

SO SWING - INSCRIPTION 24/25

La fiche d'inscription + questionnaire médical sont en dernière page de ce dossier. Avant d'envoyer votre inscription + questionnaire complété + règlement, merci de prendre le temps de lire nos infos + consignes.

NOS ACTIVITÉS PLEINE NATURE

Reprise lundi 16/09/24, fin dimanche 29/06/25, petites vacances scolaires incluses (ferm. vac/Noël). Prêt bâtons de Marche et matériel de Training plein air, compris dans l'inscription. Les lieux de Rdv/sorties changent chaque semaine, et sont mis en ligne sur le blog chaque week-end pour la semaine à venir : [voir le blog...>>](#)

LES FORMULES Nos 4 formules et l'option « Marche nocturne » s'adaptent à vos disponibilités et à votre niveau. S'y appliquent plusieurs réductions : *pour une inscription avant le 31/07/24 ; *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 Pour permettre à nos sportifs de s'entraîner plusieurs fois/sem, notre abonnement est un « tout compris » à volonté sur tout le planning «semaine + week-end».

Formule #cool2 Pour une pratique «à son rythme», 2 séances mardi/jeudi avec accès aux 2 séances #cool1.

Formule #weekEnd Pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end. séance tous les samedis + 1 dimanche/2. [Plus d'infos...>>](#)

Option #nocturnes *nouveau. 17 séances/sur la saison oct/juin, mercredi ou jeudi. Option à régler en supplément, réservée à nos adhérents inscrits en #toutCompris ou en #weekEnd. voir infos et calendrier >>

ACTIVITES & NIVEAUX

***Tout compris /niv3** Accessible à toute personne sportive, en bonne santé et qui souhaite s'entraîner plusieurs fois par semaine. Nouvel adhérent : niveau à valider par nos coachs en séance d'essai/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 progresser ENSEMBLE.

***Marche nordique COOL /niv1** Pour les grands débutants, et ceux qui doivent être très encadrés pour raisons médicales : reprise sportive, initiation en douceur, post-opératoire, rééducation, seniors, grossesse, post natal, pathologies, cas particuliers... 2 séances lund/vend encadrées par Anaïs et Charlotte. [Plus d'infos...>>](#)

***Marche nordique EXPLORATION /niv2 & niv3** 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.

[\(voir le blog le week-end pour les Rdv à venir >>\)](#)

EXPLOcool2 /niv2 mardi 1h30/jeudi 2h - Très accessible. Reprise sportive et marcheurs/ tous niveaux pour pratiquer « à son rythme » avec Charlotte et Stéphane (les « niv3 » sont toujours bienvenus !)

EXPLO3 /niv3 tous les jours 1h30, 2h ou 3h avec Carole, Pascal, Stéphane ou Charlotte. [Plus d'infos...>>](#)

***TRAINING plein air /niv3** Séance de préparation physique générale (cardio, muscu, mobilisation articulaire, souplesse, abdos/ étirements...) en alternance d'ateliers adaptés, encadrés par Yohan ou Sully, [Plus d'infos...>>](#)
TRAINING/semaine - lundi/jeudi 9h/10h au Parc de Marly avec Yohan.

TRAINING/week-end - tous les samedis + 1 dimanche/2. Séance de 2h qui mixe Training et Marche nordique rapide au parc de Marly avec Sully.

***MARCHE NOCTURNE /niv3** Pour découvrir la région, la nature et la faune en nocturne. D'autres sons, d'autres lumières, une ambiance loin de toute technique, vitesse ou challenge... 17 marches/sur la saison, jeudi ou mercredi soir, 2h avec Stéphane et Pascal (heure de départ varie selon la saison). Attention, pour des raisons de sécurité : intempérie = annulation. [voir infos et calendrier >>](#)

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

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 !

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

So Swing / Planning 24/25 - Sport pleine nature - 7/7j - Petites vacances comprises*						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Training/1h 9h/10h - Rdv 8h45 Yohan niv 3 - Parc Marly	MN explo/3h 9h/12h - Rdv 8h45 Carole niv 3 - Rdv voir blog	MN explo/2h 9h30 à 11h30 - Rdv 9h15 Stéphane / Pascal niv 3 - Rdv voir blog	Training/1h 9h à 10h - Rdv 8h45 Yohan niv 3 - Parc Marly	MN explo/2h 9h30 à 11h30 - Rdv 9h15 Pascal / Stéphane niv 3 - Rdv voir blog		
MN cool1/1h30 10h/11h30 - Rdv 9h45 Charlotte / Anaïs niv 1 - Rdv voir blog			MN explo Cool2/2h 9h30 à 11h30 - Rdv 9h15 Charlotte / Stephane niv 2 - Rdv voir blog	MN cool1/1h 10h à 11h - Rdv 9h45 Anaïs niv 1 - Parc Marly	Training (+ 1h MN) 10h à 12h - Rdv 9h45 Sully niv 3 - Parc Marly	1 dim sur 2 Training (+ 1h MN) 10h à 12h - Rdv 9h45 Sully niv 3 - Parc Marly
MN explo/2h 13h30/15h30 - Rdv 13h15 Carole niv 3 - Rdv voir blog	MN explo Cool2/1h30 14h30/16h - Rdv 14h15 Charlotte / Stephane niv 2 - Rdv voir blog	MN Nocturne/2h - mercredi ou jeudi/soir 17 séances/an - Option à régler en supplément heure/départ selon saison Stephane / Pascal niv 3 - Calendrier/Rdv voir blog				

* Fermeture vacances Noël + planning 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 Training est compris dans l'inscription. La lampe frontale est à acquérir.

TARIFS / ADHESION + FORMULE + OPTION

INSCRIPTION 2024 / 2025 - 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 24/25					
	Ancien adht		Nouvel adht		
	52 €		62 €		
avant le 30/07/24	42 €		52 €		
NOS 4 FORMULES					OPTION
	TOUT COMPRIS	WEEK END	COOL2	COOL1	MN NOCTURNE
	tout le planning à volonté*	chq sam + 1 dim sur 2	2 sorties 1h30/2h (+ accès 2 séances COOL1)	2 sorties 1h/1h30	17 sorties***
	39 semaines				de octobre à juin
la formule revient à €/sem	15 €	13 €	13 €	12 €	18 € / séance
3 chèques** à remettre ensemble de	195 €	130 €	169 €	156 €	102 €
ou un chèque global de	570 €	377 €	494 €	456 €	288 €
	Réduction (déjà faite) si paiement en un seul chèque global				Nb de places limité
	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 (pas avant 15/08/24) + 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)					
*** calendrier de 17 sorties / obligation d'annulation si mauvais temps					

Quelques conseils, consignes à lire, avant de nous rejoindre...

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 hebdomadaire 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 ...>>](#)

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 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 ...>>](#)

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 ;-)) »

Certificat médical - **Vous êtes ancien adhérent et vous avez déjà fourni un certificat médical ?** Il est valable 3 ans, merci de compléter simplement 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 nécessaire pour l'inscription. 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 -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.

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...

Training plein air - Nous fournissons les accessoires. Vous devrez prévoir votre bouteille d'eau et une serviette fine (du type microfibres très bon marché).

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 : mettez le téléphone sur vibreur pendant les séances pour être vraiment présent avec les autres. Vive la convivialité, 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 nous demander nos itinéraires, tous dispos en ligne, si besoin ! Par expérience, le GPS vous isole du groupe et vous empêche de profiter à 100% de la sortie et du paysage. Nous essayons donc de ne pas utiliser téléphones & GPS 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 à votre forme, votre âge, votre santé, et nous ne faisons pas de compétition.

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

Pour l'info au quotidien (prof absent, changement de dernière minute...) nous alimentons un canal TELEGRAM général (très pratique car non intrusif) et un groupe what'sApp par activité. Dès votre inscription nous vous y invitons. Vous choisirez d'en être ou pas 😊

Réseaux sociaux - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre 😊 vos like et relais nous portent ! [FACEBOOK ..>>](#) [FIL TELEGRAM ..>>](#)

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		
<small>Infos www.soswing.fr 06 64 03 25 58</small>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<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 24/25

A compléter, signer et envoyer avec le règlement à l'ordre de «So Swing» + questionnaire médical 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 ?	Formule / Tout compris
Facture pour CE ?	Formule / Week-end
Inscription avant le 31/07/24 ?	Formule / Cool 1
Plusieurs pers, même famille ?	Formule / Cool 2
	Option / MN.nocturne

Compléter le montant du/des chèques / Déduire les 22€ de séance découverte le cas échéant				
ADHESION ANNUELLE				
	Montant avant le 30/07/24 (cachet poste)		Montant après le 30/07/24	
	Ancien adhérent	Nouvel adhérent	Ancien adhérent	Nouvel adhérent
Adhésion (encaissement à réception)				

A joindre à la fiche d'inscription : 1 chèque/adhésion + 1 chèque/formule
 Si facilité de paiement : tous les **chèques sont à remettre avec le dossier**

CHOIX / 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 (encaissement à partir du 15/08/24)		ou moins 10% =
Ou en plusieurs chèques : à partir du 15/08, le 01/01 et le 01/04		
FORMULE / chèque 1 (encaissement à partir du 15/08/24)		ou moins 10% =
FORMULE / chèque 2 (encaissement 01/01/25)		ou moins 10% =
FORMULE / chèque 3 (encaissement 01/04/25)		ou moins 10% =
OPTION / MN.NOCTURNE	En 1 seul chèque 290 €	En 3 chèques 3 X 102€

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche nordique 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**