

A vous, Adhérentes, Adhérents et futures Adhérentes, futurs Adhérents
de la **Retraite Sportive du Grand Dole**,

A l'aube de ma cinquième année à la Présidence de cette association, je peux dire que notre club est un club qui vit bien et montre un certain dynamisme.

L'offre proposée correspond à la politique actuelle mise en place pour les séniors, dans le cadre du Sport **Sénior Santé**.

❖ Ainsi, notre club vient d'obtenir le **Label SSS (Sport Sénior Santé), niveau 3**, le plus haut niveau délivré par la **Fédération Française de la Retraite Sportive**.

Obtenir ce label, c'est faire reconnaître la qualité d'accueil de nos adhérents, la qualité des pratiques en sécurité, ainsi que le bon fonctionnement de notre association.

Pour autant, comme le dit l'adage, "ne nous endormons pas sur nos lauriers", continuons ensemble à entretenir ce beau modèle qu'est le **Sport Sénior Santé**.

→ Ainsi, à la rentrée prochaine, nous mettons en place une "Petite Marche", soit 2-3 kms, sans difficultés, réservée aux adhérent-es qui ne peuvent pas suivre la petite randonnée appelée "Balade de Proximité", leur permettant de maintenir un lien social.

❖ A contrario, faute d'animateur supplémentaire, nous ne pourrions pas accueillir de nouveaux adhérents à l'activité Tai Chi, à la rentrée.

Par contre, les 2 séances pour les pratiquants actuels restent inchangées, la première séance sera destinée aux débutants avancés et la deuxième aux confirmés.

❖ Par ailleurs, selon les activités et les salles, nous sommes contraints de "réguler" le nombre de participants dans certaines activités.

Ces activités sont soumises à jauge, fonctionnant en liste, premier inscrit, premier retenu, méthode qui nous paraît la plus juste.

De ce fait, **avant de vous inscrire à une activité soumise ou non à jauge**, je me permets de vous inviter **à réfléchir à vos motivations**.

→ Posez-vous la question : "**Vais-je réellement pratiquer cette activité avec assiduité ?**"

A la rentrée, si vous ne participez pas aux activités auxquelles vous vous êtes inscrits-tes et si vous n'avez pas prévenu d'un problème quelconque, vous serez relayés-es en liste d'attente ou désinscrits-tes de cette activité.

Également, nous réduisons le nombre d'activités à choisir à **4** au lieu de 6 actuellement.

→ **A vous de bien cibler les activités auxquelles vous pourrez réellement participer.**

- ❖ Comme annoncé à l'AG en novembre dernier, une restructuration des locaux d'Idéal Standard, où ont lieu les ¾ de nos activités d'intérieur, va être engagée la saison prochaine. De ce fait, la ville de Dole nous met à disposition la salle Georges Brassens située au quartier des Mesnils Pasteur, Rue du Maréchal Leclerc à Dole. Remercions vivement la ville de Dole de nous permettre de poursuivre nos activités pendant les travaux, elles auraient pu être mises "en sommeil" pour la saison. Ceci n'est que temporaire et nous retrouverons à la rentrée 2027 des salles flambant neuves, plus fonctionnelles, répondant davantage à nos besoins et aux normes de sécurité.
- ❖ Toujours soucieux de la sécurité de tous et avec le nombre croissant d'adhérents et d'activités, il nous a semblé nécessaire d'établir des chartes engageant l'adhérent au respect des animateurs, du matériel et des règles de l'activité. Chaque activité aura sa charte matérialisée sous forme de lien sur notre site RSGD, à vous d'en prendre connaissance avant votre inscription.
- ❖ Pour rappel (j'ai l'impression de "radoter" !), notre Club fonctionne uniquement **sur la base du bénévolat**. Nos besoins dans ce domaine sont constants et, si nous voulons que notre association perdure, ayons conscience que, sans animateurs, des activités risquent de disparaître.

Si vous avez des compétences dans l'activité que vous pratiquez ou si vous avez eu par le passé une expérience d'encadrement, n'hésitez pas à vous rapprocher du ou des animateurs encadrant l'activité.

→ D'ores et déjà, vous pouvez noter la date de notre **Assemblée Générale du Club, soit le Mardi 03 Novembre à 14h00, au Manège de Brack.**

Restant à votre écoute pour toutes questions ou nouvelles idées et pour avancer ensemble.

Prenez du plaisir et gardez autant que possible la forme et la joie de vivre !

A toutes et à tous, le Comité Directeur et moi-même vous souhaitons une belle année sportive 2026-2027.

P/o Le Comité Directeur,

La Présidente de la RSGD
Françoise GAILLARD

CAMPAGNE D'INSCRIPTION 2026/2027 DU LUNDI 03 AOUT AU VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2026

Pour tous les liens de connexion : [cliquez sur le lien](#)

<https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie>

ANALYSEZ VOTRE SITUATION

1. VOUS ÉTIEZ ADHÉRENT(E) EN 2025-2026

➔ Cliquez sur le lien : [Accès à l'espace adhérent](#).

Rappels :

Nom d'utilisateur : numéro de licence (7 chiffres + 1 lettre)@ffrs360.espaceadherent.fr

exemple : 0253040Y@ffrs360.espaceadherent.fr

Mot de passe : il est personnel : si oubli du mot de passe : merci de vous reporter au document : aide à la 1^{ère} connexion (ou cliquez sur Mot de Passe oublié : en bas, à gauche de l'encadré, écrit en blanc)

Numéro du club de la Retraite Sportive du Grand Dole : **39001**

Une fois entré(e) dans **VOTRE ESPACE PERSONNEL**, cliquez sur "Renouveler" (de préférence) ou "Adhérer"

- ✓ Vos données sont préenregistrées : vous pouvez les modifier
- ✓ Complétez toutes les étapes (assurances, activités... et paiement).

2. VOUS ÉTIEZ ADHÉRENT(E) AVANT LA SAISON 2023/2024

Si vous n'aviez pas repris votre licence depuis cette date, **contactez la Retraite Sportive du Grand Dole** pour qu'elle réalise votre inscription : rsgd39001@gmail.com

3. VOUS VOULEZ VOUS INSCRIRE POUR LA PREMIÈRE FOIS

- ➔ Cliquez sur : [Rendez-vous sur l'application d'inscription](#).
- ✓ Cliquez sur **S'inscrire** et complétez l'écran pour créer votre compte.
- ✓ Cliquez sur Adhérer.
- ✓ Choisissez votre club dans la liste : *Retraite sportive du Grand Dole* : N° **39001**
- ✓ Puis complétez toutes les étapes.

4. VOUS VOULEZ ADHÉRER À PLUSIEURS CLUBS

Réalisez d'abord votre inscription à la Retraite Sportive du Grand Dole. Votre licence unique est valable dans tous les clubs affiliés. Vous pourrez ensuite effectuer de nouvelles commandes depuis votre espace adhérent en choisissant le numéro du club correspondant. Vous restera à charge uniquement la part CLUB.

Pour toutes difficultés à la connexion : [cliquez sur le lien](#) : **MODE OPERATOIRE DETAILLE FFRS**

INSCRIPTION 2026/2027 : LA COTISATION ET LES ASSURANCES

LA COTISATION : 53,21 € (Assurances comprises)*

Le montant de la cotisation s'élève cette année à 53,21 €, et se répartit comme suit :

- ▶ 28 € pour la licence FFRS (hors assurances)
- ▶ 1,16 € pour les assurances obligatoires (voir détail ci-dessous) : déjà cochées
- ▶ ***1,05 € IA (Conseillée mais optionnelle)** : case qui peut être décochée si vous ne souhaitez pas cette assurance
- ▶ 5 € pour le fonctionnement du CODERS (Comité Départemental) ;
- ▶ 2 € pour celui du CORERS (Comité Régional) ;
- ▶ 16 € pour la gestion de notre club qui reste inchangé.

➡ **Exonération totale de la cotisation pour les animateurs-trices et les bénévoles**

ASSURANCES LIEES A LA LICENCE

VALIDITÉ

Une licence et ses assurances sont valables du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Une prolongation des assurances est accordée jusqu'au 30 septembre afin de permettre le renouvellement de la licence au mois de septembre.

Attention : au-delà du 30 septembre, les personnes ne peuvent plus participer aux activités, formations et séjours car elles ne sont plus assurées et l'association n'est plus couverte en responsabilité civile.

Pour la saison, les tarifs sont les suivants :

Responsabilité civile générale / Défense-recours	0,57 €	Obligatoire
Assistance-rapatriement / Frais de secours	0,47 €	Obligatoire
Assistance psychologique et juridique	0,12 €	Obligatoire
IA : Individuelle Accident de base	1,05 €	Conseillée Optionnelle
IA + : Individuelle Accident : meilleures garanties : peut remplacer l'IA de base	6,05 €	Optionnelle
Effets personnels : Assurance qui couvre, en cas d'accident corporel, les dommages matériels subis par les biens et effets personnels nécessaires à l'activité assurée.	26 €	Optionnelle

Les assurances souscrites couvrent les pratiques en club mais aussi en individuel, pour les activités reconnues par la FFRS.

INSCRIPTION 2026/2027 : LE REGLEMENT MEDICAL FEDERAL

Lors de votre commande, vous aurez à attester que vous avez bien pris connaissance des dispositions du règlement médical fédéral.

En voici l'essentiel

LE QUESTIONNAIRE DE SANTE

Le certificat médical n'est plus exigé depuis le 1^{er} janvier 2023.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons **l'auto-questionnaire "Q-AAP+"** élaboré par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base.

Pour en savoir plus : Clic gauche sur [QUESTIONNAIRE DE SANTE](#) : ne pas le retourner à la RSGD.
Ce document est personnel et confidentiel.

LE PASSEPORT SANTE (à imprimer)

La commission médicale rappelle l'importance de l'utilisation du passeport santé.

Ce passeport est confidentiel. A renseigner si vous avez des problèmes de santé et un traitement particulier. Nous vous invitons à *l'avoir toujours* sur vous, tout comme votre carte vitale et votre licence.

Il doit être dûment complété pour vous offrir **la garantie d'une prise en charge plus rapide par les secours en cas d'accident**, en espérant cependant que vous n'aurez jamais besoin d'en faire usage.

🖨️ Clic gauche pour imprimer le [PASSEPORT SANTE](#)

LA PERSONNE A PREVENIR EN CAS DE NECESSITE

N'omettez pas de la mentionner ; si vous ne souhaitez pas communiquer les coordonnées d'une personne de confiance : MERCI d'indiquer **NON DESIGNE** dans la case *Nom*.

Certes, rien n'est obligatoire mais la FFRS conseille fortement de ne pas faire l'impasse sur cette demande.

INSCRIPTIONS 2026/2027 : LES ACTIVITES : A LIRE ATTENTIVEMENT

Reprise des Activités : Lundi 21 septembre 2026

Lors de votre commande, vous avez la possibilité de choisir **4 activités** parmi le panel proposé avec quelques particularités pour certaines activités.

Cette année, chaque activité est assortie d'une charte du pratiquant définissant des règles communes et spécifiques. Pour chaque activité, elle est épinglée par un lien sur le site du club. Nous vous rappelons l'importance d'en prendre connaissance avant de vous inscrire.

- ❖ **Certaines activités** sont proposées avec **un supplément financier** pour la saison 2026/2027 :
 - **Tir à l'Arc** : 10 € pour les consommables, avec une option pour le prêt de l'arc : 20 €
 - **Prêt de matériel** : 10 € (Bâtons de marche nordique, Raquette Pickelball au 01/01/2027)
 - Entrée des **thermes** de Salins-Les-Bains (Abonnement 10 entrées : tarif remisé)
- ❖ **5 activités** optionnelles peuvent s'ajouter aux 4 activités choisies :
 - **Ski de fond** : activité saisonnière
 - **Raquettes à neige** : activité saisonnière, uniquement si vous pratiquez la randonnée de niveau RP5 à RP9 ou la marche nordique
 - Activités aquatiques à **l'Espace TALAGRAND** : Tarifs remisés sur présentation de la licence
 - **Initiation informatique** (Voir dispositions particulières avec AMIUS)
 - **Ateliers Informatiques** (utilisation des outils informatiques RSGD)

❖ **Les activités à JAUGE fixe ou avec liste d'attente.**

Certaines activités **sont limitées en nombre de places** avec une liste d'attente qui est gérée par ordre chronologique au fil de l'année en fonction des places qui se libèrent.

❖ **Absence** : Prévenir l'animateur en priorité

Pour toutes les activités, en cas d'absence non prévenues à 3 séances consécutives, l'adhérent sera informé qu'il ne pourra plus participer à l'activité et sera remplacé, le cas échéant, par un autre adhérent en liste d'attente.

- ❖ **Les lieux de RV** peuvent changer selon le lieu de départ de l'activité, la météo, la présence ou non de l'animateur(trice) : consultez régulièrement le site de notre club.
- ❖ **Paiement** : Vous avez la possibilité de régler votre commande par **CB** (fortement conseillé si vous faites votre commande en ligne) ou par **chèque** à l'ordre de RSGD

Si le chèque n'est pas déposé dans les 7 jours qui suivent la commande au local de la RSGD, la commande sera refusée.

Attention : **TOUTE COMMANDE EST DUE !**

INSCRIPTIONS 2026/2027

POUR NOUS JOINDRE A LA RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE

- ✈ Par courriel : rsgd39001@gmail.com ou rsgdsecretariat@gmail.com
- ✈ Par le site de la RSGD (Onglet Contact)
- ✈ Au local RSGD - Impasse FAGOT – 38 boulevard Wilson – 39 100 DOLE

Calendrier des Permanences		
Mardi 18 Août 2026	9h – 12 h	
Mercredi 19 Août 2026		14h – 17h
Jeudi 20 Août 2026	9h – 12 h	15h – 18h
Mardi 01 septembre 2026	9h -12h	
Mercredi 02 septembre 2026		14h – 17h
Mardi 08 septembre 2026	9h -12h	
Forum des Associations : Samedi 05 Septembre 2026 de 09h00 à 18h00 Site de DOLEXPO		

REUNION DE BIENVENUE *(Réservée aux nouveaux adhérents)*

Le Mardi 15 septembre 2026 à 17h00

Salle des COMMARDS - 32 Rue du Général Malet - DOLE

Retrouvez toutes le informations sur le site de la RSGD (ne pas hésiter à cliquer sur le lien ci-dessous : clic gauche)

LE SITE DE NOTRE CLUB :
<https://rsgranddole.fr/index.php>

