

Date : ____ / ____ / ____ **FICHE CONTRAT COACHÉ | SÉANCES COLLECTIVES**

COORDONNÉES

NOM : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : ____ / ____ / ____ âge : _____ Sexe : Masculin Féminin
 Profession : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Téléphone portable : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Téléphone fixe : ____ / ____ / ____ / ____ / ____
 Adresse Mail : _____
 Loisirs pratiqués : _____
 Êtes-vous un(e) :
☐ Adulte ☐ Senior ☐ Personne atteinte d' A.L.D

Personne à prévenir en cas d'urgence

NOM : _____ Prénom : _____
 Numéro de téléphone : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Lien de parenté : _____

COURS CHOISIS

- ☐ Activités Physiques Adaptées Séniors (Lundi 9H45 - 10H45)
- ☐ Pilates Adapté (Lundi 10H45 - 11H45)
- ☐ Cours supplémentaire sur liste d'attente (si forte demande)

PATHOLOGIES & DOULEURS

Cocher puis compléter en entourant ou en écrivant la/les maladies qui vous concerne :

- ☐ Maladies cardiovasculaires (Troubles du rythme cardiaque, maladie du cœur, chirurgie cardiaque, autre : _____)
- ☐ Maladies des os et articulations (Arthrose, fracture, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, problème de dos, autre : _____)
- ☐ Fragilité musculaire (myopathies, atrophies musculaires, problème d'épaules, jambes, bras, torse, autre : _____)
- ☐ Tumeurs et Cancers (merci de précisez : _____)
- ☐ Maladies gynécologiques (Endométriose, Infertilité, stérilité, maladie génitale, autre : _____)
- ☐ Maladies urologiques (Maladies des reins, trouble urinaire, autre : _____)
- ☐ Maladies digestives (Maladie de l'estomac, œsophage, vésicule, pancréas, foie, intestins, autre : _____)
- ☐ Maladies du sang (Leucémie, autre : _____)
- ☐ Maladies respiratoires (Asthme légère, sévère, broncho pneumopathie chronique obstructive, autre : _____)
- ☐ Maladies de la peau (Allergies cutanées, Infection de la peau, Autres maladies dermatologiques, autre : _____)
- ☐ Maladies de l'oreille (Trouble de l'audition, du langage, infection de l'oreille, maladie de la gorge, du nez, autre : _____)
- ☐ Maladies endocriniennes et métaboliques (Diabète type 1, diabète type 2, maladie thyroïdienne, autre : _____)
- ☐ Malformation (Colonne vertébrale, pied, main, tête, jambe, autre : _____)
- ☐ Maladies infectieuses (Fièvre prolongée, maladie de Lyme, tuberculose, lèpre, autre : _____)
- ☐ Maladies du système nerveux (Alzheimer, Parkinson, AVC invalidant, autre : _____)
- ☐ Maladies génétiques (Mucoviscidose, Trisomie 21, autre : _____)
- ☐ Problèmes de surpoids : _____
- ☐ A.L.D n° : _____ Nom : _____
- ☐ Autre(s) : _____

DETAIL DE VOTRE/VOS PATHOLOGIE(S) EN QUELQUES LIGNES

Expliquez-moi votre/vos pathologie(s) au quotidien (vos douleurs, sensations, faiblesses physiques voir contre-indications etc...) :

OBJECTIFS

Quelles sont vos objectifs, vos attentes, vos besoins ? (Plusieurs choix sont possibles) :

- | | |
|--|---|
| ☐ Me mettre / remettre en forme | ☐ Me défouler, m'amuser ! |
| ☐ Me renforcer en douceur | ☐ Me tonifier / me galber |
| ☐ Travailler mon endurance | ☐ Travailler ma mobilité |
| ☐ Me relaxer, me détendre | ☐ Apprendre des techniques de respiration |
| ☐ M'étirer, m'assouplir | ☐ Travailler l'équilibre et la prévention des chutes |
| ☐ Rencontrer du monde | ☐ Réduire mes douleurs de : _____ |
| ☐ Autre : _____ | |

MODALITÉS DE PAIEMENT

CARTE DE 10 COURS 150€* LA CARTE (Soit 15€ la séance)	1ère Carte	2ème Carte	3ème Carte	4ème Carte
Date d'achat	___ / ___ / ___	___ / ___ / ___	___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
Mode de paiement choisi	☐ Chèque(s) ☐ Espèces	☐ Chèque(s) ☐ Espèces	☐ Chèque(s) ☐ Espèces	☐ Chèque(s) ☐ Espèces
Montant du paiement total				
Nom du chèque				
Date d'encaissement souhaitée (À écrire également au dos des chèques)	___ / ___ / ___ ___ / ___ / ___	___ / ___ / ___ ___ / ___ / ___	___ / ___ / ___ ___ / ___ / ___	___ / ___ / ___ ___ / ___ / ___

*Si paiement par chèque, possibilité de payer en 2 fois sans frais (les 2 chèques sont à remettre lors de l'inscription, puis encaissés en différé)

DROIT à L'IMAGE

Je soussignée(e) _____ demeurant _____

- ☐ Autorise **Pour Moi Coaching** et ses intervenants à me photographier et à me filmer dans le cadre des séances de cours collectifs/ coaching. J'accepte ainsi l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image, notamment sur le site internet, ainsi que sa reproduction sur quelque support que ce soit (papier, support analogique ou support numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés. En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de **Pour Moi Coaching** et de ses intervenants qui trouveraient son origine dans l'exploitation de mon image dans le cadre précité.
- ☐ N'autorise pas **Pour Moi Coaching** et ses intervenants à me photographier et à me filmer dans le cadre des séances de cours collectifs/ coaching.

Fait à _____, Le _____ Signature, précédée de la mention « Lu et approuvé » :

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e) Dr.....
 Certifie avoir examiné ce jour Mr/Mme Né(e) le : / /
 Âgé(e) de ans, et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant
 La pratique d'activités physiques et sportives adaptées en cours collectifs.

Précisions et recommandations médicales à l'attention de l'éducateur sportif

Prescription(s) d'activités physiques

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :

- | | |
|--|--|
| ☐ Endurance cardio-respiratoire | ☐ Equilibre |
| ☐ Renforcement musculaire | ☐ Relaxation / Méditation |
| ☐ Souplesse | ☐ Autre(s) : |

Intensité recommandée :

- ☐ Légère ☐ Modérée ☐ Elevée

Informations complémentaires :

.....

Restriction(s) d'activités physiques

Articulations à ne pas solliciter (préciser la latéralité si besoin) :

- | | |
|---|---|
| ☐ Rachis : | ☐ Poignet : |
| ☐ Genou : | ☐ Cheville : |
| ☐ Epaule : | ☐ Hanche : |

Types d'efforts limités sur le plan :

- ☐ Musculaire ☐ Articulaire ☐ Cardio-vasculaire ☐ Respiratoire

Actions à ne pas réaliser :

- | | | |
|---------------------------------|--|--|
| ☐ Courir | ☐ Pousser | ☐ Mettre la tête en avant |
| ☐ Sauter | ☐ Tirer | ☐ Mettre la tête en arrière |
| ☐ Porter | ☐ S'allonger sur le sol | |
| | ☐ Se relever du sol | |

Arrêt en cas de :

- | | |
|--|---|
| ☐ Fatigue | ☐ Vertiges |
| ☐ Douleurs | ☐ Autres : |
| ☐ Essoufflement | |

Accord de non-contre-indication à la pratique de l'activité physique choisie

Je soussigné(e) Dr.....certifie que Mr/ Mme

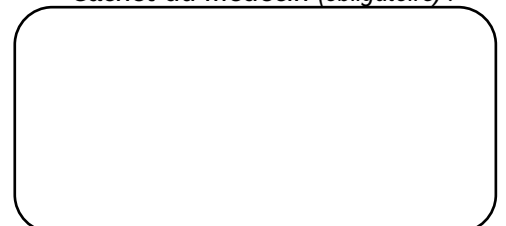
Ne présente aucune contre-indication à la pratique de l'activité :

Certificat valable pour une durée d'un an à compter de sa date de délivrance, établi à la demande de l'intéressé et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à : Le :

Signature du médecin :

Cachet du médecin (obligatoire) :



Conditions générales de vente

Objet

Les présentes conditions générales de vente (CGV) ont pour objet de définir les modalités et conditions dans lesquelles la micro-entreprise Pour Moi Coaching fournit à ses clients des prestations de coaching sportif, accompagnement bien-être, programmes personnalisés ou tout autre service lié au domaine du sport, de la danse, de la formation et du développement personnel.

Informations sur l'entreprise

Pour Moi Coaching est une micro-entreprise individuelle dûment enregistrée sous le numéro SIRET 798 214 151 00036. Adresse : 8 grande rue, 26290 DONZERE Email de contact : pourmoicoaching@gmail.com Responsable : Mme MATHON.

Définitions

- Client : toute personne physique ou morale ayant souscrit à un service proposé par Pour Moi Coaching.
- Prestations : ensemble des services proposés par Pour Moi Coaching, notamment coaching sportif, accompagnement, plans personnalisés, séances en présentiel ou à distance.
- Site : site internet de Pour Moi Coaching.

Acceptation des conditions générales

Le Client déclare avoir pris connaissance des présentes CGV et les avoir acceptées avant la validation de toute commande. Toute validation de commande vaut acceptation des CGV en vigueur.

Services proposés

Pour Moi Coaching propose notamment :

- Des séances de coaching individuel ou collectif
- Des plans d'entraînement personnalisés
- Des accompagnements en bien-être

Commandes

Toute commande s'effectue via le site internet, par email, téléphone ou de façon directe. La commande est validée après confirmation par Pour Moi Coaching, sous réserve de paiement ou d'arrhes préalables si prévu.

Tarifs et modalités de paiement

Les prix sont exprimés en euros, nets de TVA (TVA non applicable selon l'article 293 B du CGI). Le règlement s'effectue selon les modalités convenues : virement, espèces, chèques. Aucun remboursement ne pourra avoir lieu une fois la prestation entamée.

Droit de rétractation

Conformément à l'article L221-18 du Code de la consommation, le Client consommateur dispose d'un délai de 14 jours pour exercer son droit de rétractation sans avoir à motiver sa décision. Ce délai court à compter de la conclusion

du contrat. Toutefois, si le Client souhaite que la prestation commence avant la fin de ce délai, il devra en faire la demande expresse. Dans ce cas, le droit de rétractation ne pourra plus s'exercer si la prestation est pleinement exécutée avant la fin du délai.

Annulation et report

Toute annulation de rendez-vous doit être notifiée au moins 24h à l'avance. Pour Moi Coaching se réserve le droit d'annuler ou de reporter une séance en cas de force majeure, avec reprogrammation prioritaire.

Responsabilité

Pour Moi Coaching met tout en œuvre pour fournir des prestations sérieuses et professionnelles, mais ne peut garantir des résultats, ceux-ci dépendant de l'engagement du Client. Le Client s'engage à signaler tout problème de santé et reconnaît être apte à la pratique d'activités physiques.

Propriété intellectuelle

Tous les contenus, textes, images, supports transmis ou publiés par Pour Moi Coaching sont protégés au titre du droit d'auteur. Toute reproduction ou utilisation sans autorisation est interdite.

Protection des données personnelles (RGPD)

Les informations collectées sont strictement nécessaires à la bonne exécution des prestations. Conformément au RGPD, le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de portabilité et de suppression de ses données, en écrivant à pourmoicoaching@gmail.com. Aucune donnée n'est cédée à des tiers.

Réclamations, litiges et médiation

En cas de litige, le Client devra adresser une réclamation par email. Si aucun accord n'est trouvé, le Client consommateur peut recourir gratuitement à un médiateur de la consommation conformément aux articles L612-1 et suivants du Code de la consommation. Liste disponible sur : <https://www.economie.gouv.fr/mediation-conso>

Droit applicable et juridiction compétente

Les présentes CGV sont régies par le droit français. En cas de litige, les tribunaux compétents seront ceux du ressort de la Cour d'appel de Nîmes, sauf disposition contraire impérative.

Modification des CGV

Pour Moi Coaching se réserve le droit de modifier les présentes CGV à tout moment. Les nouvelles versions seront publiées sur le site. Les CGV applicables sont celles en vigueur à la date de la commande.

Entrée en vigueur

Les présentes CGV entrent en vigueur à compter du 1er Juin 2025.

Signature :