



Club aquatique Saint-Michel

7605, rue François-Perreault
 Montréal, Québec H2A 3L6
 Téléphone : 514 872-7177
 Télécopieur : 514 872-9626
 Internet : www.sportsmontreal.com

Formulaire d'inscription

Activités de natation

ADULTE

Identification du participant

M Mme *Cochez ici si c'est votre 1^{ère} inscription*

Prénom* : _____

Nom* : _____

Date de naissance* : _____ AAAA _____ MM - _____ JJ

Téléphone* : _____

Adresse* : _____

Ville* : _____

Code postal* : _____

Tél. travail* : _____ poste : _____

Tél. autre* : _____ poste : _____

Courriel* : _____

Activité 1

Activité* : _____

Jour* : _____

Heure* : _____

Lieu* : _____

Activité 2

Activité : _____

Jour : _____

Heure : _____

Lieu : _____

Comment avez-vous connu l'existence du Club aquatique Saint-Michel ?

Recherche sur Internet	<input type="radio"/>	Courriel promotionnel	<input type="radio"/>
Complexe sportif Claude-Robillard	<input type="radio"/>	Station de Métro, autobus	<input type="radio"/>
Tableau d'affichage	<input type="radio"/>	Dépliant	<input type="radio"/>
Site « Loisirs en ligne » - Ville de Montréal	<input type="radio"/>	Site Internet Sports Montréal	<input type="radio"/>
Facebook	<input type="radio"/>	Autre : _____	
Connaissance (parent, ami, etc.)	<input type="radio"/>		

Modalités d'inscription

L'inscription est payable au complet au moment de l'inscription ou en deux versements égaux, le premier lors de l'inscription et le second le 4 décembre 2019. Si vous payez par carte de crédit, le deuxième versement sera prélevé automatiquement le 4 décembre. Si vous payez par un autre moyen, vous devez donner un chèque en date du 4 décembre pour le solde restant. Les inscriptions sont payables en argent comptant, par Interac, Visa ou Mastercard.

Autres conditions et modalités de remboursement:

- Une inscription peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant ou en cas de force majeure (ex. : incendie, grève, etc.);
- Les horaires de cours, les prix et les instructeurs sont sujets à changement sans préavis.;
- Tous les prix sont en dollars canadiens et incluent les taxes, lorsqu'elles s'appliquent;
- Les non-résidents de la Ville de Montréal doivent payer un supplément au moment de l'inscription en ligne ou en personne;
- Les participants qui procèdent à plus d'une inscription sont responsables de vérifier qu'elles n'entrent pas en conflit d'horaire. Ils pourront demander un remboursement selon les modalités en vigueur;
- Les demandes de remboursement doivent être adressées par écrit. Contactez-nous pour recevoir le formulaire. Le remboursement s'applique seulement à la portion de cours restant dans la session, à partir de la date de réception de la demande. Des frais d'administration de 10 % seront appliqués sauf sur présentation de preuve médicale ou si l'activité n'a pas débuté.
- Les **frais d'affiliation** sont non-remboursables en tout temps.
Tous les renseignements fournis sur ce formulaire resteront confidentiels.

J'ai pris connaissance des conditions et des modalités de remboursement et je les accepte. De plus, je comprends qu'il y a des risques inhérents à la pratique d'une activité sportive et je les accepte. J'autorise Sports Montréal à prendre et à utiliser des photos et des vidéos de moi ou de mon enfant à des fins promotionnelles.

Signature : _____ **Date :** _____
 (D'un parent ou tuteur si mineur)

Vous devez maintenant remplir le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique au verso du présent formulaire.

*Informations obligatoires

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT
or TUTEUR (pour les mineurs) _____

TÉMOIN _____

N.B.— Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.



Réservé à l'administration

Infos saisies par : _____

Date : _____

Mot de passe envoyé :