



# HORAIRES DES COURS

## ANNEE 2023-2024

Les âges et niveaux sont donnés à titre indicatif. (Les professeurs peuvent vous conseiller.)

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
Mathilde	Audrey	Mathilde	Audrey	Audrey	Mathilde	Mathilde	Audrey	Mathilde
Salle de danse 1 Les Ateliers	Salle de danse 2 Les Ateliers	Salle de danse 1 Les Ateliers	Salle de danse 1 Les Ateliers	Salle de danse 1 aux Ateliers	salle Expression3 aux Ateliers	Salle de danse 1 aux Ateliers	salle expression 2 aux Ateliers	Salle de danse 1 aux Ateliers
17h30-18h45 JAZZ 2 <i>Enfant Débutant/Inter</i>	17h15-18h15 STREET 1 <i>Enfant Débutant</i>	17h30 - 18h30 JAZZ 1 <i>Enfant Débutant</i>	13h45-14h45 CLASSIQUE 1 <i>Enfant Débutant</i>	17h15 - 18h30 CLASSIQUE 3 <i>Pré-Ado</i>	17h00-18h15 JAZZ 4 <i>Ado Inter</i>	17h30-18h45 JAZZ 3 <i>Pré-Ado</i>	17h - 18h15 STREET 2 <i>Pré-Ado</i>	9h30 - 10h30 PILATES <i>(De septembre à décembre)</i> YOGA <i>(de janvier à juin)</i>
18h45-20h15 JAZZ 5A <i>Ado Inter/Avancé</i>	18h15-19h45 STREET 3 <i>Ado Inter</i>	18h30-20h00 JAZZ 5B <i>Ado Inter/Avancé</i>	14h50-16h05 CLASSIQUE 2 <i>Enfant Débutant/Inter</i>	18h30 - 20h00 CLASSIQUE 4 <i>(avec pointes)</i> <i>Ado Inter</i>	18h20-19h20 BARRE AU SOL <i>Dès 15 ans</i>	18h50-20h05 JAZZ PERF 1 * <i>à partir de janvier</i>	18h30-20h00 STREET 4 <i>Ado Avancé</i>	10h30 - 11h15 EVEIL <i>4-5 ans</i>
20h15 - 21h45 JAZZ ADO/ADULTE <i>16 ans et +</i> <i>Avancé</i>	19h45-20h45 STREET ADULTES <i>Débutant/Inter</i>	20h00-21h15 JAZZ ADULTES <i>Débutant/Inter</i>	16h15-17h EVEIL <i>4-5 ans</i>	20h05 - 21h35 STREET ADULTES <i>Inter/Avancé</i>	19h30-20h30 PILATES <i>(De septembre à décembre)</i> YOGA <i>(de janvier à juin)</i>	20h05-21h20 JAZZ PERF 2 * <i>à partir de janvier</i>	20h15-21h30 STREET TALON ADO/ADULTE <i>à partir de 16 ans</i>	11h15 - 12h15 INITIATION <i>6-7 ans</i>
	20h45-21h45 CLASSIQUE ADULTE <i>Débutant</i>		17h10-18h10 INITIATION <i>6-7 ans</i>					
			18h15-20h CLASSIQUE 5 <i>(avec pointes)</i> <i>Ado Inter/Avancé</i>					
			20h-21h45 CLASSIQUE 6 ADO/ADULTE <i>Avancé</i>					

\*: COURS JAZZ PERF 1 ET 2: préparation aux concours (accessible aux élèves étant inscrits dans 1 cours de JAZZ après accord du professeur)

**RAPPEL: HORAIRES SOUS RÉSERVE DE CHANGEMENTS EN RAISON DU NOMBRE D'INSCRITS.**



## TARIFS 2023/2024



**L'ADHESION ANNUELLE OBLIGATOIRE** (cotisation licence UFOLEP + association): 20€  
A partir 2eme adhérent d'une même famille: 18€

### LES COURS:

			1 cours
<b>EVEIL-INITIATION</b>			
EVEIL	(mercredi - samedi)	3/4h	110€
INITIATION	(mercredi - samedi)	1h	149€
<b>CLASSIQUE</b>			
CLASSIQUE 1	(mercredi)	1h	149€
CLASSIQUE 2	(mercredi)	1h15	183€
CLASSIQUE 3	(jeudi)	1h15	183€
CLASSIQUE 4	(jeudi)	1h30	217€
CLASSIQUE 5 (+ pointes)	(mercredi)	1h45	235€
CLASSIQUE 6 (+pointes)	(mercredi)	1h45	235€
CLASSIQUE ADULTES DEBUTANTS	(lundi)	1h	149€
<b>JAZZ</b>			
JAZZ 1	(jeudi)	1h	149€
JAZZ 2	(lundi)	1h15	183€
JAZZ 3	(vendredi)	1h15	183€
JAZZ 4	(mardi)	1h15	183€
JAZZ 5 A	(lundi)	1h30	217€
JAZZ 5 B	(mardi)	1h30	217€
JAZZ ADULTES AVANCES	(lundi)	1h30	217€
JAZZ ADULTES DEB/INTER	(mardi)	1h15	183€
<b>STREET DANCE</b>			
STREET 1	(lundi)	1h	149€
STREET 2	(vendredi)	1h15	183€
STREET 3	(lundi)	1h30	217€
STREET 4	(vendredi)	1h30	217€
STREET ADULTES DEBUTANTS	(lundi)	1h	149€
STREET ADULTES AVANCES	(jeudi)	1h30	217€
STREET TALON à partir de 16 ans	(vendredi)	1h15	183€
<b>BARRE AU SOL PBT</b>			
ADULTES	(jeudi)	1h00	110€
<b>YOGA /PILATES</b>			
Enfants-Adultes	(jeudi)	1h00	130 €
Carte 10 cours	(valable la saison)		80 €

**REDUCTIONS:** 20€ au deuxième cours d'un même adhérent  
40€ au 3è cours d'un même adhérent  
20€ pour une même famille avec plusieurs adhérents

Possibilités de payer en plusieurs fois

Possibilités de payer en chèques vacances

Aides possibles: Pass'sport (sur présentation du code unique par ministères)

Coup de pouce Fougères (sur présentation du coupon réduction)

Aides pour enfants de Lécousse (formulaire à retirer à la mairie avant inscription)

Entreprises: à voir avec les CE ( ex SAFRAN)



## AVANT-GARDE LAÏQUE ECOLE DE DANSE

### Règlement intérieur

**Article 1: L'INSCRIPTION :** Toute inscription doit être complète (avec fiche de renseignements, paiement de l'adhésion et de la cotisation) avant le 1<sup>er</sup> novembre. Le paiement peut être étalé sur l'année (la totalité des chèques doit être remise en début d'année avec encaissement le 15 de chaque mois) .

Plusieurs modalités de paiements sont possibles (chèques, espèces, coupons sport, chèques vacances)

Toute année entamée est due dans son intégralité (sauf raison médicale avec justificatif).

En cas de non paiement, l'accès aux cours pourra être refusé. En cas de difficultés financières, le bureau est à disposition pour trouver une solution.

**Article 2 : LES COURS** Tous les élèves doivent être à l'heure à leur cours. Ils doivent arriver dans le vestiaire au moins 5 minutes avant le début du cours afin d'être prêts lorsque le professeur vient les chercher.

En aucun cas, ils ne doivent gêner le déroulement des autres disciplines, qu'elles soient de l'école ou d'une autre association.

Les retards répétés seront signalés aux parents après un avertissement à l'intéressé(e).

Les élèves doivent avoir une attitude respectueuse envers le professeur et les autres élèves.

**Article 3 :** Les professeurs ne sont responsables de leurs élèves que sur les temps de cours. De ce fait, **pour les mineurs, les parents ou représentant légaux doivent s'assurer de la présence de l'encadrant en déposant leur enfant. Pour des raisons de sécurité, nous demandons aux parents d'accompagner ou faire accompagner leur(s) enfant(s) jusqu'au vestiaire et de venir le(s) rechercher à la fin du cours.**

**Article 4 :** Tout élève inscrit à l'école de danse doit se présenter au cours en tenue de danse exigée par le professeur. Pour le classique : chignon et tenue associée au cours ; pour le jazz : legging ou pantalon de danse noir, tee-shirt, chaussons de jazz (une commande est organisée en début d'année) et cheveux attachés : pour le street-dance : tenue adaptée et **baskets réservées à la salle.**

**Article 5 :** Tout bijou ou objet de valeur est interdit à l'intérieur des locaux. Les téléphones portables doivent être laissés chez soi ou éteints pendant les cours. L'école de danse se dégage de toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

**Article 5 :** Toute absence prolongée devra impérativement être signalée, soit au professeur, soit à l'un des membres du bureau.

**Article 6 :** L'inscription à l'école de danse ne peut se faire que si l'adhérent majeurs fournit un certificat médical valable 3 ans. Pour les mineurs, un questionnaire de santé est à remplir et fournir par les représentants légaux.

**Article 8 : LE SPECTACLE :** Dans le cadre de l'organisation du spectacle de fin d'année, il est demandé à l'élève adhérent sa participation ou non: dès lors l'élève s'engage à être présent à chaque cours et à toutes les répétitions. Les participants au spectacle, ainsi que les parents et leurs invités, sont tenus de respecter les consignes données par le professeur et les responsables de l'école de danse, avant et pendant le spectacle. Afin de nous aider à la réalisation et à l'entretien des costumes, nous demanderons une participation financière.

**Article 9 : DROIT A L'IMAGE :** L'école de danse est autorisée à photographier et filmer ses adhérents individuellement ou en groupe pour sa promotion sur tout support, sauf refus transmis par écrit (par les représentants légaux pour les mineurs).

**Article 10 :** L'école de danse se réserve le droit de modifier l'emploi du temps et donc les heures de cours.

**Article 11 :** Tout manquement au présent règlement se verra sanctionné par une exclusion temporaire ou définitive de l'école de danse.

Je soussigné \_\_\_\_\_

Parent de \_\_\_\_\_

Certifie avoir pris connaissance du présent règlement intérieur de l'AGL-Danse

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature :



La saison commence le 1<sup>er</sup> septembre 2023 et se termine le 31 août 2024. Votre adhésion sera validée à compter de sa date de réception par la fédération départementale. En devenant licencié.e Ufolep, vous devenez adhérent.e de la Ligue de l'enseignement.

**Votre association**

Nom de l'association

N° affiliation

**Vos informations personnelles**

Nom d'usage

Sexe :  Homme  
 Femme

Nom de naissance

Date de naissance

Prénom 1

Prénom 2

Prénom 3

Adresse/CP/Ville

Téléphone

Mail (1)

**Votre licence**

**Je demande une licence :**  Adulte Ufolep : né en 2006 et avant  Jeune Ufolep : né de 2007 à 2012  Enfant Ufolep : né en 2013 et après

**Pratiquant.e :**  Animateur.trice (2) (10)  Officiel.le (2) (10)  Sportif.ve  Sans pratique compétitive(3)

avec activité principale et autres activités

j'atteste avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé (Cerfa N°15699\*01) ou je présente un certificat médical de moins d'un an (4) (5) (6) délivré par mon médecin le

Etes-vous licencié.e à autre fédération sportive  Non  Oui, précisez

Pour les activités Moto, renseignées la date du CASM Moto (7)

et N°

**Non pratiquant.e**

Dirigeant.e (pas d'activité à renseigner) (10)

Officiel.le (non pratiquant.e) (2) (10) - Activité principale

- Autres activités

**Information assurance des licenciés.es Ufolep**

**Pour les licenciés.es Ufolep non pratiquants.es et pratiquants.es de risques R1, R2, R3, R5 ou R6 :**

Votre association a souscrit auprès de l'APAC une assurance collective Multirisque Adhérents Association qui comprend la garantie « Responsabilité Civile » obligatoire. Conformément à l'article L.321-4 du Code du sport, elle vous propose en outre une garantie « Individuelle Accident ».

**J'accepte les conditions de cette garantie « Individuelle Accident » de base (8) dont la notice d'information de garanties et de prix m'a été remise au préalable, et je souhaite souscrire l'option suivante (voir ci-dessous le tableau des garanties) :**

- Complémentaire Individuelle de Personnes - option 1  
 Complémentaire Individuelle de Personnes - option 2  
 Complémentaire Individuelle de Personnes - option 3 (pour les mineurs)

Date et signature obligatoire du licencié.e R1-R2-R3-R5-R6 (ou si mineur.e, du.de la représentant.e légal.e)

**Pour les licenciés.es Ufolep de risques R5 ou R6 :** Je prends note que le bénéfice des garanties d'assurances APAC est conditionné au respect des consignes et contraintes de sécurité édictées dans l'acte d'engagement joint à la notice d'information.

**Attention:** Les licenciés.es résidant.es à l'étranger ne disposent d'aucune garantie dans le pays de leur domicile.

Conformément aux dispositions de l'article L.321-4 du Code du Sport, vous disposez de la possibilité de souscrire une garantie d'accompagnement juridique et psychologique en cas de violences sexuelles, physiques et psychologiques subies lors de votre pratique sportive sous l'égide de l'UFOLEP

Nature des garanties	Garanties de base	CIP option 1	CIP Option 2	CIP Option 3 (9)
Frais de soins accident	7.623 €	7.623 €	7.623 €	7.623 €
Prothèse dentaire	336 € / dent	336 € / dent	336 € / dent	336 € / dent
Lunettes de vue et lentilles	610 €	610 €	610 €	610 €
Prestations complémentaires	305 € 458 € pour les licenciés UFOLEP	1.525 €	1.525 €	1.525 €
Invalidité permanente : - de 1 à 50% - de 51 à 100%	30.490 € x taux 91.470 € x taux > 50% Maximum 60.980 €	76.225 € x taux 228.674 € x taux > 50% Maximum 152.450 €	76.225 € x taux 228.674 € x taux > 50% Maximum 152.450 €	76.225 € x taux 228.674 € x taux > 50% Maximum 152.450 €
Décès par accident	6.098 € 7.623 € pour les licenciés.es UFOLEP	15.245 €	30.490 € + 7.623 € au conjoint.e + 3.812 € par enfant à charge (capital total maximum de 60.980 €)	6.098 € 7.623 € pour les licenciés.es UFOLEP
Tarifs 2023/2024	1,31 €	27,05 €	39,05 €	25,05 €

(1) Dans le respect du RGPD, le titulaire de l'adresse mail recevra un mail de demande d'autorisation pour l'enregistrement et l'utilisation de son mail. (2) Consulter le règlement technique Ufolep précisant les notions d'animateur.trice et d'officiels.les sportifs. ves. (3) La licence Ufolep portera la mention « Pas de pratique compétitive ». (4) La copie du certificat médical sera remis au responsable légal.e ou au.à la Président.e de l'association. (5) Si le licencié a répondu OUI à une question du questionnaire de santé, il doit consulter son médecin qui lui remettra un certificat médical à présenter avec sa demande de licence. (6) Si le licencié.e pratique une activité particulière (Parachutisme, Vol à voile, Vol libre, ULM en compétition, Alpinisme, Plongée, Rugby, Spéléologie, Tir sportif, ou une pratique compétitive en Auto, Karting, Moto), la présentation d'un certificat médical de moins d'un an est obligatoire chaque saison (7) Si toutes les données sont remplies, la licence portera la mention « Licence Sport motocycliste ». (8) En cas de non acceptation, veuillez barrer le texte et écrire la mention « sans Individuelle Accident » et contacter votre responsable associatif. La date et la signature sont obligatoires. (9) L'option 3 est réservée aux mineurs.es n'exerçant pas une activité salariée et aux étudiants.es fiscalement à charge de leurs parents. (10) Remplir le verso sur le contrôle d'honorabilité

Date d'homologation Ufolep



Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es ?  Une fille  Un garçon

Quel âge as-tu ?

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		

Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

### Rappel :

Ce questionnaire de santé est anonyme et conservé par le/la licencié.e. Il ne sera pas transmis à l'association lors de la demande de licence Ufolep. Pour attester avoir respecté la procédure ministérielle, compléter les informations sur le formulaire de demande de licence Ufolep (case à cocher attestant avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du formulaire santé ou fourniture du certificat médical le cas échéant).

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**

*Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*

Durant les 12 derniers mois	OUI	NON
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		

A ce jour	OUI	NON
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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

### 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.

### Rappel :

Ce questionnaire de santé est anonyme et conservé par le/la licencié.e. Il ne sera pas transmis à l'association lors de la demande de licence Ufolep. Pour attester avoir respecté la procédure ministérielle, compléter les informations sur le formulaire de demande de licence Ufolep (case à cocher attestant avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du formulaire santé ou fourniture du certificat médical le cas échéant).