



**Le Qi Gong Dayan** Une activité du :

**Comité du Quartier Madeleine Pont-Vieux**

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

87 Bd Alsace Lorraine

81000 Albi



## Demande d'adhésion saison 2023/2024

*(À remplir en caractères d'imprimerie)*

Je sous signé(e) :

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance .....

Adresse.....  
.....  
.....

Téléphone .....

Mobile .....

Adresse électronique .....

Demande d'adhérer à la Section Qi Gong du Comité du Quartier Madeleine Pont Vieux.

J'autorise le CQMPV à utiliser mes données personnelles à des finalités associatives. Conformément à l'article 39 de la loi « informatique et liberté », je dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données me concernant.

J'autorise l'association à diffuser par voie de presse ou autres (site web, ...) des photographies de groupe réalisées lors d'activités de l'association, et sur lesquelles je pourrais être identifiable.

Je joins à cette demande :

- Un certificat médical datant de moins d'un an attestant de la non-contre-indication à la pratique du Qi Gong.

- **Un chèque à l'ordre de : « Comité du Quartier Madeleine Pont Vieux »** du montant de mon adhésion.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

P.S. En annexe, un exemple de certificat médical avec des informations à transmettre éventuellement à votre médecin traitant.

## Tarif adhésion pour la saison 2021/2022 :

L'adhésion comporte la cotisation de base du Comité du Quartier Madeleine Pont-Vieux plus la part spécifique liée à l'activité QI GONG que vous pouvez régler soit au mois, soit au trimestre.

Cotisation de base à l'association 10 Euros\*.

Règlement mensuel 25 Euros\*.

Règlement trimestriel 70 Euros\*.

*\* Cocher le mode de règlement choisi*

*Si vous êtes inscrit(e) à une autre activité du comité, vous avez déjà acquitté la cotisation de base, dans ce cas nous indiquer laquelle.....*

Le tout, (demande d'adhésion, certificat médical et chèque) est à remettre à votre animateur qui le fera parvenir à notre trésorière.

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

Je, soussigné(e), Dr .....déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique du Qi Gong\*

Date : ..... Cachet et signature .....

(\*) Qi Gong : « s'entraîner avec l'énergie » en chinois est une technique composée de mouvements lents, adaptés à l'effort, sans but compétitif, combinés à des exercices de postures statiques, debout ou assises, d'exercices respiratoires et de concentration.

La pratique du Qi Gong est déconseillée dans les cas suivants : angine de poitrine, infarctus, hépatite aiguë, pneumonie, néphrite aiguë, infection aiguë des voies urinaires et certaines atteintes du système nerveux comme l'épilepsie, les accidents artério-cérébraux, l'hémiplégie.

En ce qui concerne les troubles psychologiques et les maladies psychiques, la pratique du Qi Gong est possible en dehors des périodes de crise, surtout pour les personnes angoissées ou déprimées.

La pratique du Qi Gong est déconseillée aux femmes enceintes à partir du 6ème mois.