

La saison 2024 débute le 9 septembre 2024 et s'achève le 28 juin 2025, hors vacances scolaires de la zone C, suivant le calendrier disponible sur notre site internet. Les activités se déroulent dans les piscines du collège Stanislas.

➤ **Cotisations au choix donnant l'accès aux activités (cochez la/les cotisation(s))**

**Cotisation Standard : 480 €** (voir nos tarifs pour une inscription en cours de saison)

Choix de votre séance prioritaire (cochez <u>une seule</u> séance)					
<i>Une séance fixe jusqu'à la Toussaint, puis participation possible à toutes ces séances de façon illimitée.</i>	<input type="checkbox"/>	Lundi	20h	Petit bassin	Aquagym
	<input type="checkbox"/>	Mardi	20h	Petit bassin	Aquagym
	<input type="checkbox"/>	Mercredi	20h	Grand bassin	Natation perfectionnement
	<input type="checkbox"/>	Jeudi	20h30	Grand bassin	Natation perfectionnement
	<input type="checkbox"/>	Vendredi	20h15	Petit bassin	Fitness palmes
	<input type="checkbox"/>	Samedi	12h30	Grand bassin	Natation perfectionnement

**Cotisation Aquabike Samedi : 465 €** (voir nos tarifs pour une inscription en cours de saison)

**Choix d'un horaire de séance (cochez un horaire)**

15h00-15h30       15h35-16h05       16h10-16h40

**Cotisation Aquabike Lundi : 609 €** (voir nos tarifs pour une inscription en cours de saison)

**Cotisation Aquabike Mardi : 628 €** (voir nos tarifs pour une inscription en cours de saison)

Réduction de 15 % si : (cochez cette case si éligible)

- Vous effectuez une inscription familiale (valable pour chaque membre de la famille).
- Ou vous choisissez plusieurs cotisations.

➤ **Pièces du dossier d'inscription à fournir obligatoirement**

- Cette fiche d'inscription remplie, datée et signée.
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités de la natation datant de l'année 2022, 2023 ou 2024.
- Questionnaire de santé rempli si le certificat médical date de l'année 2022 ou 2023.
- Règlement complet par chèque à l'ordre de Paris Sport Santé ou par virement bancaire. Possibilité de régler en 3 mensualités à partir du premier mois d'inscription.
- Photo quelconque cadrée sur votre visage.

<b>NOM Prénom :</b>	
<b>Date de naissance :</b>	<b>Tél :</b>
<b>Mail :</b>	
<b>Adresse complète :</b>	

➤ **Assurance individuelle accident**

Je suis informé(e) de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance individuelle dommages corporels auxquels la pratique sportive m'expose.

➤ **Information sur le calendrier**

En cas de problème indépendant de notre volonté, l'association fera son possible pour assurer le fonctionnement des activités 30 semaines par an. Le calendrier des activités en prévoit 34.

**Date :**

**Signature :**

**Dossier à envoyer par mail ou par la poste à Paris Sport Santé, 37 rue Boïnod, 75018 PARIS**

## Activités saison 2024 (hors stage)

Jour	Horaires	Bassin	Activité	Accessibilité	Modalités de la natation libre
Lundi Mardi	20h à 21h	Petit bassin	Aquagym	Cotisation Standard	1 couloir de nage
Lundi Mardi	21h à 21h30	Petit bassin	Aquabike	Cotisation Aquabike	Jusqu'à 15 minutes avant cette séance, après l'aquagym
Mercredi	20h à 21h	Grand bassin	Natation perfectionnement	Cotisation Standard	En fonction de l'affluence, 1 couloir de nage ou répartition dans tous les couloirs selon les vitesses
Jeudi	20h30 à 21h30	Grand bassin	Natation perfectionnement	Cotisation Standard	En fonction de l'affluence, 1 couloir de nage ou répartition dans tous les couloirs selon les vitesses
Vendredi	20h15 à 21h15	Petit bassin	Fitness palmes	Cotisation Standard	En fonction de l'affluence, 1 couloir de nage ou répartition dans tous les couloirs selon les vitesses
Samedi	12h30 à 13h30	Grand bassin	Natation perfectionnement	Cotisation Standard	En fonction de l'affluence, 1 couloir de nage ou répartition dans tous les couloirs selon les vitesses
Samedi	15h à 15h30	Petit bassin	Aquabike	Cotisation Aquabike	Jusqu'à 30 minutes après cette séance
Samedi	15h35 à 16h05	Petit bassin	Aquabike	Cotisation Aquabike	Jusqu'à 30 minutes avant ou après cette séance
Samedi	16h10 à 16h40	Petit bassin	Aquabike	Cotisation Aquabike	Jusqu'à 30 minutes avant cette séance

*Ces activités s'adressent aux adultes. Nous proposons des séances pour les enfants lors des vacances scolaires sous la forme de stage.*

*Cliquez sur "Stage enfants" dans le menu de notre site internet pour plus de renseignements.*

<https://www.parissportsante.fr/>

**Calendrier**  **2024**  
<https://www.parissportsante.fr/>  
**pssassociation@gmail.com**  
**06 71 43 16 23**

Sigle	Activité - Petit/Grand Bassin (PB/GB)	Horaires	Jours /an
<b>AQG</b>	Aquagym - PB	Lundi/Mardi 20h	66
<b>NAT</b>	Natation perfectionnement - GB	Mercredi 20h. Jeudi 20h30. Samedi 12h30	98
<b>PALMES</b>	Fitness palmes - PB	Vendredi 20h15	33
<b>BIKE</b>	Aquabike - PB	Lundi/Mardi 21h. Samedi 15h/15h35/16h10	87
<b>STAGE</b>	Toutes activités	Confirmation 1 mois avant, sous réserve des contraintes de l'organisateur	25

**34 semaines d'activités (hors stage)**

Septembre 2024		Octobre 2024		Novembre 2024		Décembre 2024		Janvier 2025		Février 2025		Mars 2025		Avril 2025		Mai 2025		Juin 2025		Juillet 2025	
01 D		01 M	AQG - BIKE	01 V		01 D		01 M		01 S	NAT - BIKE	01 S		01 M	AQG - BIKE	01 J		01 D		01 M	STAGE
02 L		02 M	NAT	02 S		02 L	AQG - BIKE	02 J		02 D		02 D		02 M	NAT	02 V	PALMES	02 L	AQG - BIKE	02 M	STAGE
03 M		03 J	NAT	03 D		03 M	AQG - BIKE	03 V		03 L	AQG - BIKE	03 L	AQG - BIKE	03 J	NAT	03 S	NAT - BIKE	03 M	AQG - BIKE	03 J	STAGE
04 M		04 V	PALMES	04 L	AQG - BIKE	04 M	NAT	04 S		04 M	AQG - BIKE	04 M	AQG - BIKE	04 V	PALMES	04 D		04 M	NAT	04 V	STAGE
05 J		05 S	NAT - BIKE	05 M	AQG - BIKE	05 J	NAT	05 D		05 M	NAT	05 M	NAT	05 S	NAT	05 L	AQG - BIKE	05 J	NAT	05 S	
06 V		06 D		06 M	NAT	06 V	PALMES	06 L	AQG - BIKE	06 J	NAT	06 J	NAT	06 D		06 M	AQG - BIKE	06 V	PALMES	06 D	
07 S		07 L	AQG - BIKE	07 J	NAT	07 S	NAT	07 M	AQG - BIKE	07 V	PALMES	07 V	PALMES	07 L	AQG - BIKE	07 M	NAT	07 S	NAT - BIKE	07 L	STAGE
08 D		08 M	AQG - BIKE	08 V	PALMES	08 D		08 M	NAT	08 S	NAT	08 S	NAT - BIKE	08 M	AQG - BIKE	08 J		08 D		08 M	STAGE
09 L	AQG - BIKE	09 M	NAT	09 S	NAT - BIKE	09 L	AQG - BIKE	09 J	NAT	09 D		09 D		09 M	NAT	09 V	PALMES	09 L		09 M	STAGE
10 M	AQG - BIKE	10 J	NAT	10 D		10 M	AQG - BIKE	10 V	PALMES	10 L	AQG - BIKE	10 L	AQG - BIKE	10 J	NAT	10 S	NAT - BIKE	10 M	AQG - BIKE	10 J	STAGE
11 M	NAT	11 V	PALMES	11 L		11 M	NAT	11 S	NAT	11 M	AQG - BIKE	11 M	AQG - BIKE	11 V	PALMES	11 D		11 M	NAT	11 V	STAGE
12 J	NAT	12 S	NAT	12 M	AQG - BIKE	12 J	NAT	12 D		12 M	NAT	12 M	NAT	12 S	NAT - BIKE	12 L	AQG - BIKE	12 J	NAT	12 S	
13 V	PALMES	13 D		13 M	NAT	13 V	PALMES	13 L	AQG - BIKE	13 J	NAT	13 J	NAT	13 D		13 M	AQG - BIKE	13 V	PALMES	13 D	
14 S	NAT - BIKE	14 L	AQG - BIKE	14 J	NAT	14 S	NAT - BIKE	14 M	AQG - BIKE	14 V	PALMES	14 V	PALMES	14 L	STAGE	14 M	NAT	14 S	NAT	14 L	
15 D		15 M	AQG - BIKE	15 V	PALMES	15 D		15 M	NAT	15 S	NAT - BIKE	15 S	NAT	15 M	STAGE	15 J	NAT	15 D		15 M	
16 L	AQG - BIKE	16 M	NAT	16 S	NAT	16 L	AQG - BIKE	16 J	NAT	16 D		16 D		16 M	STAGE	16 V	PALMES	16 L	AQG - BIKE	16 M	
17 M	AQG - BIKE	17 J	NAT	17 D		17 M	AQG - BIKE	17 V	PALMES	17 L	STAGE	17 L	AQG - BIKE	17 J	STAGE	17 S	NAT	17 M	AQG - BIKE	17 J	
18 M	NAT	18 V	PALMES	18 L	AQG - BIKE	18 M	NAT	18 S	NAT - BIKE	18 M	STAGE	18 M	AQG - BIKE	18 V	STAGE	18 D		18 M	NAT	18 V	
19 J	NAT	19 S	NAT - BIKE	19 M	AQG - BIKE	19 J	NAT	19 D		19 M	STAGE	19 M	NAT	19 S		19 L	AQG - BIKE	19 J	NAT	19 S	
20 V	PALMES	20 D		20 M	NAT	20 V	PALMES	20 L	AQG - BIKE	20 J	STAGE	20 J	NAT	20 D		20 M	AQG - BIKE	20 V	PALMES	20 D	
21 S	NAT	21 L	STAGE	21 J	NAT	21 S	NAT - BIKE	21 M	AQG - BIKE	21 V	STAGE	21 V	PALMES	21 L		21 M	NAT	21 S	NAT - BIKE	21 L	
22 D		22 M	STAGE	22 V	PALMES	22 D		22 M	NAT	22 S		22 S	NAT - BIKE	22 M		22 J	NAT	22 D		22 M	
23 L	AQG - BIKE	23 M	STAGE	23 S	NAT - BIKE	23 L		23 J	NAT	23 D		23 D		23 M		23 V	PALMES	23 L	AQG - BIKE	23 M	
24 M	AQG - BIKE	24 J	STAGE	24 D		24 M		24 V	PALMES	24 L		24 L	AQG - BIKE	24 J		24 S	NAT	24 M	AQG - BIKE	24 J	
25 M	NAT	25 V	STAGE	25 L	AQG - BIKE	25 M		25 S	NAT - BIKE	25 M		25 M	AQG - BIKE	25 V		25 D		25 M	NAT	25 V	
26 J	NAT	26 S		26 M	AQG - BIKE	26 J		26 D		26 M		26 M	NAT	26 S		26 L	AQG - BIKE	26 J	NAT	26 S	
27 V	PALMES	27 D		27 M	NAT	27 V		27 L	AQG - BIKE	27 J		27 J	NAT	27 D		27 M	AQG - BIKE	27 V	PALMES	27 D	
28 S	NAT - BIKE	28 L		28 J	NAT	28 S		28 M	AQG - BIKE	28 V		28 V	PALMES	28 L	AQG - BIKE	28 M	NAT	28 S	NAT	28 L	
29 D		29 M		29 V	PALMES	29 D		29 M	NAT	29 S		29 S	NAT - BIKE	29 M	AQG - BIKE	29 J		29 D		29 M	
30 L	AQG - BIKE	30 M		30 S	NAT - BIKE	30 L		30 J	NAT	30 D		30 D		30 M	NAT	30 V		30 L	STAGE	30 M	
		31 J		31 M		31 M		31 V	PALMES	31 L		31 L	AQG - BIKE			31 S				31 J	

## Cotisations saison 2024 (hors stage)

*La saison 2024 débute le 9 septembre 2024 et s'achève le 28 juin 2025, hors vacances scolaires de la zone C, suivant notre calendrier ci-joint.*

Cotisation annuelle Standard	Cotisation annuelle Aquabike lundi	Cotisation annuelle Aquabike mardi	Cotisation annuelle Aquabike samedi	Cotisation Aquabike à la séance
Accès aux activités Aquagym, Fitness palmes et Natation perfectionnement de notre calendrier, avec choix d'une séance prioritaire.	Accès aux 32 séances Aquabike du lundi.	Accès aux 34 séances Aquabike du mardi.	Accès aux 21 séances Aquabike du samedi avec choix d'un créneau horaire.	Accès à 1 séance Aquabike.
Choix d'une séance prioritaire obligatoire : une séance fixe jusqu'à la Toussaint, puis participation possible à toutes les séances des activités ci-dessus de façon illimitée.	Ces séances sont placées les 32 lundis de notre calendrier. Le report d'une séance Aquabike est possible sur notre site internet.	Ces séances sont placées les 34 mardis de notre calendrier. Le report d'une séance Aquabike est possible sur notre site internet.	Ces séances sont placées les 21 samedis de notre calendrier sur le créneau horaire de votre choix. Le report d'une séance Aquabike est possible sur notre site internet.	Le report d'une séance Aquabike est possible sur notre site internet.
480 €	609 €	628 €	465 €	28 €
Inscription possible en cours de saison : consultez nos tarifs ci-joints.				Réservation possible tout au long de la saison.
Inscription uniquement avec la fiche d'inscription ci-jointe (à renvoyer par mail ou par voie postale) et règlement par chèque ou virement bancaire.				Réservation en ligne uniquement et règlement par carte bancaire.

*Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités de la natation daté de l'année 2022, 2023 ou 2024, est obligatoire pour toute inscription annuelle ou en cours de saison.*

*Si votre certificat médical est daté de l'année 2022 ou 2023, le questionnaire de santé ci-joint rempli est aussi obligatoire.*

***En cas de manquement un mois après votre première séance et pour des raisons d'assurance, l'accès aux activités vous sera refusé.***

*Réduction de 15 % si vous effectuez une inscription familiale (valable pour chaque membre de la famille) ou si vous choisissez plusieurs cotisations annuelles.*

## Tarifs saison 2024 (hors stage)

		Cotisation Standard	Cotisation Aquabike Lundi		Cotisation Aquabike Mardi		Cotisation Aquabike Samedi	
		Tarifs	Nombre de séances	Tarifs	Nombre de séances	Tarifs	Nombre de séances	Tarifs
<b>Inscription pour la période</b>	de septembre à juin	480 €	32	609 €	34	628 €	21	465 €
	d'octobre à juin	476 €	28	564 €	31	599 €	19	431 €
	de novembre à juin	472 €	26	539 €	28	564 €	17	395 €
	de décembre à juin	434 €	23	496 €	24	511 €	14	337 €
	de janvier à juin	397 €	20	448 €	21	465 €	12	296 €
	de février à juin	342 €	16	376 €	17	395 €	10	252 €
	de mars à juin	306 €	14	337 €	15	357 €	8	206 €
	d'avril à juin	229 €	9	229 €	11	274 €	5	133 €
	de mai à juin	180 €	7	182 €	8	206 €	4	108 €
	en juin	97 €	3	81 €	4	108 €	2	55 €

## 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.

## Sommaire du guide

1 : Connexion au site internet

2 : Navigation sur le site internet

- a) Suivi de vos données personnelles
- b) Réserver en ligne une séance
- c) Annuler en ligne une séance
- d) Modifier en ligne une séance

## 1 : Connexion au site internet

Pour vous connecter à votre compte, rendez vous sur <https://www.parissportsante.fr/>.

- Dans le menu du site, cliquez sur « Connexion ».
- Saisissez votre adresse électronique et votre mot de passe.

Si votre compte n'est pas encore créé, créez-le.

- Dans le menu du site, cliquez sur « Connexion ».
- Cliquez sur « S'inscrire ».
- Saisissez votre adresse électronique et votre mot de passe.

Lors de votre inscription, il se peut que l'équipe de Paris Sport Santé aie déjà créé votre compte et que vous n'ayez pas de mot de passe, ou que celui-ci soit perdu. Il faut alors faire une récupération de mot de passe.

- Dans le menu du site, cliquez sur « Connexion ».
- Cliquez sur « Mot de passe oublié ? ».
- Saisissez votre adresse électronique (celle que vous avez renseigné sur votre fiche d'inscription) et cliquez sur « Créer le mot de passe ».
- Ouvrez le lien que vous venez de recevoir par courriel (vous l'avez peut-être reçu dans le dossier des courriers indésirables ou des spams) et créez votre mot de passe.
- Connectez-vous au site en saisissant votre adresse électronique et votre mot de passe.

## 2 : Navigation sur le site internet

### a) Suivi de vos données personnelles

Pour accéder aux données de votre compte, cliquez sur l'icône de connexion du menu du site et sélectionnez la partie qui vous intéresse :

- « Mes réservations » pour suivre vos réservations à venir ou passées.
- « Mes infos de paiement » pour consulter et modifier le/les mode(s) de paiement que vous avez enregistré.
- « Mes abonnements » pour consulter vos cotisations en cours ou passées.
- « Mon compte » pour gérer vos informations personnelles.

### b) Réserver en ligne une séance

Voici la procédure pour réserver une séance :

- Cliquez sur « Inscriptions » dans le menu du site.
- Cliquez sur « Réservations en ligne » dans la page.
- Dans la fenêtre de la séance qui vous intéresse, si vous voulez, cliquez sur « Plus d'informations » pour avoir plus de détails.
- Cliquez sur « Réserver ».
- Choisissez la date et l'horaire puis cliquez sur « Suivant ».
- Complétez la rubrique « Renseignez vos informations » (les champs suivis de « \* » sont obligatoires). Lisez attentivement la politique d'annulation.
- Complétez la rubrique « Choisissez comment vous souhaitez payer » :
  - Cochez une formule s'il vous reste des séances non utilisées (c'est l'option par défaut s'il vous reste des séances à utiliser).
  - Ou cochez « Payer pour cette séance ».
- Pour certaines réservations (stages adultes par exemple), lorsque vous avez coché l'option « Payer pour cette séance », vous verrez apparaître juste en dessous l'option « Quand souhaitez-vous payer ? ». Si tel est le cas, sélectionnez « Règlement en ligne » (c'est l'option par défaut) ou « Payer en personne ».
- Cliquez sur « Réserver ».
- Saisissez les informations de votre carte bancaire.
- Décochez la case « Enregistrez ces coordonnées pour la prochaine fois » si vous le désirez.
- Saisissez les informations concernant votre adresse de facturation.
- Cliquez sur « Continuer ».
- Vérifiez les détails de la commande et cliquez sur « Commander et payer ».
- Suivez les instructions de votre banque.

### c) Annuler en ligne une séance

Si vous êtes inscrit annuellement à l'Aquabike, une séance annulée n'est pas perdue : elle est recreditée sur votre solde de séances restantes pour la saison en cours. Vous pourrez donc la placer ultérieurement pendant la saison en cours sur le créneau de votre choix en fonction des places disponibles. **En aucun cas vos séances seront reportées d'une saison à l'autre.**

**Dans tout autre cas, n'annulez pas une séance au risque de la perdre définitivement, mais préférez l'option « d) Reporter en ligne une séance ».**

Vous pouvez annuler en ligne une séance jusqu'à 6 heures avant celle-ci. Passé ce délai, il sera impossible de l'annuler et celle-ci sera perdue.

Pour annuler en ligne une séance :

- Cliquez sur l'icône de connexion du menu du site.
- Cliquez sur « Mes réservations ».
- Repérez la séance que vous voulez annuler et cliquez sur la petite flèche vers le bas à droite de la ligne de cette séance.
- Cliquez sur « Annuler ».

### d) Reporter en ligne une séance

Si vous savez déjà à quelle date et horaire déplacer une de vos séances, il est préférable pour gagner du temps de modifier sa séance au lieu de l'annuler et de la réserver à nouveau.

Pour modifier en ligne une séance :

- Cliquez sur l'icône de connexion du menu du site.
- Cliquez sur « Mes réservations ».
- Repérez la séance que vous voulez reporter et cliquez sur « Modifier ».
- Choisissez la date et l'horaire puis cliquez sur « Reprogrammer ».

L'équipe de Paris Sport Santé reste disponible si vous avez des questions.