



DESRIPTIF

L'Asma 35 vous propose à nouveau l'activité Pilates, encadrée par un éducateur sportif diplômé.

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire en profondeur qui s'appuie sur la respiration et le maintien des postures pour muscler l'ensemble du corps.

La méthode Pilates (du nom de son inventeur) est une méthode d'exercices physiques pratiqués sur tapis, avec ou sans accessoires. 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.

La respiration, une posture correcte, un accent mis sur le développement harmonieux des muscles posturaux, des mouvements effectués sans hâte mais avec précision sont les spécificités de la méthode.

LIEU

Le Cadran, Maison de quartier de Beauregard (salle de danse)

11, avenue André Mussat, Rennes

DATES ET HORAIRES

Le mardi, de 8 h à 9 h précises, de fin septembre à début juin

(30 cours, premier cours le mardi 22 septembre 2026, pas de cours pendant les vacances scolaires)

(NB : les séances, dans la limite de 13 personnes, ont lieu le mardi matin de 8 à 9 h afin de bénéficier des bienfaits toute la journée. L'horaire de début, comme de fin, du cours sera strictement respecté. Prévoir d'arriver sur place au moins 5 minutes avant pour se préparer.)

PRIX

Prix coûtant (sans subvention)	Prix Asma 35 (subventionné)
190 €	95 € (± 50 % pris en charge par l'Asma 35)

INSCRIPTION

Date limite de réception du dossier d'inscription : Vendredi 4 septembre 2026

Lors de votre inscription, merci de nous remettre obligatoirement les documents suivants :

1. La **fiche d'inscription** complétée (page 3)
2. Le **règlement** par chèque(s) bancaire(s) à l'ordre de Asma 35 ou/et par chèques vacances (*envoi en recommandé si chèques vacances*)
3. Le **certificat médical** de moins d'un an ou déclaration sur l'honneur (article 16 du règlement intérieur)



CONDITIONS ET PRIX

CONDITION DE MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ

Minimum 5 participants, maximum 13 participants.

Extrait de l'article 12 du règlement intérieur : *l'activité est automatiquement annulée si le nombre d'inscrits est inférieur à 5.*

Extrait de l'article 14 du règlement intérieur : *la liste des participants à une activité est arrêtée par la commission compétente qui veille au respect des critères de sélection applicables en cas de dépassement du nombre maximum de participants pour l'activité.*

CONDITION DE REMBOURSEMENT

Pas de remboursement possible, sauf motif justifié (médical, mutation géographique).

Extrait de l'article 16 du règlement intérieur : *les remboursements ne sont possibles que dans les deux cas suivants :*

- *Pour raison médicale sur présentation d'un justificatif,*
- *En cas de mutation géographique sur présentation de l'arrêté de mobilité.*

Ils sont effectués au prorata du nombre de séances restant à effectuer.

SUBVENTION

Les activités proposées par l'Asma 35 sont subventionnées. La subvention est réservée aux agents rémunérés par le ministère de l'Agriculture et aux agents de l'Audas (ASP), organisme sous convention avec l'Asma nationale, ainsi qu'à leurs ayants droit (conjoint et enfants fiscalement à charge), aux agents de l'Anses Le Rheu, organisme sous convention avec l'Asma 35, et leurs ayants droit et aux retraités du ministère de l'Agriculture et leurs ayants droit. D'autres membres de la famille ou des personnes extérieures peuvent participer aux activités, mais sans bénéficier de la subvention et en fonction des places restantes.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations, contacter :

Stéphane Bréhier

02 99 28 22 68

stephane.brehier@agriculture.gouv.fr



FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

COORDONNÉES DE LA PERSONNE ADHÉRENTE À L'ASMA 35

Nom	Prénom	Actif ☐	Retraité ☐
Employeur ou ancien employeur à la date du départ à la retraite	ANSES Le Rheu ☐	ASP (Audas) ☐	DDPP ☐
	DRAAF ☐	DREAL ☐	DDTM ☐
	EPLEFPA Le Rheu ☐	L'Institut Agro Rennes-Angers ☐	EPL St Aubin du Cormier ☐
		Autres (FAM, INRAE, Éducation nationale, extérieur), précisez :	LPM St Malo ☐

COORDONNÉES DE LA PERSONNE À INSCRIRE À L'ACTIVITÉ

Nom	Prénom
Lien avec l'adhérent-e	Lui-même ☐ Conjoint/Concubin ☐ Enfant ☐ Autre ☐
Adresse personnelle	Ville
Code postal	Tél. fixe ou portable perso.
Email pro de contact pour l'activité	Tél. pro. direct
Email perso de contact pour l'activité	
Personne à prévenir en cas d'urgence	Tél.

CERTIFICAT MÉDICAL

Fournir certificat médical **de moins d'un an** de non contre-indication ou écrire, ci-après, de façon manuscrite : « Je déclare sur l'honneur être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication, datant de moins d'un an, à la pratique du pilates »

RÈGLEMENT

Indiquez le montant total de votre participation €

Paiement en 1 fois Par chèque bancaire (ordre Asma 35) ☐ Par chèques vacances (envoi en recommandé) ☐

INSCRIPTION À RENVOYER À L'ORGANISATEUR DE L'ACTIVITÉ

DRAAF (SRISE)
À l'attention de Stéphane Bréhier
15 avenue de Cucillé
35047 RENNES CEDEX 9

Mentionner sur l'enveloppe :
« Personnel – Confidentiel »

Votre participation ne sera enregistrée qu'après réception de tous les documents demandés en page 1

Intéressé par du covoiturage Non ☐ Oui ☐ Au départ de

J'autorise l'Asma 35 à diffuser les photos pour sa communication (site internet notamment) Oui ☐ Non ☐

J'atteste l'exactitude des informations ci-dessus. De par mon adhésion, j'accepte sans aucune réserve tous ses termes et m'engage à les respecter.

Fait à **Signature** (si personne mineure, signature du parent ou du responsable légal)

Le