

RELAIS LOISIRS

Programme janvier-février-mars 2024

Peinture sur porcelaine:

Reprise des cours à la mi mars.

Contact : Lydia au 07 68 55 57 84 par SMS seulement

Chant:

Les veillées ont lieu chaque premier vendredi du mois à 20h00 dans la nouvelle salle des associations place de la mairie. Le premier rendez vous aura lieu le 5 janvier.

Marmottes idiotes :

Nous continuons à chanter chaque lundi soir à 20h15. à partir du 8 janvier

Contact : Claire au 06 84 17 10 12

Petites mains:

Les rencontres reprendront le 3 janvier chaque mercredi après midi à 14h00 salle des associations. Vous serez les bienvenus pour réaliser vos différents travaux (peinture,)

Contact/ Sylvie 04 79 89 65 89

Couture

L'atelier reprendra le vendredi après midi à partir du 8 mars (plus d'infos ultérieurement)

Contact : Pascale 06 26 50 40 43

Guitare

Les cours reprennent en janvier dès le 3 et 4 janvier.

Contact Bernard au 06 88 53 01 91

Yoga :

Reprise des cours dès le mercredi 10 janvier

Contact Maryse au 06 18 65 33 22

Boules Blaycheraine :

les boulistes se retrouvent le jeudi après midi quand le temps le permet à 13h30 au Château.

Contact Jean Paul au 06 23 79 08 16

Fleurs :

Un atelier est prévu pour Pâques : les infos et la date vous seront communiquées ultérieurement.

Peinture acrylique :

Nouveau tableau à réaliser à partir du 11 janvier dès 13h30. Cette réalisation, intitulée « la cascade » ne s'adresse pas à des débutants. L'atelier est limité à 6 participants.

Inscriptions avant le 1er janvier auprès de Nicole au 06 85 06 04 21.



Marche:

Une sortie nocturne raquettes et soupe est prévue le samedi 27 janvier.

Inscriptions avant le mardi 23 janvier auprès de Maryvonne au 06 16 25 14 37

ou Yvonne au 06 09 32 72 06 Les précisions seront donnée plus tard en fonction de l'enneigement.

Les sorties du mardi continuent suivant le calendrier ci-dessous:

9 janvier: Voiture

- 1- montée de Conflans Farette lieu dit Palatieu. Bettecu retour par la piste de champ Pevat
- 2- même parcours au départ de Farette

16 janvier :

- 1 EB le Vernay chapelle St Paul, le Replain le Parc le Villard EB
- 2 EB Replain Parc Villard EBlay

23 janvier: Voiture mairie Léchère

- 1 Léchère Aigueblanche Villoudry Grand Coeur la Léchère
- 2 La Léchère Aigueblanche Grand Coeur La Léchère

30 janvier : Voiture gare la Bathie

- 1 Bâthie Arbine (chemin qui longe la forêt) Remeru Maison de retraite
- 2 La Bâthie boulodrome Arbine Langon et retour La Bâthie

6 février : Voiture Pallud

- 1 Départ cimetière Jonchet Côte Ballet Haut de Thénésol Mairie Thénésol retour par Pierre Taillée
- 2 Départ Jonchet Côte Ballet Haut de Thénésol Mairie Thénésol retour par Pierre Taillée Jonchet

20 février:

- 1 EB St Thomas ancienne école Ville Plan du Chouet EB
- 2 EB St Thomas retour EB

27 février : Voiture église Grignon

- 1 Grignon St Guérin Monthion retour par le chemin Napoléon
- 2 Grignon chemin Napoléon Monthion et retour

5 mars:

- 1 EB route de la Province Les Granges Gollet chemin des Pierres
- 2 EB la Corbachère chemin des Pierres la Bruyère retour par le plan

12 mars: Voiture Parking lac Mercury

- 1 Mercury salle des fêtes collet de Tamié le col, sous le col
- 2 Mercury sous le col et retour

19 mars :

- 1 EB le Villard les Ceillères le Cudray EB
- 2 EB le Parc le sape à Toine retour par le Villard

26 mars :Voiture

- 1 Eglise St Thomas le Charanger le Mont de la Ville le Cey le Fay Eglise St Thomas
- 2 plan du Chouet le Replein le Charenger et descente sur le chemin qui va à la ville Plan du Chouet

Le 13 février sortie raquette à la journée à Valezan

groupe 1 :700m de dénivelé

groupe 2 :300m de dénivelé

Départ à 8h00 avec une inscription obligatoire auprès d'Yvonne au 06 09 32 72 06

Nouvelles dispositions

Pour tous ceux qui participent aux activités sportives régulièrement ou occasionnellement (marche, yoga,)remplir le questionnaire de santé et éventuellement faire faire un certificat médical en cas de réponse positive à l'une des questions posées. A rapporter le 1er jour de l'activité au responsable de l'atelier.



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.

