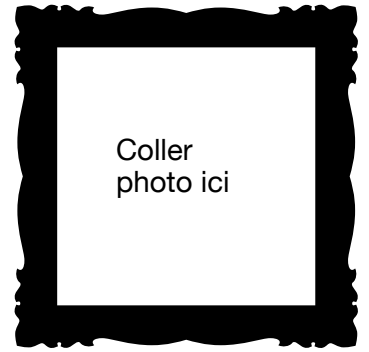


Centre Sport Mer & Nature
Lieu-dit Trébéron,
29160 CROZON
Tél: 0627932120
Mail: contact@sportmernature.fr
Site internet: <https://sportmernature.fr>



Séjour du 24 août au 30 août 2025

Formulaire d'inscription

Merci de remplir ce formulaire avec soin. Les informations recueillies nous permettrons d'organiser au mieux votre séjour.

Merci de parapher chaque page.

Informations Stagiaire :

NOM : Prénom :

Âge : Date de naissance : Lieu de naissance :

Adresse : N° Rue.....

Ville Code Postal.....

Téléphone : Mail :

Personne à joindre en cas d'urgence :

NOM : Prénom :

Adresse : N° Rue.....

Ville Code Postal.....

Téléphone : Mail :

Profil et Santé :

1. Niveau de pratique sports Nautiques :

- Débutante
- Intermédiaire
- Avancée

2. Pratique du yoga :

- Débutante
- Occasionnelle
- Régulière

3. Relation avec l'eau :

- Ça m'angoisse, je ne suis pas à l'aise dans la mer
- Je suis à l'aise mais je n'aime pas avoir la tête sous l'eau/ les profondeurs...
- Très à l'aise, j'adore être dans l'eau

4. Avez vous des conditions médicales particulières ou des besoins spécifiques (allergies, notamment aux huiles essentielles, intolérances alimentaires, blessures, etc...?). Très important à déclarer si il y a un risque ou une gêne pour les activités sportives.

- Oui (merci de préciser) :

.....

.....

.....

- Non

5. Quelle est votre taille de vêtements (pour préparer les combinaisons en amont)?

Organisation et logistique :

1. Besoin d'une navette au départ de Brest?

- Oui
- Non

2. Type d'hébergement souhaité :

- Chambre partagée de 4
- Chambre individuelle (supplément, voir fiche « paiement »)

3. Précisions alimentaires :

- Végétarienne
- Sans gluten
- Halal
- Kasher
- Autre (préciser):

.....

.....

Autorisations

Afin d'organiser le séjour en amont (informations importantes, covoiturage...), de garder un contact entre nous, d'avoir un moyen de communiquer pendant le séjour, de nous envoyer les photos souvenir et également de vous proposer des vidéos de séances de yoga à mettre en place chez vous, nous allons créer un groupe WhatsApp avec les participantes et les encadrantes.

Je soussigné(e) :

Nom et Prénom: _____

Autorise *Sport Mer & Nature* à utiliser mon numéro de téléphone pour être ajoutée dans le groupe WhatsApp pour le séjour *Sport santé sports nautiques & yoga au féminin* qui aura lieu du 24 au 30 août 2025 à Trébéron.

Fait à _____, le _____ en deux exemplaires.

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

Autorisation de droit à l'image

Je soussigné(e)

Nom et prénom : _____ Demeurant :

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise *Sport Mer & Nature* dont le siège est situé à *Lieu-dit Trébéron, 29160 CROZON* et ses prestataires techniques à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques lors du séjour *Sport santé, sports nautiques & yoga au féminin* qui aura lieu du 24 au 30 août 2025 à Trébéron.

Les images pourront être exploitées et utilisées directement par la structure sous toute forme et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits et notamment : presse, livre, supports numérique, exposition, publicité, projection publique, concours, site internet, réseaux sociaux.

Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Je reconnais être entièrement rempli de mes droits et je ne pourrai prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.

Je garantis que ni moi, ni le cas échéant la personne que je représente, n'est lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de mon image ou de mon nom.

Fait à _____, le _____ en deux exemplaires.

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

Paiement :

Le tarif du séjour est fixé à 550€. Ce tarif comprend :

- Les nuitées
- La literie offerte (drap-housse, traversin et taie d'oreiller)
- 10 repas
- 6 petits-déjeuners
- 1 pique-nique
- 5 séances de yoga
- 2 séances de voile
- 1 séance de paddle
- 1 séance de marche aquatique
- 1 séance de sophrologie
- 1 randonnée milieu marin encadrée
- 2 activités manuelles bien-être
- 5 veillées (dont une excursion aux mardis de Morgat)
- Les transports (navette et bus pour aller faire les activités)
- L'assurance pour les activités

Possibilité de prendre des options en plus :

- 5€ pour avoir une couette et housse de couette fournie (apporter son duvet le cas échéant).
- 7€70 pour un pique-nique le samedi midi.
- 12€ supplémentaire par nuit en chambre individuelle

- * Il est possible d'adapter le séjour si votre condition physique ne vous permet pas de faire toutes les activités. Dans ce cas, un devis personnalisé vous sera proposé. Elles seront toutefois adaptées au maximum pour convenir à toutes afin que vous puissiez faire l'expérience de ce séjour dans son intégralité.
- * Une facture vous sera envoyée une fois la fiche d'inscription remplie et retournée par mail : contact@sportmarnature.fr ou par courrier à l'adresse mentionnée en haut du formulaire, avec toutes les informations pour le paiement.
- * Votre place sera réservée temporairement pendant 15 jours après réception de la fiche d'inscription. Passé ce délai, si le séjour n'a pas été réglé, la réservation sera annulée.
- * Le certificat de prescription d'activité physique ci-dessous est facultatif et à remplir uniquement en cas de besoin. L'attestation de savoir-nager en revanche est à remplir obligatoirement.

- Séjour tout compris
- Séjour avec adaptation des activités

Notez ici les activités que vous ne souhaitez pas faire (entretien téléphonique nécessaire auparavant pour discuter ensemble de ce qui peut être aménagé) :

.....

.....

.....

.....

Moyens de paiement :

- Virement bancaire
- Chèque
- ANCV (chèque vacance)
- Espèces

- Je confirme ma participation au séjour et m'engage à respecter les consignes de sécurité.
Date, signature précédée de la mention « lu et approuvé »

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE

Je soussigné Dr, Docteur en médecine, certifie avoir examiné
Mr/Mme

né(e) le...../...../..... et avoir constaté que son état de santé actuel nécessite la pratique d'une activité
physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription :

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :

- Endurance cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Souplesse

Intensité recommandée :

- Légère
- Modérée
- Elevée

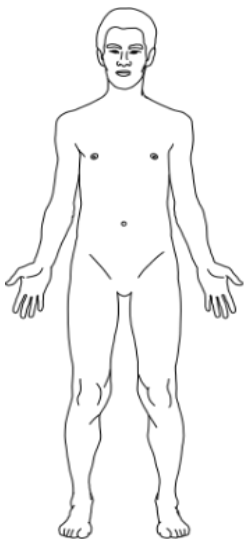
Autre(s) :.....
.....
.....

Fréquence préconisée :séance / semaine

Durée de la séance :minutes

LIMITATION(S) :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : bpm



Efforts à ne pas réaliser :

- Endurance
- Vitesse
- Résistance

Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) :

- Rachis
- Epaule
- Hanche
- Genou
- Cheville

Actions à ne pas réaliser :

- Courir
- Porter
- S'allonger sur le sol
- Sauter
- Pousser
- Se relever du sol
- Marcher
- Tirer
- Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :

- Fatigue
- Douleur
- Essoufflement

Fait à

Signature et Cachet médical

Le.....

Attestation sur l'honneur de natation

Je soussigné(e) :,

Né(e) le à,

Atteste être en capacité à réaliser les exercices aquatiques suivants :

- Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement,
- Nager sur le ventre sur une distance de 25 mètres, avec des passages sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours,
- Réaliser une flottaison sur le dos et ventrale pendant cinq secondes,
- Aller chercher un objet à environ 1,80 m de profondeur et le remonter à la surface.

..... le,

Fait pour valoir ce que de droit,

Signature :