

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

Reprise lundi 11/09/23, fin dimanche 30/06/24, petites vacances scolaires incluses (sauf vac. Noël). Prêt bâtons de Marche et matériel de Fitness plein air, compris dans l'inscription. 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 [Plus d'infos ..>>](#)

Reprise sportive, initiation en douceur, rééducation, seniors, grossesse, post natal, perte de poids, pathologies, cas particuliers... COOL1 lundi 1h30/vendredi 1h - grands débutants avec Valérie-Anaïs ou Charlotte.

Marche nordique EXPLORATION [Plus d'infos ..>>](#)

COOL2 (niv2) mardi 1h30/jeudi 2h - pratiquer « à son rythme » avec Charlotte (« niv3 » toujours bienvenus !)
EXPLO3 (niv3) tous les jours 1h, 1h30, 2h ou 3h avec Carole, Pascal, Stéphane ou Charlotte
Nos sorties sont sportives et conviviales. L'accent est mis sur la variété des circuits, qui changent chaque semaine pour vous faire découvrir et explorer toute la région.

Sport plein air WEEK-END [Plus d'infos ..>>](#)

2 séances samedi/dimanche 2h en Training plein air (mix de Cross-training et Marche nordique rapide) au parc de Marly avec Sully le samedi et une alternance des coachs le dimanche.

CROSS TRAINING et TRAINING PLEIN AIR [Plus d'infos ..>>](#)

4 séances d'entraînement lund/jeud/sam/dim au parc de Marly. Préparation physique (cardio, muscu, étirements) en alternance d'ateliers adaptés à tous les niveaux, conditions physiques et âges, encadrés par Yohan, Sully, Julien ou Stéphane. Abdos/étirements compris. Le week-end + 1h Marche nordique.

LES NIVEAUX

Niveau 1 - Pour les grands débutants et ceux qui doivent être encadrés avec douceur pour raisons médicales

Niveau 2 - Très accessible. Pour les reprises sportives et les marcheurs/ tous niveaux

Niveau 3 - Accessible à toute personne sportive, en bonne santé et qui souhaite s'entraîner plusieurs fois par semaine, après validation par nos coachs en niv2 pour découvrir le mouvement et évaluer votre niveau. Nos coachs savent accompagner plusieurs niveaux dans la même séance : ainsi les sportifs « niv3 » et les sportifs « aguerris » trouveront matière à s'entraîner et s'améliorer ENSEMBLE, sur les séances lundi/ mardi/ mercredi/ jeudi/ vendredi avec Pascal, Carole et Stéphane. Cette année nous participerons à quelques courses avec nos coachs, aux couleurs du club, et pour le plaisir de s'entraîner ensemble.

LES FORMULES

Nos 4 formules s'adaptent à vos disponibilités et à votre niveau. S'y appliquent plusieurs réductions : pour une inscription avant le 15/07/23, pour les anciens adhérents, une réduction selon si vous réglez comptant ou en 3 chèques, et une remise de 10% sur l'ensemble des formules, à partir de 2 personnes de la même famille.

Formule #toutCompris Tout le planning « semaine + week-end » à volonté, tous niveaux confondus

Formule #weekEnd Pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end, samedi et 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 une pratique dite « loisir », avec accès aux 2 séances #cool1

LES COACHS [Découvrir notre équipe ..>>](#)

Notre équipe compte 8 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 !

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

So Swing / Planning 23/24 - 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 8h45 Carole niv 3 - Rdv voir blog	Marche nordique explo /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Stéphane / Pascal niv 3 - Rdv voir blog	Cross-training /1h 9h à 10h Rdv 8h45 Yohan niv 3 - Parc Marly	Marche nordique explo /2h 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Pascal / Stéphane niv 3 - Rdv voir blog		
Marche nordique cool1 explo /1h30 10h à 11h30 Rdv 9h45 Charlotte niv 1 - Rdv voir blog			Marche nordique explo - cool2 /2h 10h à 12h Rdv 9h45 Charlotte niv 2 - Rdv voir blog	Marche nordique cool1 /1h 10h à 11h Rdv 9h45 Valérie-Anais niv 1 - Parc Marly	Training plein air (dont 1h M.nordique) 10h à 12h Rdv 9h45 Sully niv 3 - Parc Marly	Training plein air (dont 1h M.nordique) 10h à 12h Rdv 9h45 altern/coachs niv 3 - Parc Marly
Marche nordique explo /2h 13h30 à 15h30 Rdv 13h15 Carole niv 3 - Rdv voir blog	Marche nordique explo - cool2 /1h30 14h30 à 16h Rdv 14h15 Charlotte niv 2 - Rdv voir blog					

Le planning est réaménagé aux petites vacances scolaires. En fonction de la fréquentation des séances, le club se réserve le droit de modifier le planning.

*Pour permettre aux groupes de démarrer à l'heure, merci d'arriver 1/4h avant le début de la séance.

La séance découverte est à 22€, qui sont ensuite déduits si inscription.

Le planning est réaménagé aux petites vacances scolaires.

En fonction de la fréquentation, le club se réserve le droit de modifier le planning hebdomadaire.

Le prêt des bâtons de Marche et du matériel de Fitness plein air est compris dans l'inscription.

TARIFS / ADHESION & FORMULES

INSCRIPTION 2023 / 2024 - à l'ordre de "So Swing"

Séance découverte : 22€ (déductibles ensuite si inscription)

A joindre à la fiche d'inscription : 1 chèque/adhésion + 1 chèque / formule (ou facilité de paiement : 3 chèques à remettre avec le dossier)

ADHESION - Saison 23/24

	Ancien adht	Nouvel adht
	52 €	62 €
avant le 30/06/23	42 €	52 €

NOS 4 FORMULES

	TOUT COMPRIS	WEEK END	COOL2	COOL1
	tout le planning à volonté*	samedi et dimanche	2 sorties 1h30/2h (+ accès 2 séances COOL1)	2 sorties 1h/1h30
	40 semaines			
la formule revient à €/sem	15 €	13 €	13 €	12 €
	Nous avons déduit 1 semaine d'office, sur tous les totaux, pour vos vacances			
3 chèques** à remettre ensemble de	195 €	169 €	169 €	156 €
ou un chèque global de	570 €	494 €	494 €	456 €
	1 semaine supplémentaire est offerte (et déjà déduite) si paiement en un seul chèque global			

Réduction "famille" à partir de 2/pers de la même famille = moins 10% sur total formules - hors adhésions

*Tout le planning « semaine + week-end » à volonté, tous niveaux confondus **Si 3 chèques : encaissement à l'inscription + le 01/01 + le 01/04

A joindre à la fiche d'inscription : 1 chèque/adhésion + 1 chèque / formule (ou facilité de paiement : 3 chèques à remettre avec le dossier)

Quelques conseils, 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 - Les coordonnées de vos entraîneurs sont sur le post hebdo madaire des Rdv.

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. Mettez ce lien dans vos favoris : [Les Rdv de la semaine ...>>](#)

Certificat médical - **Vous êtes ancien adhérent et vous avez déjà 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. Vous devrez 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 plastique 😊- de toutes les couleurs, pratiques et pas chers !

Tenue de sport indispensable - Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est indispensable. 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. Evitez d'investir avant de nous avoir rencontrés, souvent vous ferez des économies ;-)

- 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, et vous les contracter inutilement [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, et pas de tiges montantes). [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 les sentiers pour mieux accrocher au sol avec la pointe en métal, et on les remet sur le bitume. Dans 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 des marcheurs ne remettent jamais ces amortisseurs sur bitume, et le groupe fait, à lui tout seul, autant de bruit que peuvent le faire 15 sportifs, frappant le sol avec des pointes d'acier... C'est beaucoup trop bruyant, pour la faune, pour le voisinage, et pour nous-mêmes ! De plus, si nombre de municipalités côtières ont interdit la pratique de la Marche nordique sans caoutchoucs, c'est que les pointes métalliques abiment les sentiers. 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, nous permettent de marcher sans déranger et souvent même de voir beaucoup d'animaux...

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 microfibres 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 à 100% de la sortie, du paysage et des autres. Nous essayons donc de mettre les téléphones en mode silencieux pendant les séances.

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 ..>>](#)

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

[FACEBOOK ..>>](#)

[FIL TELEGRAM ..>>](#)

[INSTAGRAM ..>>](#)

[TWITTER ..>>](#)

[LINKEDIN ..>>](#)

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 23/24

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 30/06/23 ?

Formule / Tout compris

Formule / Week-end

Formule / Cool 1

Formule / Cool 2

Remettre TOUS LES chèques avec ce dossier / Inscrire le montant du/des chèques / Déduire les 22€ de séance découverte le cas échéant

ADHESION ANNUELLE

	Montant avant le 15/07/23 (cachet poste)		Montant après le 30/06/23	
	Ancien adhérent	Nouvel adhérent	Ancien adhérent	Nouvel adhérent
Adhésion (encaissement à réception)				

FORMULE

Tarif normal / ou moins 10% à partir de 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble

	Tarif normal	Moins 10% / si réduction "Famille"
FORMULE / Paiement en un seul chèque		ou moins 10% =
<i>Ou en plusieurs chèques : encaissés à l'inscription, le 01/01 et le 01/04</i>		
FORMULE / chèque 1 (encaissement à réception)		ou moins 10% =
FORMULE / chèque 2 (encaissement 01/01/24)		ou moins 10% =
FORMULE / chèque 3 (encaissement 01/04/24)		ou 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