



## Le COL-porteur n°19

Edition spéciale "Rentrée"

### Le C.O.L. à la Fête des Associations

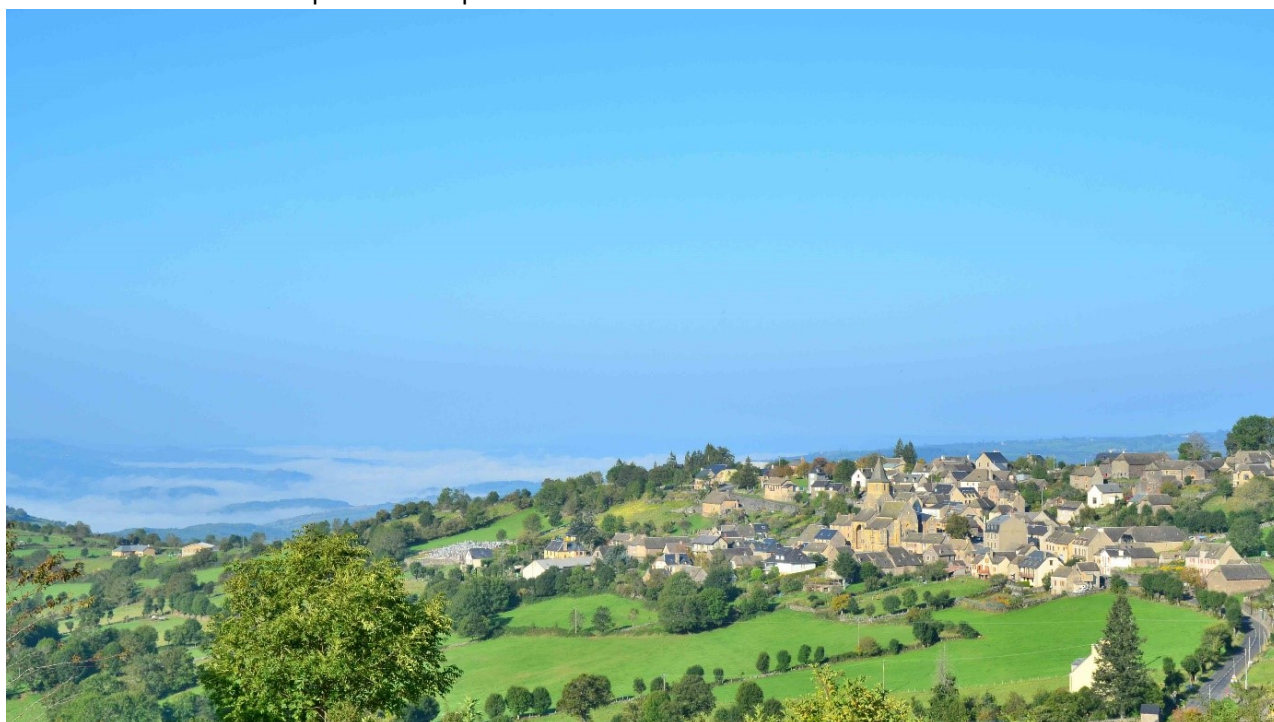
Le Club Omnisports du Lodévois (COL) sera présent à la **Fête des Associations**, le **10 Septembre 2022** de 10h à 18h. Il présentera sur son stand ses différentes activités : Marche Nordique, Activités Physiques Adaptées, Sport-Ensemble, et, bien sûr, la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac et ses modalités de fonctionnement. Ce sera une bonne occasion pour tous les membres – anciens, présents, et futurs – de se retrouver lors d'une petite visite sur le stand... avec la possibilité de mettre à jour les inscriptions et licences.

Le lieu sera précisé en temps utile.

### Le Stage de Reprise de Marche Nordique

Le Club Omnisports du Lodévois (COL) organise son traditionnel **Stage de Reprise de Marche Nordique** dans sa formule complète (qui avait été suspendue depuis le début de la pandémie COVID). Il se déroulera cette année à **Prades d'Aubrac**, au cœur du **Parc Naturel Régional de l'Aubrac**.

- Départ de Lodève **samedi 24 septembre**, matin
- Retour à Lodève **dimanche 25 septembre** en fin d'après-midi
- Sorties de marche nordique samedi après-midi et dimanche



La **participation aux frais** s'élèvera à 45€ pour les **licenciés** du COL et **65€** pour les **accompagnants** (non-licenciés), comprenant les repas du samedi midi et du samedi soir, le petit-déjeuner et le repas du dimanche midi, ainsi que l'hébergement (chambres doubles) pour la nuit de samedi à dimanche.

Il est indispensable que toutes les personnes intéressées se manifestent dès maintenant de façon à permettre de confirmer la réservation et organiser la logistique en fonction du nombre de participants. Les détails sur les modalités de paiement, horaires, covoiturage, conditions d'hébergement etc. seront apportés très prochainement.

## Les Sorties de Marche Nordique en 2022-23

Les sorties de Marche Nordique se dérouleront cette année :

- Le **mardi** de 9h à 12h avec Francine et Odile
- Le **mercredi** de 14h à 17h avec Christine, Claude, et Stéphane
- Le **jeudi** de 18h à 20h avec Daniel et Jean-Pierre
- 3 **samedis** par mois de 9h à 12h avec Jean-François et Michel

Des sorties exceptionnelles seront proposées un samedi par mois (calendrier sur le site internet du COL)

Des sorties de marche nordique "sportive" seront proposées certains mercredis matin



## Inscriptions – Réinscriptions pour 2022-23

C'est le moment de mettre à jour les inscriptions pour la section de **Marche Nordique**. Les frais comprennent d'une part la **licence de la FFRP** (Fédération Française de Randonnée Pédestre), incluant l'**assurance** réglementaire, au prix annuel de **36 €**, et d'autre part l'**adhésion au C.O.L.** au tarif de **42 €** pour les réinscriptions, et **62 €** pour les nouveaux adhérents.

Merci, donc, de préparer 2 chèques :

- Le premier de 36 € pour la licence
- Le second de 42 ou 62 € pour l'adhésion (*avec la possibilité de présenter deux chèques de la moitié (soit 21 et 31 €, respectivement), qui seront encaissés le 01/10/2022 et le 01/02/2023*).

Un **certificat médical** de non-contre-indication datant de moins d'un an est nécessaire pour les nouveaux adhérents. Pour les adhérents renouvelant leur inscription et dont le certificat médical fourni initialement date de moins de 3 ans, il est demandé de répondre au « **Questionnaire Santé QS-Sport** » présenté en annexe et, si toutes les réponses sont négatives, de fournir au C.O.L. seulement l'**attestation** présentée aussi en annexe (le « Questionnaire Santé » reste personnel et **ne doit pas** être transmis au C.O.L.). Si une ou plusieurs réponses à ce questionnaire sont positives, un nouveau certificat médical de non-contre-indication est nécessaire (modèle proposé aussi en annexe).

## Les actions du C.O.L. en 2022-2023

Voici la liste non limitative des actions prévues pour cette année. D'autres événements pourront être organisés.

- Participation à la **Fête des Associations** le samedi 10 septembre 2022 de 10h à 18h
- Première session de **formation** à la **Marche Nordique** le samedi 17 septembre 2022 de 9h à 12h
- **Stage de reprise de marche nordique** à Prades d'Aubrac (Lozère) les samedi 24 et dimanche 25 septembre 2022
- Formation aux **1<sup>ers</sup> secours** et utilisation d'un défibrillateur : septembre et octobre 2022
- Participation à la soirée du **Téléthon** (2 ou 3 décembre 2022)
- **6<sup>ème</sup> Rassemblement de Marche Nordique** et **5<sup>ème</sup> Tournoi de Hand-Fauteuil** ("Sport-Ensemble") le 3 juin 2023.

## Le Sport-Santé

Le Club Omnisports du Lodévois gère la **Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac (M2S2L)**. Toute personne souhaitant recouvrer ou entretenir sa santé par une activité physique adaptée à ses souhaits et à ses problématiques personnelles de santé peut s'adresser à la M2S2L pour une évaluation de ses capacités



physiques et limitations éventuelles, une information sur les activités physiques adaptées possibles au sein du COL (*marche nordique adaptée, handfit*) ou des clubs et associations sportives partenaires (*gymnastique douce, cardio-fitness, Ju-Titsu adapté, Pilates, étirements, Qi Gong, Tai Chi Chuan...*), puis un suivi personnalisé régulier de sa pratique. L'accueil, le bilan, l'orientation, et le suivi sont offerts gratuitement par la Maison Sport-Santé, et des tarifs réduits et aides spécifiques sont possibles pour les activités au sein des structures partenaires.

Pour prendre rendez-vous : téléphoner le lundi ou le vendredi entre 9h et 12h ou adresser un courriel à [sportsantelodevoislarzac@gmail.com](mailto:sportsantelodevoislarzac@gmail.com)

## ATTESTATION

(POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS)

Je, soussigné(e), Mme / M

Prénom ..... NOM .....

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé « QS-Sport » et avoir

- Répondu **NON** à toutes les questions ; je fournis donc cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.
- Répondu **OUI** à une ou plusieurs question(s) ; je fournis donc un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

DATE ET SIGNATURE

---

### LE CERTIFICAT MEDICAL

Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées** :

- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
  - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
  - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.



**MARCHE NORDIQUE** : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5 km/h).

**MARCHE NORDIQUE SANTÉ** : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.

## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

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

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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 inexpliquée ?	<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. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.





## **Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**

Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le ..... à.....

Je soussigné(e) Docteur ..... déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....ans

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de la Marche Nordique hors 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 les jugez pertinents :*

- *Altitude à ne pas dépasser : ..... m*
- *Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : ..... BPM*
- *Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) m/h:*
- *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