

Informations de rentrée

Association Haut Doux
Mouvement

Année 2026-2027

*



1 Présentation de l'association

2 Tarif des créneaux en salle

3 Offres spéciales pour
certains créneaux en salle

4 Tarifs des créneaux en
piscine

5 Tarif spécial en cas de
plusieurs inscriptions

6 Inscription / réinscription

7 Infos utiles

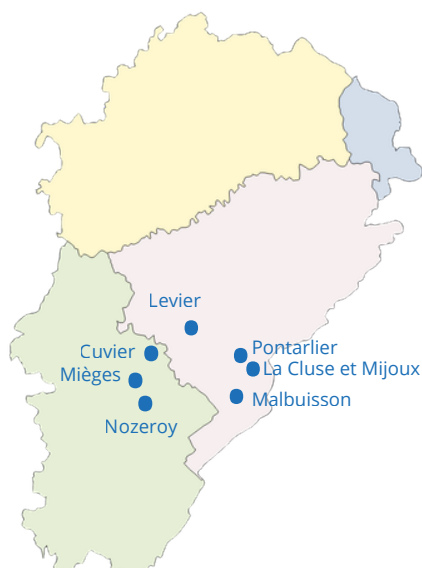
1

Présentation de l'association

L'association a pour objectif de **promouvoir** la santé par l'activité physique, en priorité sur le territoire de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) entre Doubs et Jura. Elle se donne pour mission de **développer** l'offre d'activité physique et sportive de santé, de bien-être et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux.

Pour cela, elle souhaite **fédérer** un ensemble d'acteurs du territoire s'inscrivant dans le champ sanitaire, médico social, social, éducatif, sportif...

Cela inclut la mise en place d'actions d'information, de **sensibilisation**, de **prévention**, de **formation** et **d'accompagnement** ainsi que tous les autres moyens susceptibles de concourir à la réalisation de son objet social.



La localisation

L'association est basée à Pontarlier. Fondée en 2022, elle propose aujourd'hui 20 créneaux répartis entre Pontarlier, Malbuisson, La Cluse-et-Mijoux, Nozeroy, Cuvier, Mièges et Levier.

Le collectif

L'association Haut Doux Mouvement s'appuie sur un collectif composé de 7 bénévoles et de 3 enseignants en Activité Physique Adaptée (APA).

Ces derniers animent des séances encadrées de septembre à juin, avec pour objectif de vous accompagner dans la pratique d'une activité physique, en veillant à proposer des activités adaptées à tous.



Jonas LAVAL



Julie PAULIN



Mailys FAIVRE

2

Tarif des créneaux en salle

Les créneaux concernés par ce tarif sont :

- Multi activité maison des associations - lundi 15h45-16h45
- Multi activité école de la Cluse et Mijoux - lundi 18h15-19h15
- Multi activité gymnase Morand - Mardi 16h30-17h30 et Jeudi 10h-11h / 11h-12h / 16h30-17h30
- Multi activité à la maison de santé de Levier - vendredi 11h30-12h30 / 13h-14h / 14h-15h
- Gym douce équilibre salle communale Mièges - Vendredi 10h-11h / 11h-12h
- Gym douce équilibre salle des jeunes Nozeroy - Jeudi 10h45 -11h45

Le tarif initial pour les créneaux en salle est de **190€/an**. A cela s'ajoute des réductions instaurées par le réseau sport santé :

- -50% lors de la 1^{ère} année d'inscription dans l'association
- -30% lors de la 2^{ème} année d'inscription dans l'association
- -10% lors de la 3^{ème} et 4^{ème} année d'inscription dans l'association

Une fois la réduction appliquée, le tarif est calculé au prorata en fonction de la période à laquelle vous vous inscrivez (voir tableau ci-dessous) :

- de septembre à décembre / de janvier à mars / à partir d'avril

Exemple :

- Je m'inscris en septembre pour la 1^{ère} année sur un créneau en salle alors je paierai 95€
- Je m'inscris en avril pour la 1^{ère} année sur un créneau en salle alors je paierai 40€
- Je m'inscris en septembre pour la 4^{ème} fois sur un créneau en salle alors je paierai 171€

Tableau récapitulatif des réductions à partir du tarif de base de **190€ l'année** :

	1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année	4 ^{ème} année	5 ^{ème} année
	Tarif initial avec réduction				Tarif initial
Inscription Sept - Déc	95€	133€	171€	171€	190€
Inscription Janv - Mars	75€	105€	135€	135€	150€
Inscription Avril	40€	56€	72€	72€	80€

3

Offres spéciales pour certains créneaux en salle

Offre spéciale n°1 *Création d'un nouveau créneau*

Les créneaux concernés par ce tarif sont :

- Gym douce Levier - Résidence KALIA - lundi de 10h15 à 11h15

Un tarif exceptionnel de **55€ l'année** est appliqué pour les nouveaux adhérents qui veulent s'y inscrire. Ce tarif est fixe, il n'y aura pas de prorata appliqué au cours de l'année.

Exemple :

- Je suis nouveau dans l'association et je souhaite m'inscrire cette année sur ce créneau. Comme je suis nouvel adhérent, je paierai 55€ que je m'inscrive en septembre ou en mars.
- Si je ne suis pas nouvel adhérent (ce n'est pas ma première inscription dans l'association). Je ne peux pas bénéficier de l'offre : je me réfère au tableau de la page 2.

Offre spéciale n°2 *2ème année d'existence d'un créneau*

Les créneaux concernés par ce tarif sont :

- Gym douce équilibre à la salle des fêtes de Cuvier - mardi 10h00 - 11h00
- Gym douce équilibre salle des jeunes Nozeroy - jeudi 9h45 - 10h45

Un tarif exceptionnel de **75€ l'année** est appliqué pour :

- tout renouvellement de l'inscription à ce créneau
- tout nouvel adhérent qui veut s'y inscrire

Ce tarif est fixe, il n'y aura pas de prorata appliqué au cours de l'année.

Exemple :

- Je suis nouveau dans l'association et je souhaite m'inscrire cette année sur ce créneau. Comme je suis nouvel adhérent, je paierai 75€ que je m'inscrive en septembre ou en mars.
- Je souhaite renouveler mon inscription à ce créneau. Alors je paierai 75€ que je m'inscrive en septembre ou en mars.
- Je ne suis pas nouvel adhérent et mon inscription n'est pas un renouvellement d'adhésion à ce créneau. Je ne peux pas bénéficier de l'offre : je me réfère au tableau de la page 2.

4

Tarifs des créneaux en piscine

Les créneaux concernés par ce tarif sont :

- Aquagym douce à la piscine de Malbuisson - 4 séances :

mardi 9h / 9h45 / 10h30 / 11h15

Le tarif initial pour les créneaux en piscine est de **220€/an**.

A cela s'ajoute des réductions instaurées par le réseau sport santé (voir tableau ci-dessous)

- -50% lors de la 1ère année d'inscription dans l'association (maximum de 100€)
- -30% lors de la 2ème année d'inscription dans l'association
- -10% lors de la 3ème et 4ème année d'inscription dans l'association

Une fois la réduction appliquée, le tarif est calculé au prorata en fonction de la période à laquelle vous vous inscrivez (voir tableau ci-dessous) :

- de septembre à décembre / de janvier à mars / à partir d'avril

Exemple :

- Je m'inscris en octobre pour la 3ème année sur un créneau d'aquagym alors je paierai 198€
- Je m'inscris au mois de mars pour la 1ère fois sur un créneau d'aquagym alors je paierai 80€

Tableau récapitulatif des réductions à partir du tarif de base de **220€ l'année** :

	1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année	4 ^{ème} année	5 ^{ème} année
	Tarif initial avec réduction				Tarif initial
Inscription Sept - Déc	120€	154€	198€	198€	220€
Inscription Janv - Mars	80€	112€	144€	144€	160€
Inscription Avril	45€	63€	81€	81€	90€

5 Tarif spécial en cas de plusieurs inscriptions

Dans le cas où vous souhaiteriez vous inscrire sur 2 créneaux de l'association, vous bénéficierez des réductions suivantes :

	1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année	4 ^{ème} année	5 ^{ème} année
Créneau le plus cher	-50% sur le tarif initial	-30% sur le tarif initial	-10% sur le tarif initial	-10% sur le tarif initial	Tarif initial
Créneau le moins cher	-30% sur le tarif initial	-10% sur le tarif initial	-10% sur le tarif initial	-10% sur le tarif initial	Tarif initial

*En cas d'inscription sur 2 créneaux au tarif initial identique (par exemple 2 créneaux en salle à 190€ chacun) alors vous bénéficierez quand même des réductions indiquées dans le tableau ci-dessus.

Exemple :

- Je suis nouvel adhérent dans l'association et je souhaite m'inscrire à l'aquagym douce ainsi qu'à une séance en salle. Je bénéficierai de -50% sur le tarif de l'aquagym et de -30% sur le créneau en salle.
- Je m'inscris pour la 3^{ème} année à un créneau en salle. Cette année je souhaite également m'inscrire à l'aquagym. Je bénéficierai de -10% sur le créneau en salle et de -10% sur le créneau d'aquagym.



Dans le cas où je serais inscrit sur 2 créneaux et que l'année suivante je souhaiterais renouveler mon inscription uniquement sur 1 créneau, je devrai me référer (lors de ma réinscription) au tableau qui correspond à ce créneau, en prenant en compte mon année d'inscription.

Exemple :

- J'étais inscrit l'année dernière à l'aquagym et à un créneau en salle en tant que nouvel adhérent. J'ai donc bénéficié de -50% sur l'aquagym et de -30% sur le créneau en salle. Cette année je souhaite renouveler uniquement mon inscription sur le créneau en salle. Comme c'est la 2^{ème} année que je m'inscris dans l'association je vais bénéficier de -30% par rapport au tarif initial. Je vais donc payer 133€ si je m'inscris sur la période de septembre - octobre (voir tableau page 2)

6 Inscription / réinscription

1. **Consulter votre médecin traitant** pour obtenir votre certificat Médical de non contre indication à la pratique d'Activités Physique Adaptées (il fait office de prescription pour nous, donc à refaire tous les ans)
2. **Contactez le Réseau Sport Santé (03 81 48 36 52)**, en précisant le créneau sur lequel vous souhaitez vous inscrire. À la suite de votre demande, des documents à compléter vous seront envoyés par voie postale. (Si plus d'aide du réseau passer directement à l'étape 4)
3. **Complétez les documents reçus**, puis renvoyez-les au Réseau Sport Santé à l'adresse suivante :

Maison Régionale des Sports
3 Av. des Montboucons
25000 Besançon

Pensez à faire une copie des documents et à les garder avec vous

*Attention, le paiement **n'est pas** à renvoyer au réseau sport santé*

4. **Finaliser votre inscription** en complétant votre profil sur le site de l'association (www.hautdouxmouvement.fr) - Bouton "Inscription 2026/2027"
5. **Régler votre adhésion** . Deux options de paiement s'offrent à vous :
 - **Chèque ou espèce** : veuillez remettre le règlement ainsi que le « coupon de prise en charge du Réseau Sport Santé* » à **votre enseignant(e) en APA**, lors de vos prochaines séances.
 - **Carte bancaire** : veuillez remettre le « coupon de prise en charge du Réseau Sport Santé* » à votre enseignant(e) APA. Un **lien de paiement** vous sera envoyé par e-mail afin de régler directement sur le site de l'association.

Attention

Pour les renouvellements d'inscriptions, tous les documents doivent être rendus avant le **27 septembre 2026**. Si ce délai n'est pas respecté, nous ne pourrons plus vous accueillir en séance.

* **Coupon de prise en charge du Réseau Sport Santé**

Ce document vous a été envoyé par le Réseau Sport Santé suite à votre demande téléphonique (étape 2)

Contact de vos enseignant(e)s en Activité Physique Adapté (APA)

Julie PAULIN
07 87 27 34 13

Jonas LAVAL
06 74 22 43 08

Mailys FAIVRE
07 68 61 40 79

Contact du collectif de l'association

contact@hautdouxmouvement.fr

Site internet de l'association

www.hautdouxmouvement.fr

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »
Albert Einstein