

AQUAGYM : 90 € le semestre *Places limitées*

Possibilité de payer en 2 chèques de 45 €

Le mercredi de 18h15 à 18h55

ou de 19h00 à 19h40 à la Piscine des Grésilles

Début des cours le 05/02/2020 - Fin des cours le 01/07/2020

(pas de cours pendant les vacances scolaires)



**Inscrivez-vous
au secrétariat du CAS**

**De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
(fermé les lundis et vendredis
après-midi)**



BULLETIN D'INSCRIPTION AQUAGYM

À COMPLÉTER ET À REMETTRE AU SECRÉTARIAT DU CAS À VOTRE INSCRIPTION

NOM PRÉNOM

N° CARTE CAS TÉLÉPHONE

MAIL

MERCREDI DE 18H15 À 18H55

MERCREDI DE 19H00 À 19H40

FORFAITS SKI EN VENTE AU CHALET POUR LA STATION DES ROUSSES

(Forfaits en vente uniquement pour les personnes hébergées au Chalet « Le Joyeux Logis »)

TARIFS SKI ALPIN À LA JOURNÉE

Adultes

Prix Public : 27,90 €

Tarif CAS : 14,70 €

Enfants

Prix Public : 21 €

Tarif CAS : 11,05 €

TARIFS SKI NORDIQUE À LA SÉANCE

Adultes

Prix Public : 8,90 €

Tarif CAS : 4,75 €

Enfants

Prix Public : 6,20 €

Tarif CAS : 3,30 €



**Bénéficiez de
47 % de réduction
sur vos forfaits ski
grâce au **



TOURNOI DES 6 NATIONS 2020

Tarif CAS : 61 € par sortie

Tarif EXT : 81 € par sortie

FRANCE – ANGLETERRE

Dimanche 2 février 2020 à 16h au Stade de France
RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



FRANCE – ITALIE

Dimanche 9 février 2020 à 16h au Stade de France
RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



FRANCE – IRLANDE

Samedi 14 mars 2020 à 21h au Stade de France
RDV à 14h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



**Inscrivez-vous dès maintenant
au secrétariat du CAS**

Le Président du CAS
Joël REY

Marche nordique

Saison 2019-2020

Tarif CAS : **70 €**

Tarif EXT : **90 €**

Réglable en 2 fois.

Base 26 séances

(licence ; assurance ;
cours)

Hors vacances scolaires.

Début des marches
le jeudi 7 novembre
Rdv 9h15 pour départ 9h30
Plateau de Chenôve
« Vierge des Pins »

Encadré par une équipe de
professionnels diplômés

Matériel fourni

Prévoir une tenue
adaptée : chaussures
basses, vêtements de
randonnée, petit sac
et gourde ceinture

+ d'infos
au 06 71 66 04 61

Inscrivez-vous dès maintenant auprès du Secrétariat du CAS
Le certificat médical de non contre-indication au verso doit obligatoirement
être complété et remis à l'inscription

Sous réserve d'un minimum de 12 personnes inscrites.

Le Président du CAS
Joël REY

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle 2019 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à

Je, soussigné(e), Dr déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :(cocher les cases voir définition des pratiques au verso)

Randonnée pédestre sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition (=Rando Challenge ®)
Marche Nordique sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition
Raquette à Neige sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
Rando Santé ®	.. <input type="radio"/> hors compétition
Marcher d'endurance	... <input type="radio"/> hors compétition
Longe-côte / Marche Aquatique	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent:

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser(mètres/heure):.....

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de case cochées :

SAMEDIS NEIGE

Les enfants* aussi ont le droit à leur sortie ski !

Tarif CAS :

1 enfant : 32€

**A partir de 2 enfants :
29.50€/enfant**

Tarif Ext : 71€



Ce prix comprend le transport par autocar, le forfait ski, la location du matériel, les repas et goûter pris au chalet, l'encadrement par les moniteurs de l'ESF et par les bénévoles du CAS.



**Inscription au secrétariat du CAS jusqu'au
1^{er} décembre 2019 midi**

SAMEDIS NEIGE

Au programme :



6h45 : Rendez-vous devant les ateliers municipaux (16 rue de Mayence à Dijon). **Départ** en bus à **7h**, arrêt à **Soirans à 7h30**

10h : Arrivée au pied des pistes des Jouvencelles et réception du matériel de ski

11h10 à 12h40 : Début des cours de ski avec un moniteur ESF
Déjeuner au chalet « Le Joyeux Logis » : trajet en bus

14h30 à 16h30 : Reprise des cours de ski

16h30 : Remise du matériel de ski et retour au chalet pour le **goûter**

17h30 : Départ pour Dijon

19h00 environ : Arrivée à Dijon

SAMEDIS NEIGE

Les 4 conseils pratiques !



- 1.** Prévoir une combinaison de ski ou une tenue de ski (un anorak et un pantalon de ski) ; un sous-pull à col roulé ; des lunettes de soleil ou masques ; une tenue de rechange et des pantoufles ; un bonnet ; une paire de gants et une paire de chaussettes.
- 2.** Prévenir les accompagnateurs si votre enfant doit prendre des médicaments (joindre l'ordonnance) ; si les parents ou amis déposant votre enfant le matin ne sont pas les mêmes que ceux le récupérant le soir
- 3.** Sont interdits les écharpes ; les chewing-gum ; les consoles DS et les téléphones portables.
- 4.** Pensez-y ! Un bon petit déj' est recommandé (jus d'orange interdit)



SAMEDIS NEIGE

Réunion d'informations pour tous
le 18 décembre 2019 à 18h30, à la centrale d'achats

**Profitez en pour troquer, donner
ou vendre vos tenus de ski !**

Cette réunion d'information est obligatoire pour les nouveaux inscrits.

BULLETIN À REMETTRE À L'INSCRIPTION.....

UN BULLETIN D'INSCRIPTION PAR ENFANT

Nom de l'enfant : Prénom de l'enfant :

N° Carte CAS : Date de naissance :

Niveau : Débutant 1ère Étoile 2ème Etoile 3ème Étoile

Compétition Surf (mini. 8p)

Sortie souhaitée : 11/01 18/01 25/01 01/02 08/02
Passage des étoiles

Pour les débutants, il est **OBLIGATOIRE** de s'inscrire aux 2 premières sorties.

Le passage des étoiles ne peut être validé qu'après 3 cours.

Montant du règlement selon nombre de sorties (payables en 3 fois, à l'inscription) :

1 enfant CAS X sorties X 32 € = (À PARTIR DE 2 ENFANTS, 29,50 € PAR SORTIE/ENFANT)

1 enfant EXT X sorties X 71 € =

Total :

Mode de paiement

Chèque (à l'ordre du CAS) :

Espèces :

Montant total :

LA FICHE SANITAIRE AU VERSO DOIT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE COMPLÉTÉE
ET REMISE À L'INSCRIPTION

Joël Rey
Président du CAS

SAMEDIS NEIGE

Fiche de renseignements et sanitaire 2019-2020

❖ ETAT CIVIL

NOM de l'enfant : PRENOM.....

Sexe : Date de naissance Sorties réservées aux enfants nés avant le 1^{er} janvier 2014 Age :

* Taille : * Poids : * Pointure : * Renseignements obligatoires

Adresse :

NOM ET PRENOM DES PARENTS :

NOM et N° de TELEPHONE PORTABLE de la personne à contacter en cas d'urgence :

..... Lien de parenté avec l'enfant :

Droit d'image : OUI NON Mail :

En cas de refus du droit à l'image, merci de prévenir votre enfant de ne pas se mettre sur les photos de groupes

❖ RENSEIGNEMENTS MEDICAUX CONCERNANT L'ENFANT

Asthme OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	Allergie médicamenteuse OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
Allergie alimentaire OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	Autres (à préciser.....)

NOM et Tél du médecin traitant.....

En cas d'urgence mon enfant sera transporté : (hôpital d'enfant ou autre).....

VACCINATIONS : (se référer au carnet de santé ou aux certificats de vaccinations de l'enfant)

VACCINS OBLIGATOIRES	OUI	NON	Dates derniers rappels	VACCINS RECOMMANDES	DATES
Diphtérie				Hépatite B	
Tétanos				Rubéole- oreillons-rougeole	
Poliomyélite				Coqueluche	
DT polio				Autres (préciser)	
Tétracoq				BCG	

Si l'enfant n'a pas les vaccins obligatoires, joindre un certificat médical de contre- indication

Attention : le vaccin antitétanique ne présente aucune contre- indication.

Votre enfant porte- t-il des lunettes, des prothèses auditives, Précisez :

❖ AUTORISATIONS :

Je soussigné (e)

Père – Mère : Autorise la personne ci-dessous (impérativement âgée de + 15 ans) à venir rechercher mon enfant (pièce d'identité à fournir la première fois)

Nom : Prénom : Lien de parenté :

Je soussigné(e) (nom et prénom du responsable de l'enfant).....

- Déclare autoriser le responsable de l'activité à prendre, en cas de maladie ou d'accident, toutes mesures d'urgence prescrites par le médecin, y compris éventuellement hospitalisation et intervention chirurgicale urgente.
- Déclare être informé qu'en cas de maladie, les frais occasionnés par le traitement de l'enfant sont à la charge des familles (les pièces justificatives de ces frais et le dossier médical seront adressés à la famille en vue d'un éventuel remboursement).
- M'engage à signaler tout nouveau problème de santé survenu depuis la date de signature de cette fiche sanitaire.

Dijon, le.....
Signature du représentant légal :

Joël Rey
Président du CAS

SAMEDIS SKI ADULTES

2 SORTIES : 18/01 et 01/02

Tarifs CAS : (ADULTES + 15 ANS)

Transport + forfait ski Nordique / raquettes : **21 €**

Transport + forfait ski Alpin : **31.50 €**

Supplément repas Chalet : **15 €**

Tarif EXT: (ADULTES + 15 ANS)

Transport + forfait ski Nordique / raquettes : **29 €**

Transport + forfait ski Alpin : **42€**

Supplément repas Chalet : **15 €**

**INSCRIPTIONS AU SECRÉTARIAT DU CAS
DERNIER DÉLAI 15 JOURS AVANT LA DATE DE SORTIE**

AU PROGRAMME :

- Départ à 7h : devant les ateliers municipaux (16 rue de Mayence)
- Arrivée en bas des pistes
- Ski libre (Repas et location de ski à votre charge)
- Retour à Dijon vers 20h

**/!\ Pas d'encadrement sur piste.
Pensez à prendre votre carte CAS
pour la location des skis (réduction à Intersport).**



BULLETIN D'INSCRIPTION SAMEDIS SKI 2020
Un bulletin d'inscription et règlement par sortie
Inscriptions au plus tard 15 jours avant la date de la sortie

AGENT :

Nom : Prénom :
Adresse :
N° de téléphone personnel : Mail :
Collectivité : N° carte CAS :

ADULTES CAS :

Nom : Prénom :
Nom : Prénom :

ADULTES EXTÉRIEUR :

Nom : Prénom :
Nom : Prénom :
Nom : Prénom :
Nom : Prénom :

Sortie souhaitée :

18 janvier

1^{er} février

	<u>CAS</u>		<u>EXTÉRIEUR</u>	
ADULTES + 15 ANS				
Transport + forfait ski Nordique / raquettes	21 € X	=	29 € X	=
Transport + forfait ski Alpin	31.50 € X	=	42 € X	=
Supplément repas	15 € X	=	15 € X	=

TOTAL GÉNÉRAL :

RÉSERVATION FERME ET DÉFINITIVE

Payable en 3 chèques établis le jour de l'inscription
et libellés à l'ordre du CAS.