



N° 161 1^{er} août 2026

Bientôt le renouvellement de nos adhésions !

La cotisation 2026/27 est de 61 euros, en augmentation de 3 euros depuis l'année dernière, mais le tarif reste très raisonnable !

Voici le détail :

- licence FFRS : +2euros, soit 28 euros (avec les assurances obligatoires 29,16)
- Corers : 2 euros, Coders 38 : 6 euros.
- la part RST est à 23,84 euros. (+ 1euro augmentation des coûts de la formation)

Vous pouvez renouveler vos adhésions directement **en ligne à partir du 1^{er} septembre**, en payant par carte bancaire. Vous facilitez ainsi le travail de saisie pour les inscriptions !

Ceux qui n'ont pas l'habitude des achats sur internet, peuvent venir aux **permanences** et payer par chèque, ou mettre chèque et fiche d'adhésion dans la boîte aux lettres de la RST.

Pour les nouveaux arrivants, le passage par nos permanences est nécessaire.

Les **permanences** pour les inscriptions et le renouvellement des licences se tiendront à la **résidence Arc-en-ciel**, boulevard Victor Hugo, tous les samedis du 5 septembre au 3 octobre (de 10 à 12h le 5, et de 10 à 11h les autres samedis).

Si vous avez le pass'région seniors :

- pour un paiement de l'adhésion par chèque, faire 2 chèques : votre adhésion moins 15 euros et un chèque séparé de 15 euros qui sera détruit quand la Région aura remboursé la RST
- pour un paiement par CB : transmettre à Martine Gimzia vos numéros de carte, et de dossier figurant sur votre carte « pass'Région seniors ». Vous serez remboursé par chèque ou virement.

Votre **santé** : le certificat médical n'est plus obligatoire, mais il est fortement conseillé de remplir le **questionnaire d'autoévaluation** joint, qui conduit à voir un médecin si nécessaire (ce questionnaire est personnel et n'est pas remis à la RST)

15 jours après votre inscription, **vous recevrez un mail, votre licence sera disponible** en ligne sur votre site adhérent (onglet : données perso, mes documents).

Pour **ceux qui n'ont pas internet**, merci de remettre lors de l'inscription 10 enveloppes timbrées à vos noms et adresses afin que nous puissions vous transmettre les RST infos et autres informations tout au long de la saison.

Bonne fin d'été, et à très bientôt !

Christian Montané

Adhésion en ligne, mode d'emploi :

Après le 1^{er} septembre :

Accéder au site adhérent de la FFRS : <https://ffrs360-crm.my.site.com>
Identifiant : votre numéro de licence suivi de @ffrs360.espaceadherent.fr
Mot de passe : si vous l'avez oublié, « mot de passe oublié »

Sur « données personnelles », **vérifiez vos informations personnelles**, modifiez les si nécessaire (adresse, téléphone, mail), puis :

Inscription, commandes,

Sélectionner ADHERER (ou Renouvellement)

Choisissez votre club **38009** en bas de page SUIVANT

Pour quelle **année** voulez-vous adhérer ?

Flèches de droite : sélectionnez **2026/2027** SUIVANT

Cocher **licence FFRS saison 2026/27** (tarif 28euros) SUIVANT

Assurance :

IA est coché d'office, le décocher: c'est facultatif et fait souvent double emploi avec les remboursements médicaux. A vous de voir...

IA+ et Effets personnel : facultatif (en général peu utile) SUIVANT

Activités :

Cocher ce que vous souhaitez réellement pratiquer

Remarque : pour le QI Gong, le nombre de places est limité (à voir avec Marie Aznar-Tourlonias)

SUIVANT

Accepter : « j'accorde mon **droit à l'image** »

SUIVANT

Cliquer « paiement par CB »

« **Valider ma commande** » (total 61 euros, les assurances facultatives viennent en supplément)

VALIDER

Cliquer sur « accéder à la page de **paiement** » et payer par carte bancaire (comme pour un achat sur internet).

se déconnecter

Martine GIMZIA pourra ensuite valider votre inscription (malu.gimzia@orange.fr
06 83 46 70 71)

... et ça devrait bien se passer !