



leo lagrange
six fours les plages

LÉO FLASH

Août 2019

La rentrée se profilant à l'horizon, vous trouverez ci-après les principales informations nécessaires pour bien la préparer. Elles peuvent ne pas être complètes, n'hésitez pas à vous rapprocher des animateurs ou des membres du CA pour obtenir davantage d'informations.

Vous trouverez sur le site du club (<http://www.leolagrangesixfours.org>) la réponse à la plupart de vos questions.

Il est également possible d'interroger le club par l'intermédiaire de sa boîte e-mail: leolagrange.sixfours@gmail.com

Cette boîte est en outre à la disposition de tous les adhérents pour toutes autres questions ou suggestions.

Les nouveautés de la rentrée :

-Marche aquatique côtière : Aline de Palma, Claire Leduc et Gérard Brun animeront cette activité sur la plage du Cros les mardis et vendredis de 9h à 10h (horaire d'été).

-La marche nordique sera animée par Gérard Brun le lundi de 14h30 à 16h30 depuis le CRAPA de Janas.

A noter que certains adeptes de cette discipline se réunissent le samedi matin (hors club en attendant qu'un animateur prenne en charge ce créneau de façon officielle).

-L'entraînement à l'effort physique animé par Line Vidal le samedi matin au Gaou sera reconduit à partir de septembre, avec horaires adaptés à la saison.

-Aucune nouvelle adhésion ne sera possible à l'activité Aquarelle, tous les « anciens » reconduisant leurs inscriptions.

-Les randonnées demi-journée animées par Monique Picaut (et uniquement celles-ci) démarreront à 9h au lieu de 8h 30. Consulter le programme des randonnées, disponible en prévisionnel pour septembre et octobre.

-Un planning annuel simplifié pour l'année 2019/20 sera élaboré en septembre afin que vous puissiez programmer plus facilement sorties et séjours.

Les inscriptions :

Les permanences vont reprendre tous les vendredis dès le 6 septembre à l'Espace Greling.

En septembre la permanence sera ouverte de 14 à 18 heures pour faciliter les inscriptions.

A partir d'octobre, les horaires de la permanence pourront être modifiés en fonction de l'avancement des inscriptions.

Les fiches d'inscription sont pré-imprimées pour les anciens adhérents sur la base des renseignements communiqués l'année précédente, il suffira le jour de l'inscription de vérifier soigneusement les renseignements portés sur la fiche, les modifier si nécessaire et compléter les éléments manquants.

Vous trouverez pour votre information en pièce jointe un exemplaire vierge de la fiche d'inscription que vous pourrez communiquer le cas échéant à un nouvel adhérent potentiel de votre entourage.

Certificat médical.

Les dispositions relatives au certificat médical ont changé depuis le 1^{er} septembre 2017.

Il vous sera demandé comme l'an passé de remplir un formulaire (conservé par l'adhérent pour des raisons de secret médical) et de fournir une attestation comme quoi vous avez répondu négativement à toutes les questions du formulaire.

Les modèles du formulaire et de l'attestation sont joints en annexe au présent document.

Lors de votre inscription, n'oubliez pas de fournir la dite attestation remplie et signée.

(Il n'y aura pas de documents vierges disponibles lors des permanences).

Au terme des 3 ans de validité de son certificat médical, l'adhérent devra en fournir un nouveau.

Un mail spécifique a été adressé en juin aux 103 adhérents dont le certificat médical est arrivé à échéance.

Ils devront donc se présenter avec un certificat médical de non contre-indication à l'activité exercée.

Les tarifs des adhésions :

Le tarif d'adhésion au club restera à 15€ et la licence FFR incluant l'IRA (Assurance Individuelle Responsabilité Civile) sera fixée à 28€ pour l'adhérent comme pour le conjoint.

Les tarifs relatifs aux activités sont récapitulés dans une fiche jointe en annexe.

Il vous sera aussi proposé, comme les années précédentes, les assurances FFR IMPN et Leo IA SPORT +, ainsi que l'abonnement au magazine Passion Rando.

La reprise des activités :

Beaucoup d'activités (VTT, VTC, pétanque, tarot) ont continué au cours de l'été; sont indiquées ci-dessous les dates de reprise officielles.

Jeudi 5 septembre : reprise de l'activité pétanque dans le bois de la Coudoulière
Vendredi 6 septembre : reprise des activités VTC Loisir et VTT à 8h30
Vendredi 6 septembre : reprise de l'activité Tarot
Lundi 9 septembre : reprise de l'activité Marche Nordique à 14h30 (CRAPA Janas)
Lundi 9 septembre : reprise de l'activité Randonnée
Mardi 10 septembre : reprise de l'activité Photo (16 h à 18h30 cercle de l'Amitié)
Mardi 10 septembre : reprise de l'activité «marche aquatique côtière» (9h) avec Claire, Aline et Gérard
Lundi 16 septembre : reprise de l'activité Aquarelle
Vendredi 20 septembre : reprise des séances de Sophrologie salle 3 de l'Espace Greling
Mardi 17 septembre : reprise de l'activité Chorale de 15h à 17h
En septembre (date à définir) : reprise de l'activité «entraînement à l'effort physique»
Lundi 7 octobre : reprise de l'activité Généalogie.

Info Leo septembre/octobre

Vous les trouverez d'ores et déjà en prévisionnels sur le site du club.

Forum des associations

Comme les années passées, le club participera à cette manifestation qui aura lieu sur la plage de Bonnegrâce ou dans la halle du Verger (Salle Scarantino), en fonction des conditions météo, le samedi 14 septembre.

Nombre d'animateurs y présenteront les différentes activités du club.

Grillade-partie :

Elle aura lieu le mercredi 9 octobre à l'Ouvrage de la Pointe (à l'Ouest du Gros Cerveau). Tous les membres du club sont conviés, le site est accessible à pied (deux accompagnements prévus), en vélo (voir programme VTC/VTT) et en voiture. La participation est de 8 €, elle comprend ; apéritifs, grillades et boissons, il est demandé à chacun d'apporter son **assiette, son verre et son couvert**. Le fromage, le dessert et le café ne sont pas fournis mais peuvent être apportés.

Les inscriptions, possibles dès la première permanence, seront arrêtées le 4 octobre.

Paiement par chèque uniquement (séparé du chèque d'adhésion en cas d'annulation de cette sortie).

Chateauvallon

Les règles vis-à-vis de Chateauvallon sont inchangées par rapport à la saison dernière.

Chaque adhérent réserve personnellement ses places pour les spectacles de son choix et bénéficie du tarif collectivités de 16 € (carte achetée par le club) en signalant son appartenance à Léo Lagrange.

Réservations au Théâtre Liberté

Même principe que pour Chateauvallon : l'appartenance à Léo Lagrange donne droit au tarif «préférentiel», variable suivant les spectacles (ex. :17 € au lieu de 24, 21 € au lieu de 29)

Ronde du Crépuscule (organisée par randonneurs Sanaryens)

Un mail spécifique a été adressé sur cette manifestation, dont les inscriptions ont déjà commencé et se font en ligne.

Séjour raquettes

Un séjour raquettes à Arvieux est proposé aux adhérents du 26 au 30 janvier 2020.

Les inscriptions au séjour raquettes démarreront à partir de la première permanence.

Un message spécifique définissant les modalités de ce séjour sera adressé prochainement.

Pièces annexes :

Exemplaire vierge de la fiche d'inscription au club

Tarif des adhésions et assurances

Questionnaire médical + attestation à remplir et signer

Ce document et ses annexes sont disponibles sous forme papier à la permanence, merci d'en avvertir les personnes de votre entourage qui ne possèdent pas de boîte à lettres électronique.