

FICHE D'INSCRIPTION ASSOCIATION ADTAO VOLSTROFF SAISON 2026-2027

ADHÉRENT:

NOM:

PRÉNOM:

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE POSTAL :

ADRESSE MAIL :

TÉLÉPHONE :

La licence de la FEKAMT s'élève à 25 euros (fédération à laquelle l'Association est affiliée), elle comprend l'assurance qui est à régler au premier trimestre en une seule fois. Le comité de direction a fixé le montant de la cotisation annuelle de base à 180 euros. La cotisation de base pour tout adhérent inclut les frais de dossier et l'accès à deux heures de cours. Il faut ensuite y ajouter 30 euros par cours supplémentaire.

Ce qui donne la grille de cotisations suivante :

	COTISATION ANNUELLE	COTISATION PAR TRIMESTRE
Cotisation de base (2 cours)	180 euros	60 euros
Cotisation 3 cours	210 euros	70 euros
Cotisation 4 cours	240 euros	80 euros
Cotisation 5 cours	270 euros	90 euros
Cotisation 6 cours	300 euros	100 euros

La méditation ainsi que les éventails du vendredi n'entre pas dans le barème, ils sont offerts.

Le règlement s'effectue par chèque ou virement à l'ordre de « **ADTAO VOLSTROFF** ».

<u>RIB:</u>						
15135	00460	08000960932	15			
<u>IBAN:</u>						
FR76	1513	5004	6008	0009	6093	215

Les règlements doivent être faits en début de trimestre soit : avant fin septembre, décembre et avril. Vous avez également la possibilité de régler à l'année ou nous donner les chèques par trimestre.

VEUILLEZ ENTOURER SUR LE TABLEAU LES COURS AUXQUELS VOUS VOUS INSCRIVEZ :

Lundi	<i>Armes</i>	<i>Taïchi (tous niveaux)</i>	<i>Médiation</i>	
Mercredi	<i>Taïchi forme 48 et tuy shou (poussée des mains)</i>		<i>Qi gong 1 *</i>	<i>Qi gong 2 **</i>
Vendredi	<i>Répétition Éventail</i>	<i>Taïchi et tuy shou (poussée des mains)</i>	<i>Qi gong 1</i>	

* le 1^{er} cours de qi gong est consacré à la révision des formes de qi gong déjà étudiées.

** le 2eme cours comporte une partie pranayama (techniques de respiration) et reprend le cours de qi gong fait par Yannick le vendredi.

TRÈS IMPORTANT : VEUILLEZ FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICALE OU UNE FICHE MÉDICALE. POUR LES PERSONNES AYANT FOURNI UN CERTIFICAT MÉDICAL L'ANNÉE DERNIÈRE, IL EST ENCORE VALABLE CETTE ANNÉE.

Si vous ne souhaitez pas figurer sur les photos prises en cours d'année, veuillez nous le signaler.

Fait à Volstroff le :

Signature de l'adhérent :

ASSOCIATION ADTAO VOLSTROFF

Fondée début 2025 notre association propose aux habitants de la commune de « retrouver le mouvement de la vie » à travers la pratique des arts chinois dits « internes » parce que fondés sur la souplesse, la fluidité, la douceur, l'équilibre et la concentration. Ces pratiques sont le Taïchi Chuan et le Qi Gong, qui se complètent parfaitement et débouchent sur un art de vivre, une véritable philosophie du bien-être.

Le **TAICHI CHUAN** (TAUIQUAN en Chinois) est un art martial très ancien qui se pratique avec souplesse et fluidité, soit à mains nues, soit, pour les plus anciens, avec des armes (épées, sabres, bâtons, éventail... car dans la Chine ancienne, l'éventail était une arme). Le taïchi mime un combat pratiqué avec lenteur, c'est un enchaînement de mouvements continus et synchronisés, appelé « forme » il existe plusieurs formes codifiées de Taïchi dont les plus connues sont la forme 108, la 48, la 24 et la 16. Le Taïchi ne comporte pas de chutes, il peut être pratiqué à tout âge : il est souvent associé au Tuy Shou ou « poussée des mains » un travail à deux, ayant pour but de favoriser la concentration, la synchronisation et le relâchement musculaire.

Le **QI GONG** (prononcer : tchi kong) est un art énergétique en ce nom signifie littéralement : travail en vue de développer le souffle (le Qi ou énergie vitale). Cette pratique est aussi ancienne que le Yoga elle se pratique debout ou assis, ne comporte aucune contre-indication et s'adresse à tous les âges. Ses effets bénéfiques sur la santé ne sont plus à démontrer, de nombreuses revues médicales ou des émissions télévisées consacrées à la santé, en vantent les bienfaits parmi lesquels : l'équilibre, la relaxation, le renforcement et l'assouplissement des muscles, tendons et articulations, le bien-être. Toutes les postures de Qi Gong s'appuient sur un travail au niveau de la respiration qui favorise la détente du corps et du mental. Le Pranayama, technique de respiration consciente, dérivée du Yoga, à vocation de compléter harmonieusement les cours de Qi Gong.

Les cours sont assurés par deux enseignants diplômés : M. Yannick COSTANZA (directeur technique de l'école ADTAO NANCY) et de Mme Dominique GENNIGES.

Les cours le lundi se déroulent à la salle Communal, rue Eole à Reinange. Pour le mercredi et le vendredi ils se passent à la salle ARC EN CIEL à Volstroff.

HORAIRE DES COURS :

LUNDI: SALLE DE REINANGE

9H15 – 10H15 : ARMES
10H15 – 11H15 : TAÏCHI tous niveaux
11H15 – 11H45 : MEDITATION

MERCREDI: SALLE ARC EN CIEL

14H45 – 16H00 : TAICHI forme 48 et poussée des mains°
16H00 – 17H00 : QI GONG 1
17H00 – 18H00 : QI GONG 2

PRÉCISION : le QI GONG 1 est consacré à la révision des formes de QI GONG déjà étudiées. Le QI GONG 2 comporte une partie prannayama (techniques de respiration) et reprend le cours de QI GONG fait par YANNICK le vendredi.

VENDREDI: SALLE ARC EN CIEL

13H45 – 14H00: REPETITION ÉVENTAIL
14H00 – 15H15: POUSSÉE DES MAINS SUIVI DU TAÏCHI
15H15 – 16H15: QI GONG 1

CONTACTS:

Mme Mireille FOLNY : tel : 06-24-25-05-17
mail : mireille.danse@gmail.com

Mme Dominique GENNIGES : tel : 06-75-62-92-51
WHATSAPP : AD-TAO REINANGE



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
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<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.