



FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DES RISQUES

Par la présente, je, soussigné (e) ,
adhérent(e) de la Section FitZen de l'ASC du CNES-CST, reconnais être informé (e) :

- de la recommandation du Bureau de la Section à bien vouloir m'assurer auprès de mon médecin traitant de ma capacité à pratiquer la ou les activités de mon choix parmi celles décrites ci-après,
- du contenu des cours et avoir connaissance des risques inhérents à la pratique des activités proposées par la section FitZen

Date et signature



Description des cours de la Section :

	Qi Gong	Discipline traditionnelle chinoise, Le Qi Gong s'articule autour de quatre axes : la posture, la concentration (méditation) qui amène la décontraction , la régulation de la respiration, le mouvement lent et fluide.
	Yoga	Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra). A l'origine, Le yoga est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le IIIè millénaire avant J.C.
	Stretching	Le stretching — en français « étirement » — est une discipline structurée conçue au départ par des kinésithérapeutes. Son objectif est de tendre, d'assouplir, d'étirer les tissus organiques, en particulier les fibres musculaires, les articulations et les fascias, ces tissus conjonctifs, riches en fibres de collagène, qui enveloppent différentes structures anatomiques. Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation.
	Pilâtes	La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du xxe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.
 	Renforcement musculaire	Le renforcement musculaire, ou musculation, est une pratique sportive destinée à travailler spécifiquement une chaîne musculaire pour améliorer son efficacité, en pratiquant régulièrement des séries d'exercices avec ou sans accessoires (élastiques, haltères, bâtons, ballons, etc.). Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardiovasculaire plus résistant.
	Step	Le step est une des composantes fondamentales dans les activités du fitness. Crée en 1986 par Gin Miller, les cours de step sont aujourd'hui populaires. Le nom de cette activité est lié à l'appareil qui est utilisé et qui s'appelle le step (marche). Le step est un concept simple : conçu en plastique dur, il permet de réaliser un grand nombre d'exercices chorégraphiés visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardio-vasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie (meilleure endurance).
	Zumba	La Zumba, véritable succès planétaire, a été inventée par le danseur et chorégraphe colombien Alberto « Beto » Perez dans les années 1990. Il s'agit d'un programme d'entraînement physique complet combinant des éléments d'aérobic et de danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia ...), mais aussi de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing. L'objectif est de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser en s'amusant.
	Cross Training	Le Cross Training (ou Cross Fit) a été inventé dans les années 1970, dans le garage d'un couple d'ancien gymnastes américains, Greg et Lauren Glassman. Le Cross training est donc une méthode de conditionnement physique qui croise différentes disciplines. Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'haltérophilie, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration, la précision ainsi qu'un peu de gymnastique, de souplesse, d'agilité et d'équilibre. Le but de ce type d'entraînement est de surprendre à chaque fois le corps en proposant des exercices différents, des méthodes d'entraînement différentes, en variant régulièrement les accessoires utilisés et en cherchant un travail le plus « fonctionnel » possible. En résumé, au cross training on saute, on s'allonge, on grimpe, on rame, on déplace des poids lourds, on utilise toutes sorte d'haltères et de kettlebells, on rigole, et on transpire pas mal !

