

## Féli-DMouvement

info@feli-dmouvement.ch  
+41(0)76 822 46 42



## Parkour Monthey

Féli-DMouvement est un collectif de traceurs (pratiquant du Parkour) et athlètes passionnés, qui après plusieurs années d'expérience, proposent des cours hebdomadaires à Monthey.

Le Parkour est une méthode d'entraînement, basée sur le franchissement d'obstacles. Il permet le développement physique, technique et mental : pour être fort et utile, pour fuir ou aider, pour s'exprimer ou explorer. Plus d'infos sur [www.feli-dmouvement.ch](http://www.feli-dmouvement.ch)

### Nous proposons les cours de parkour suivants :

#### - Tous les lundis de 18h00 à 19h30 (durée 1h30).

Rendez-vous : 18h00 à la fontaine de la gare AOMC.

Entraîneur : Lenny Gosparini tél : 079 619 71 22

#### - Tous les mercredis de 18h00 à 19h30 (durée 1h30).

Rendez-vous : 18h00 à la fontaine de la gare AOMC.

Entraîneur : Jérémie Mouthon tél : 079 410 55 79

Les entraînements ont lieu à l'extérieur et par n'importe quel temps.

Les retardataires ne seront pas attendus ! (Le groupe est en mouvement dans la ville de Monthey)

### Age :

L'âge minimum pour les cours de Parkour est de **14 ans**. Pas d'âge maximum.

### Tarifs :

Tarifs pour un ou deux cours par semaine (durée 1h30 lundi et mercredi) :

Contrat de :	1 cours par semaine		2 cours par semaine	
	Adultes	Etudiants	Adultes	Etudiants
<b>1 mois</b> (4 ou 8 cours)	60.-	52.-	120.-	105.-
<b>Semestre 1</b> : Août à Décembre 2017	195.-	165.-	390.-	330.-
<b>Semestre 2</b> : Janvier à Juin 2018	295.-	250.-	585.-	495.-
<b>1 année</b> : Août 2017 à Juin 2018	450.-	395.-	900.-	750.-

- Les cours sont calqués sur le programme scolaire valaisan : 1 année = 1 année scolaire de août à juin.

- Prix pour 1 cours : 20.-

- Cours d'année : Prorata des tarifs selon jours restants.

- Paiement en 1 versement pour les contrats de 1 année : - 5%

Les paiements sont à régler par virement bancaire à 30 jours après la date de signature du contrat. Vous avez la possibilité de payer en deux fois pour les abonnements de 6 et 12 mois.

### Virement bancaire :

**Versement pour** : VOEFFRAY F. ET RYSER K. - Banque Cantonal Vaudoise

Rue Pierre de Savoie 7 - 1680 Romont

**iBan** : CH73 00767 000A 5365 0717

Raison : Féli-D Monthey, nom et prénom.

Le traceur doit pratiquer de manière à ne pas déranger et respecter son entourage ainsi que la propriété privée.

Le traceur doit d'être honnête envers ses coachs, ses confrères, soi-même et sa pratique.

Le traceur doit pratiquer de façon à garder le contrôle de soi-même, d'assurer sa sécurité et son intégrité physique afin de minimiser les risques de blessure et d'accidents.

Le traceur doit respecter son environnement aussi bien naturel qu'urbain. Il veillera à éviter tout dégât sur le mobilier urbain et se doit de laisser son environnement propre de tout détritrus.

Le traceur doit travailler aussi bien son physique, sa technique que son mental, pour être polyvalent et préparé à toute éventualité.

Le traceur se doit d'aider autrui, de favoriser l'entraide et le partage ainsi que développer une ouverture d'esprit. Ce sont des qualités utiles et bénéfiques à nous-mêmes mais également pour la communauté.

Le traceur doit gérer ses peurs et ses limites pour les affronter intelligemment, le principe n'est pas de se mettre en avant mais d'être en accord avec lui-même.

Le traceur doit promouvoir une bonne image de notre pratique, par la connaissance des valeurs et de la philosophie ainsi que le partage.

Féli-Dmouvement

"Etre fort pour être utile, pour soi et pour les autres"  
*Georges Hébert*

"Si vous mettez toujours des limites à ce que vous faites, physiques ou autres, elles se répandront dans votre travail et dans votre vie. Il n'y a pas de limites. Il y a des niveaux seulement, et vous ne devez pas en rester là, il faut aller au-delà."  
*Oveny parkour*

Le point fort de cette méthode réside dans sa communion avec l'architecture et l'espace, le plaisir de ressentir complètement son corps, de développer l'imagination, de vaincre ses appréhensions et de redécouvrir une façon de bouger oubliée depuis trop longtemps.

### Vacances et fériés :

Les cours n'auront pas lieu lors des vacances scolaires ainsi que les jours fériés valaisans.

### Exigences :

Aucun équipement spécifique n'est nécessaire, toutefois, un training et de bonnes chaussures de sport confortable sont conseillés (équipement adapté aux conditions extérieures).

Aucune exigence physique n'est requise.

Il est nécessaire d'avertir le coach si le participant est sous médication, a un souci physique ou un antécédent médical. Merci !

### Déroulement :

Un cours type est composé d'un échauffement articulaire et musculaire, d'une partie de renforcement physique ainsi qu'une partie d'exécution technique des mouvements.

Le groupe se déplace dans Monthey, le cours se termine toujours au lieu de rendez-vous.

### Conditions d'inscription :

**Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident lors des cours ou des sessions libres.**

Tout participant est responsable de ses actes et de son intégrité physique.

Toutefois, les entraîneurs veillent à assurer un maximum de sécurité, cependant, le participant doit avoir sa propre assurance accident.

**Renseignement :** à rendre rempli sur place au coach, ou par mail à [info@feli-dmouvement.ch](mailto:info@feli-dmouvement.ch) !

Nom/prénom : .....

Date de naissance\* : .....

Adresse\* : .....

Ville\* : .....

@mail (pour envois données de facturation et news)\* : .....

Tel/mobile\* : .....

Si mineur tel/mobile parents ou représentant légal\* : .....

1<sup>er</sup> jour de cours : .....

*\*Nom, prénom, signature et début du contrat suffisent pour les participants ayant déjà signé un contrat l'année précédente.*

Contrat de : <b>Formule choisie à entourer</b>	1 cours par semaine		2 cours par semaine	
	Adultes	Etudiants	Adultes	Etudiants
<b>1 mois</b> (4 ou 8 cours)	60.-	52.-	120.-	105.-
<b>Semestre 1</b> : Août à Décembre 2017	195.-	165.-	390.-	330.-
<b>Semestre 2</b> : Janvier à Juin 2018	295.-	250.-	585.-	495.-
<b>1 année</b> : Août 2017 à Juin 2018	450.-	395.-	900.-	750.-

### Validité du contrat :

**Le contrat est valable jusqu'à la fin de l'année scolaire en cours - du 21 août 2017 à Juin 2018.**

### Signature du contrat :

Par ma signature, j'atteste avoir lu et accepté les termes du contrat ci-dessus.

Lieu et date : .....

Signature : (pour les mineurs, signature des parents ou représentant légal)

.....

Pour toutes informations complémentaires rendez-vous sur [www.feli-dmouvement.ch](http://www.feli-dmouvement.ch)