



DEMANDE D'ADHÉSION PK Stras – Saison 2025-2026

Bulletin à retourner complet au plus tard le 30 septembre à PK Stras / chez Lemaire, 3 place du Schluthfeld, 67100 Strasbourg avec :

- Photo récente du pratiquant (obligatoire) Chèque(s) à l'ordre de « Association PK Stras »
- Certificat médical « PARKOUR » de moins de 6 mois OU (si réinscription) Questionnaire de santé validé (voir plus bas)

Tout dossier incomplet sera refusé

INFOS SUR LE PRATIQUANT : NOM : **PRÉNOM :**

Civilité : H (Homme, il) F (Femme, elle) X (Autre, iel, ou ne souhaite pas indiquer)

Né(e) le :/...../..... Âge : Email (pour l'envoi des news) :

Adresse :

CP : Ville : Tél :

Contact en cas d'urgence (nom, prénom, téléphone et lien de parenté) :

COTISATION : cochez le(s) créneau(x) souhaité(s)

L	M	M	J	V	S
					<input type="checkbox"/> 9h00-10h20 PARKOUR 10-12 ANS Tous niveaux Salle Karine (et parfois dehors)
		<input type="checkbox"/> 14h-15h20 PARKOUR 10-12 ANS Tous niveaux Salle Karine (et parfois dehors)			<input type="checkbox"/> 10h40-12h00 PARKOUR 13-14 ANS Tous niveaux Salle Karine (et parfois dehors)
					<input type="checkbox"/> 10h-11h45 PARKOUR AUTONOME Niveau expérimenté dès 15 ans Gymnase Louvois
		<input type="checkbox"/> 15h40-17h00 PARKOUR 13-14 ANS Tous niveaux Salle Karine (et parfois dehors)	<input type="checkbox"/> 18h-19h30 ADO / ADULTE Tous niveaux dès 15 ans et adulte en extérieur	<input type="checkbox"/> 18h10-19h30 PARKOUR FLOW ADO/ADULTE Salle Karine (et parfois dehors)	
<input type="checkbox"/> 19h40-21h10 ADO / ADULTE Tous niveaux dès 15 ans et adulte en extérieur	19h-21h SESSION LIBRE Niveau expérimenté dès 15 ans et adulte Salle Karine (et parfois en extérieur) Session optionnelle gratuite réservée aux membres PK Stras		<input type="checkbox"/> 19h40-21h10 ADO / ADULTE Tous niveaux dès 15 ans et adulte en extérieur	<input type="checkbox"/> 19h40-21h10 ADO / ADULTE Tous niveaux, dès 15a Salle Karine (et parfois dehors)	<input type="checkbox"/> 14h00-15h20 ADO / ADULTE LEVEL UP Dès 15 ans Niveau expérimenté voulant se perfectionner Salle Karine (et parfois dehors)

TARIF: 1 cours 215€/an Parkour autonome 160€/an (accès à la salle Louvois samedi 10h) Ajouter un 2° créneau à 95€

C'est ma première inscription : Taille souhaitée de mon T-Shirt PK Stras noir offert : S M L XL XXL Offert

Je me réinscris : j'étais déjà inscrit l'année dernière. Je bénéficie de -10€ de remise si je me réinscris avant le 30 septembre : €

La cotisation inclue la licence fédérale. Elle vaut pour la saison sportive en cours (1^{er} août au 31 juillet), quelle que soit la date d'inscription. Elle est payable en 1, 2 ou 3 fois par chèque(s) à l'ordre de « Association PK Stras », tous remis le jour de l'inscription. L'adhésion permet : l'accès aux cours en salle et/ou à l'extérieur selon l'option choisie, l'assurance Parkour FPK-FFCO, l'accès à tarif réduit aux événements proposés par PK Stras

TOTAL : €

- Je suis étudiant : Je paie le tarif normal et j'envoie ma carte d'étudiant + RIB dès réception pour être remboursé de -15€.
- Je bénéficie du dispositif Pass'Sport : je paie le tarif normal et j'envoie mon numéro pass'sport + un RIB à PK STRAS par email pour recevoir une remise.
- J'ai demandé une bourse d'aide à la licence sportive : je paie le tarif normal et j'envoie mon attestation de la ville dès réception pour récupérer une partie des frais (PK Stras ne gère pas les attribution de bourse d'aide. Vous devez contacter la ville en direct. Plus d'infos sur <https://www.strasbourg.eu/>).

ACCORDS

- J'ai lu le règlement PK STRAS(plus bas).
- J'autorise Je n'autorise pas PK Stras à utiliser mon image ou celle de mon enfant dans le cadre des activités de l'association ou à des fins de promotion (brochures, journaux, Internet, TV).

AUTORISATION MEDICALE

- Je joins un certificat médical au « PARKOUR » de moins de 6 mois. (obligatoire si vous avez coché OUI à une case sur le questionnaire de santé ou si vous avez plus de 50 ans)
- J'ai coché NON à toutes les cases du Questionnaire de Santé
- J'autorise les responsables PK Stras à faire procéder à toute intervention médicale d'urgence jugée utile sur moi-même/mon enfant.

Renseignements médicaux jugés utiles (blessures ou hospitalisations récentes, traitements en cours, contre-indications, etc.) :

A :	Signature du pratiquant	SI MINEUR : Nom, prénom et signature du représentant légal
Le :		

Informatique & Liberté : L'article 27 de la loi n°78-17 du 06/01/1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, s'applique à ce questionnaire. Il garantit un droit d'accès et de rectification pour les données vous concernant auprès de PK Stras. Vous autorisez expressément PK Stras à traiter et conserver vos données. Vous disposez d'un droit d'accès, en application des art. 39 et suivants de la loi du 6/7/1978 modifiée, de rectification et de mise à jour de vos données sur simple demande.

Association PK STRAS, 19 rue des couples, 67000 Strasbourg.

Web : www.pkstras.fr - www.facebook.com/PK.Stras - association.pkstras@gmail.com - SIRET : 528 545 361 00032 - APE 9499Z



CERTIFICAT MEDICAL type **DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU PARKOUR**

Ce certificat médical doit être complété de préférence par un médecin du sport.

Nom du pratiquant :

Nom

Prénom

Date de naissance : / /

Je soussigné(e)

Dr

Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour

.....

Dont l'état de santé ne présente aucun signe clinique apparent contre-indiquant la pratique du PARKOUR.

Date :

Signature du médecin + cachet :

Questionnaire de santé QS-SPORT - **MAJEURS**

Préalable à la demande de renouvellement de licence

(Cerfa 15699-01)

Ce questionnaire permet de savoir si vous devez fournir un certificat pour demander à renouveler votre licence au sein de la Fédération de Parkour.

NOM + PRENOM de l'Adhérent :

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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUTES LES QUESTIONS

Et que vous aviez fourni un certificat médical lors d'une des 2 dernières saisons sportives :

Pas de certificat médical à fournir.

Lors de l'inscription, on vous demandera d'attester que vous avez rempli ce questionnaire médical pour majeurs (toutes les cases cochées en « NON »).

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS :

Certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR MINEURS

Préalable à la demande de licence

Arrêté du 7 mai 2021 / Legifrance : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

NOM + PRENOM de l'Adhérent :

NOTE POUR LES PARENTS : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

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.			
Ton âge :			
DEPUIS L'ANNEE DERNIERE		OUI	NON
1 : Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2 : As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3 : As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4 : As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5 : As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6 : As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7 : As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 : As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 : As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 : As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 : As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 : As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DEPUIS UN CERTAIN TEMPS (PLUS DE 2 SEMAINES)			
13 : Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14 : As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15 : Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16 : Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17 : Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18 : Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AUJOURD'HUI			
19 : Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20 : Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22 : Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
QUESTIONS A FAIRE REMPLIR PAR TES PARENTS			
23 : 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24 : Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25 : Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SI TU AS REPONDU OUI A UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS : Tu devras fournir un certificat médical. Consulte 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.

SI TU AS REPONDU NON A TOUTES LES QUESTIONS : Tu n'as pas besoin de certificat médical. Lors de l'inscription, on te demandera juste d'attester que tu as rempli ce questionnaire médical.



PK Stras - Règlement intérieur

Article 1 : Définition du règlement intérieur

Le règlement de l'Association complète les statuts de l'Association. Il est rédigé par le Bureau, voté en assemblée générale et subordonné aux statuts.

Article 2 : Champs d'application

Le présent règlement intérieur s'applique à tous les membres de l'Association sans exception.

Article 3 : Parkour, Freerunning, Art du Déplacement

Le « Parkour » est un sport mêlant course, saut, franchissement, escalade et conditionnement physique. Il se pratique principalement en extérieur sur du mobilier urbain, des murets et des murs pouvant atteindre 3 mètres de haut, voire plus. Il peut être pratiqué par tous sans distinction d'âge ni de sexe. Le Parkour est déconseillé aux personnes souffrant d'une contre-indication à la pratique du sport.

Le "Freerun" est une variante acrobatique du Parkour. « L'art du déplacement » est une méthode enseignée par les Yamakasi qui se focalise davantage sur l'esthétique des mouvements et le renforcement physique. Les sauts de hauteur importante et les mouvements acrobatiques typiques au freerun sont réservés à des pratiquants expérimentés. Ils ne sont pas abordés avec les débutants.

Article 4 : Procédure d'adhésion

Les entraînements sont accessibles dès 10 ans en fonction du cours choisi. Chaque candidat doit remplir une demande d'adhésion et l'adresser au Bureau de l'Association, avec le règlement et le certificat médical. L'acceptation de l'adhésion est donnée par le Bureau.

Article 5 : Cotisation

La cotisation annuelle vaut du 1er août au 31 juillet de l'année suivante, quelle que soit la date d'inscription. Elle doit être renouvelée au cours des 2 premiers mois de chaque nouvelle saison. Le versement de la cotisation n'est pas remboursable, sauf pour raison médicale intervenant dans les 30 jours suivant l'inscription (certificat médical à l'appui) entraînant dans ce cas 45€ de frais de dossier. Le montant de la cotisation est défini en assemblée générale.

Article 6 : Créneaux d'entraînement

Les créneaux officiels sont indiqués sur le site web. Les jours et horaires d'entraînement sont susceptibles de varier en cours d'année selon la météo, la disponibilité des encadrants ou si les conditions de déroulement idéales ne peuvent être garanties. Les créneaux accueillant moins de 5 participants sont susceptibles d'être annulés, déplacés ou regroupés.

Article 7 : Assurance et sécurité

PK STRAS a engagé un contrat d'assurance Parkour via la Fédération de Parkour dans le cadre des cours donnés par l'association. L'association décline toute responsabilité en cas d'incident survenu en dehors des créneaux officiels ou résultant du non-respect des consignes données par l'encadrant. Le Parkour permet d'apprendre à connaître ses possibilités, ses limites physiques et mentales ainsi que son environnement. Le traceur doit évaluer les lieux de pratique, les surfaces et les matériaux afin de pratiquer de la manière la plus sécurisée qu'il soit, pour lui-même, les autres traceurs, ou les personnes alentour.

Article 8 : Respect des lieux et des personnes

Le Parkour, comme toute discipline sportive, vise le respect mutuel de chacun. Le pratiquant doit respecter son environnement (la ville n'est pas une poubelle), les autres pratiquants (de part son attitude et vis à vis du regard que peuvent avoir les plus jeunes sur les plus âgés); et enfin les personnes alentour. Les autres usagers évoluant sur le lieu d'entraînement extérieur (piétons, cyclistes, etc...) ont la priorité.

Tous les gens sympas et qui veulent bosser sont les bienvenus dans l'association, quel que soit le niveau. Par conséquent, les propos grossiers, racistes, sexistes, LGBTQI-phobes, grossophobes ainsi que les comportements blâmables ou violents, tant en salle que dehors, à l'égard des membres, des encadrants ou des spectateurs éventuels, ne sont pas admissibles.

Le pratiquant doit respecter la propriété privée. PK Stras demandera des autorisations pour toutes les évolutions extérieures avec utilisation de bâtiments publics ou privés. Il est interdit de grimper sur le mobilier urbain (tram, abri bus, lampadaire). Tout comportement irrespectueux, dangereux ou nuisible au bon déroulement de la session, pourra entraîner

l'exclusion temporaire ou définitive du membre en question, sans possibilité de remboursement. En cas de dégradation, la facture sera à la charge du traceur responsable.

Article 9 : Pratique des activités physiques et sportives

- Seuls les membres à jour administrativement (cotisation annuelle + certificat médical + autorisation parentale) sont autorisés à participer aux activités de l'Association.

- Les activités sportives de l'Association sont pratiquées dans le cadre de sessions et supervisées par un animateur de l'association (désigné par le bureau). En l'absence d'animateur, ce dernier désignera un ou des responsables majeurs pour assurer le contrôle de la session.

Pour participer à une session, les membres devront obligatoirement :

- être en tenue de sport adaptée (pour des raisons de sécurité, les chewing-gum et bijoux sont interdits).

- respecter les recommandations du ou des encadrants

- participer à la vie de la session (installation / rangement du matériel)

En dehors des sessions officielles, l'Association ne peut être tenue pour responsable des faits de ses membres.

Article 10 : Invités

- Chaque membre peut demander à l'encadrant que des invités participent aux activités physiques et sportives de l'Association lors d'un essai. Cette demande doit être faite au plus tard la veille de la session.

- L'essai est gratuit pendant la reprise de septembre. A partir d'octobre, des frais s'appliquent.

- L'animateur accepte ou refuse les invités. En cas de refus, le décideur n'a pas à motiver son refus.

- Les invités s'engagent à respecter le présent règlement et sont tenus de remplir et signer une décharge.

- Les invités déclarent ne pas présenter de contre-indication médicale pour la pratique d'activités physiques et sportives.

- Les invités mineurs devront fournir une autorisation parentale.

Article 11 : les photos et vidéos

Tous les membres de PK Stras s'engagent à adopter une attitude préventive, vis-à-vis des jeunes qui pourraient voir leurs photos / vidéos sur internet. Un message de prévention devra figurer sur les médias, ainsi que des images d'entraînement, afin d'expliquer qu'il y a un véritable travail derrière. Les vidéos tournées dans le cadre de l'association devront respecter les bonnes mœurs et ne pas porter atteinte à la réputation de l'association, ses représentants, ses membres ou celle des spectateurs éventuels. Les mouvements visibles dans la vidéo devront respecter le règlement intérieur.

Article 12 : Matériels et Locaux

- Les adhérents s'engagent à respecter le matériel et les locaux à disposition.

- En adhérant à PK Stras, le membre s'engage à ne pas grimper sur les propriétés privées et d'éviter de laisser de traces sur les murs (article 8). L'association peut être amenée à organiser des journées de nettoyage consistant à effectuer des travaux ou l'entretien des spots.

Article 13 : Vie de l'association et bénévolat

En accord avec ses valeurs « être fort pour être utile », PK Stras est parfois sollicitée pour des animations et des coups de mains bénévoles lors de manifestations sportives. Il s'agit de moments conviviaux qui permettent à l'association de se faire connaître et de cultiver une bonne entente avec les acteurs du sport et de la jeunesse à Strasbourg. PK Stras sera amené à solliciter ses membres pour des interventions bénévoles en cours d'année. Votre participation est vivement encouragée.

Article 14 : Consignes sanitaires

PK Stras pourra être amenée à faire appliquer des règles sanitaires particulières, à modifier ou suspendre ses entraînements en cas d'alerte épidémique en accord avec les directives ministérielles, la préfecture du Bas-Rhin et la direction des sports de Strasbourg.

En vous inscrivant à PK Stras, vous vous engagez à respecter le règlement intérieur.