

Bulletin d'inscription au stage 2023

NUTRITION, FORME ET SANTE

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code Postal : Commune :
 Téléphone : Portable :
 E-mail personnel :
 E-mail professionnel :
 Date de naissance :/...../19.....

TARIF DU STAGE

Pour vous :

- Vous êtes adhérent(e) à l'une de nos mutuelles partenaires : **515 €*
 (Harmonie Mutuelle secteur Fonction Publique, MCF, MGAS, MMJ, MOSPAN, et Esprit Retraite**)**
 votre mutuelle prend en charge 350 € d'allocation prévention (*515 € = 865 € - 350 € d'allocation prévention).
 ** l'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement intérieur et du budget annuel alloué par le Conseil d'Administration.

Dans ce cas, merci de préciser :

Votre Mutuelle d'appartenance : **vos numéro d'adhérent(e) :**

- Vous n'êtes pas adhérent(e) à l'une de nos mutuelles partenaires : **865 €**
- Supplément chambre individuelle : **80 €**
 Ne concerne que les personnes seules qui ne veulent pas partager leur chambre avec un stagiaire de même sexe.

Serez-vous accompagné(e) ? : ☐ Oui ☐ Non
☐ Conjoint(e) ☐ Concubin(e) ☐ Pacsé(e) ☐ Autre :
 Nom : Prénom :
 Date de naissance :/...../19.....

Pour votre accompagnant (l'accompagnant est obligatoirement logé dans la même chambre que le stagiaire) :

- S'il ne participe pas au stage « Le Domaine de la Blairie » (en 1/2 pension) : **450 €**
- S'il ne participe pas au stage de « Roquebrune-sur-Argens (en pension complète) » : **505 €**
- S'il participe au stage, il doit alors remplir un bulletin d'inscription (à télécharger sur le site www.espritretraite.fr).

Option Annulation - Remboursement (voir article 11 au verso) :

- Souhaitez-vous souscrire cette option ? ☐ Oui : **30 €**
☐ Non

CHOIX DU LIEU DU STAGE

- Village-Club Miléade*** de Roquebrune/CFA des Arcs (83) près de St-Raphaël du 3 au 8 juillet 2023... ☐
- Hôtel*** Miléade Le Domaine de La Blairie/CFA de Saumur (49) du 28 août au 2 septembre 2023 ☐

TOTAL

€

Je soussigné(e) déclare avoir pris connaissance des conditions générales des stages. Je m'engage à suivre toutes les interventions (y compris l'activité physique) et, si je viens en voiture, à transporter les stagiaires qui ne sont pas véhiculés. J'autorise Esprit Retraite à communiquer mes coordonnées aux autres stagiaires en vue d'un covoiturage.

Fait à : le (Signature)

Je soussigné(e) adhère à la mutuelle Esprit Retraite dont la cotisation annuelle de 5€ permet de bénéficier de l'ensemble des services proposés dont les stages prévention ; cette cotisation est incluse dans le prix du stage (les statuts sont téléchargeables sur le site espritretraite.fr). Cette adhésion est enregistrée pour l'année 2023 et ne pourra, en aucun cas, être renouvelée sans mon consentement.

Fait à : le (Signature)

Nous utilisons les informations recueillies dans ce bulletin d'inscription uniquement à des fins de gestion des stages, de statistiques et afin de vous tenir informés de notre actualité. Conformément au droit applicable, vous disposez des droits d'accès, rectification, opposition, effacement, limitation et portabilité, que vous pouvez exercer en envoyant un mail à contact@espritretraite.fr ou un courrier à l'adresse suivante : Esprit Retraite - 62-68 rue Jeanne d'Arc - 75013 PARIS en joignant un justificatif d'identité.

Veuillez adresser le présent bulletin d'inscription accompagné de la totalité du règlement, libellé à l'ordre d'Esprit Retraite (voir article 7 au verso) à :

ESPRIT RETRAITE
 62-68 rue Jeanne d'Arc - 75013 PARIS
 Tél. 01 44 52 81 61 - contact@espritretraite.fr



Conditions Générales du stage NUTRITION, FORME ET SANTE 2023

1 APPLICATION DES CONDITIONS GENERALES

Les présentes conditions s'appliquent aux prestations fournies par Esprit Retraite.

Ces conditions générales sont adressées en même temps que le bulletin d'inscription. Toute inscription implique donc l'adhésion entière et sans réserve aux présentes conditions.

2 INSCRIPTION

Qui peut s'inscrire ?

Le stage est ouvert à tous.

Les stagiaires ont la possibilité de s'inscrire avec un accompagnant (conjoint, parent ou ami) qui participe ou non au stage.

Nombre minimum de participants : 16

Nombre maximum de participants : 20

Enregistrement des inscriptions

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement) au siège : Esprit Retraite, 62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 PARIS.

Clôture des inscriptions

Un mois avant le début du stage.

3 DUREE DU STAGE

Les stages débutent le lundi en fin d'après-midi et se terminent le samedi après le petit déjeuner.

4 LIEU DU STAGE ET DES INTERVENTIONS

Les stages ont lieu au CFA des Arcs (Chemin de Guéringui 83460 Les Arcs-sur-Argens) et au CFA du Saumurois (Square Balzac 49400 Saumur).

5 HEBERGEMENT

L'hébergement se fera dans le Village-Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens (83) et à l'hôtel Miléade le Domaine de la Blairie (49). Les chambres sont disponibles le lundi à partir de 17 heures et doivent être libérées le samedi à 10 heures.

Les personnes seules peuvent loger dans une chambre individuelle moyennant le paiement d'un supplément. A défaut, elles partagent la chambre d'un stagiaire de même sexe.

Les accompagnants ne participant pas au stage sont obligatoirement logés dans la même chambre que les stagiaires qu'ils accompagnent.

6 LES TARIFS

Les tarifs comprennent :

Pour les stagiaires

- l'hébergement en demi-pension (le soir) du lundi soir au samedi matin à Roquebrune-sur-Argens et au Domaine de la Blairie.
- les repas du midi (réalisés par les stagiaires eux-mêmes) au restaurant des CFA,
- les interventions des professionnels,
- les aliments nécessaires à la cuisine,
- une excursion d'une demi-journée avec un guide,

Pour les accompagnants ne participant pas au stage

- l'hébergement en demi-pension (Domaine de la Blairie) et en pension-complète (Roquebrune) du lundi soir au samedi matin :
- une excursion.

Les tarifs ne comprennent pas :

- le transport jusqu'au lieu du stage,
- le transfert depuis les gares de St-Raphaël ou de Saumur jusqu'aux hôtels, votre acheminement en bus ou en taxi est à votre charge,
- le transfert des hôtels aux CFA : Le transport sera assuré par les stagiaires eux-mêmes (voir article 8),
- la taxe de séjour, collectée pour le compte des municipalités, payable à l'établissement.

• L'allocation prévention

Sous réserve d'acceptation préalable par la mutuelle, une allocation prévention de 350 € peut être accordée aux membres participants des mutuelles suivantes : Harmonie Mutuelle secteur Fonction Publique, MMJ, MGAS, MOSPAN, MCF et ESPRIT RETRAITE**.

Le montant de cette allocation est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix du stage.

7 MODALITE DE PAIEMENT

Le règlement du stage s'effectue, par chèque bancaire ou postal, en une fois, au moment de l'inscription et est encaissé dès que le stage est confirmé (c'est-à-dire lorsqu'il y a au moins 16 personnes inscrites). Les stagiaires seront informés par e-mail de la date d'encaissement de leur chèque.

Il peut également se faire par virement sur le compte IBAN : FR76 3000 3033 9100 0500 5064 209 en précisant le nom et le lieu du stage.

Les chèques-vacances sont aussi acceptés mais Esprit Retraite n'étant pas habilité à les encaisser, ils viennent en déduction de la facture de l'hôtel.

8 TRANSPORT

Esprit Retraite n'assure aucune prestation liée au transport des participants.

9 ANNULATION DU STAGE

Par Esprit Retraite

Esprit Retraite peut annuler le stage pour des raisons sanitaires ou si la condition de 16 participants minimum n'est pas remplie.

Dans ce cas, elle doit prévenir les personnes inscrites un mois avant le début du stage.

Par le participant

Esprit Retraite doit être informé de l'annulation :

- soit, par courrier à l'adresse suivante : Esprit Retraite, 62-68 rue Jeanne d'Arc, 75013 PARIS,
- soit par mail : contact@espritretraite.fr

10 EN CAS D'ANNULATION

Les frais d'annulation suivants seront appliqués :

- annulation communiquée au moins 60 jours avant : seuls seront appliqués des frais de dossier d'un montant de 50 €,
- annulation communiquée entre 59 et 15 jours avant : retenue de 60% de la somme versée lors de l'inscription au stage,
- annulation communiquée entre 14 et 7 jours avant : retenue de 75% de la somme versée lors de l'inscription au stage,
- annulation communiquée moins de 7 jours avant : retenue de 100% de la somme versée lors de l'inscription au stage.

11 OPTION ANNULATION - REMBOURSEMENT SANS CONDITION

Cette formule facultative prémunit le stagiaire contre la perte que constitue une annulation d'inscription dans les conditions classiques (voir article 10).

Elle garantit moyennant 30 € le remboursement, dans un délai d'un mois maximum, de la somme versée lors de l'inscription au stage (hors option Annulation-Remboursement), quelle que soit la cause de l'annulation.

Seuls impératifs

- souscrire au moment de l'inscription,
- ne pas annuler une fois le stage entamé (celui-ci commence à la remise des clés de la chambre d'hôtel).

12 INTERRUPTION DU STAGE

En cas d'interruption pendant le stage, pour quelque motif que ce soit, il ne sera procédé à aucun remboursement.

13 CONTENU DU STAGE

Les professionnels qui interviennent lors de ce stage sont :

- une diététicienne,
- un (ou des) professeur(s) de cuisine,
- un éducateur sportif.

Durée et déroulement des interventions

Les stagiaires sont répartis en deux groupes de 8 à 10 personnes et alterneront matin et après-midi entre pratique (cours de cuisine) et théorie (intervention du diététicienne), à l'exception de deux après-midis consacrés à l'activité physique et à une excursion. La durée des interventions est de 4 heures le matin et de 2 ou 3 heures l'après-midi.

Concernant la partie pratique

Les cours auront lieu dans la cuisine des CFA. Le groupe qui sera en cuisine le matin réalisera le déjeuner pour les deux groupes. Le déjeuner sera pris sur place, dans le restaurant des CFA.

Concernant la partie théorique

L'intervention de la diététicienne aura lieu aux CFA, dans une salle annexe de la cuisine.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'y a pas d'atelier individuel, d'entretien individuel, ni de consultation individuelle prévus avec la diététicienne au cours du stage.

Cadre des interventions

Les intervenants déterminent eux-mêmes leur propre programme et leur propre documentation en fonction des indications données par Esprit Retraite.

Pour la partie pratique. Le programme comprend :

- l'élaboration de menus équilibrés en s'appuyant sur la saisonnalité,
- la réalisation de techniques de confection et de présentation,
- l'élaboration et la création de repas incluant des produits issus de la filière bio,
- l'utilisation et la mise en application de procédés tels que la taille des légumes, la réalisation de verrines et/ou de cassiolettes,
- l'harmonisation des couleurs, des volumes, des saveurs, etc.

Pour la partie théorique. L'intervention de la diététicienne concerne :

- les bases de la nutrition,
- l'équilibre alimentaire,
- comment lire les étiquettes,
- l'aspect visuel : comment voir dans votre assiette si votre repas est équilibré ?
- comment faire votre marché pour équilibrer votre alimentation ?
- les croyances alimentaires,
- les régimes,
- l'alimentation bio, etc.

L'activité physique

est incluse dans ce stage au travers d'une demi-journée avec un éducateur sportif et d'une excursion d'une demi-journée avec un guide proposées à la fin d'un après-midi.

• Transferts des hôtels aux CFA

Les personnes inscrites qui sont véhiculées s'engagent à transporter celles qui ne le sont pas. Avec l'accord de tous les stagiaires, il est proposé sur place un mode d'indemnisation des conducteurs.

• Participation au stage

Les personnes inscrites s'engagent à participer à l'ensemble des interventions y compris l'activité physique, dans la mesure de leurs possibilités, faute de quoi, l'attribution de l'allocation prévention pourra être remise en cause.

14 ANIMAUX FAMILIERS

Le Village-Club de Roquebrune-sur-Argens et l'hôtel Le Domaine de la Blairie acceptent les animaux domestiques (exception faite des chiens d'attaque - 1^{ère} catégorie et des NAC tels que reptiles, arachnides ou autres) dans la limite d'un animal par logement.

Les personnes venant avec un animal sont logées en gîte pour Roquebrune-sur-Argens et en chambre pour Le Domaine de la Blairie.

L'animal doit être tenu en laisse, ne pas nuire à la tranquillité et à la sécurité des autres clients de l'établissement et respecter les règles d'hygiène. Le propriétaire de l'animal doit être en mesure de présenter les certificats de vaccinations obligatoires. La déclaration de l'animal est obligatoire lors de l'inscription.

Un supplément forfaitaire sera demandé et devra être réglé directement auprès de l'établissement.

Les animaux ne sont pas acceptés dans les parties communes de l'établissement.

Les animaux ne sont pas acceptés dans les CFA.

15 RECLAMATION

Concernant le stage

Toute contestation ou réclamation ne pourra être prise en compte que si elle est formulée par écrit et adressée à Esprit Retraite, 62-68 rue Jeanne d'Arc, 75013 PARIS, dans un délai maximum de 1 mois après la fin du stage.

Concernant l'hébergement

Les réclamations doivent être signalées au plus vite au responsable de l'établissement où a lieu le stage afin qu'une solution puisse être recherchée au plus tôt. Les réclamations qu'il est impossible de traiter sur place ou qui n'ont pas été résolues de manière satisfaisante, doivent être adressées par courrier recommandé avec accusé de réception à MILEADE, 42 rue des Langories, BP 86, 26903 Valence Cedex 9 dans un délai de 1 mois maximum après la date de fin du stage.

16 RESPONSABILITES

Tout stagiaire, préalablement au stage, devra avoir souscrit une assurance responsabilité civile.

Esprit Retraite, les CFA et les établissements où se déroulent les stages ne peuvent pas être tenus pour responsables des vols et détériorations d'objets personnels tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des établissements, y compris les parkings. Nous conseillons aux stagiaires de ne pas emporter d'objets de valeur.

