

Livret d'Accueil & Conditions Générales

Programme d'accompagnement exclusif « Défi 120 jours »

Mise à jour Septembre 2025

1. Présentation du Programme

Bienvenue dans le programme « **Défi 120 jours** », conçu et encadré par l'association *Energy Dance sport et santé*. Ce programme n'est pas une simple série de cours de sport, mais une **prise en charge hybride et globale** alliant travail corporel, dynamique de groupe et suivi motivationnel sur le long terme.

Notre objectif est de vous accompagner vers une transformation durable de votre bien-être en nous appuyant sur la **méthode SAMM** (Sommeil, Alimentation, Mental, Mouvement).

Le cycle d'accompagnement se divise en deux grandes phases :

- **Une phase intensive de 4 mois** : Couvrant septembre, octobre, novembre, avec un prolongement partiel sur décembre et janvier. C'est le cœur du "Défi".
- **Une phase de consolidation** : S'étalant de février jusqu'au mois de juin, pour ancrer les nouvelles habitudes.

Note : Aucun suivi n'est assuré durant les mois de juillet et août.

2. Fonctionnement et Ingénierie Pédagogique

Le programme est structuré autour de plusieurs formats d'intervention complémentaires pour garantir votre succès :

A. Les Séances Mouvement (Fitness du mardi soir)

Encadrées par notre experte **N. Bonacina**, ces séances ont lieu tous les mardis soirs. Elles constituent le pilier physique de votre transformation. Elles sont intégralement incluses durant les 4 mois de la phase intensive (voir détails tarifaires en Section 4 pour la phase de consolidation).

B. Les Groupes "Motivational Circle" (GM)

Ces sessions de dynamique de groupe se déroulent également le mardi soir. Leur périodicité évolue pour favoriser votre autonomie :

- **Phase intensive** : 1 séance par semaine (de septembre à janvier inclus, hors vacances scolaires officielles).
- **Phase de consolidation** : 1 séance par mois (de février à juin).
- **Clôture** : La session se termine officiellement à la **date anniversaire** du début du programme, marquée par le dernier GM organisé à la date s'en rapprochant le plus.

C. Les Ateliers Thématiques SAMM

Le programme intègre **4 ateliers spécifiques** dédiés aux piliers de notre méthode. Ces ateliers se déroulent soit sur le site *Energy Dance* à Arenthon, soit à *La Fuste* à Termine (le lieu exact est communiqué en amont). Ils sont intégralement inclus dans le programme.

D. Les Réunions Dominicales

4 réunions stratégiques de 2 heures sont organisées le dimanche matin. Les dates sont validées conjointement avec le groupe en début de session pour maximiser la présence de toutes.

3. Vos Engagements & La Méthode SAMM

En souscrivant au « Défi 120 jours », vous vous engagez à faire preuve de ponctualité, à participer activement avec bienveillance, et à **respecter une stricte confidentialité** concernant les échanges

au sein des groupes (GM). Le non-respect de cette confidentialité peut entraîner l'exclusion immédiate.

De plus, vous vous engagez à vous investir dans les 4 piliers de la méthode SAMM :

S - Sommeil

Comprendre et optimiser la qualité du sommeil pour la récupération.

- Respecter les recommandations transmises.
- Tenir un suivi régulier (journal/application).
- Mettre en place les rituels du soir conseillés.
- Communiquer toute difficulté à l'animatrice.

A - Alimentation

Adopter une approche saine, durable et sans culpabilité.

- Expérimenter les conseils dans le respect de sa tolérance.
- Participer activement aux échanges collectifs.
- *Rappel : Ces ateliers ont une visée éducative et ne remplacent pas un suivi médical ou diététique.*

M - Mental

Développer les ressources mentales et la gestion du stress.

- S'investir dans les exercices de pleine conscience et de visualisation.
- Maintenir une pratique quotidienne (exercices courts).
- Adopter une posture de non-jugement envers soi et les autres.

M - Mouvement

Intégrer le mouvement comme pilier fondamental de santé.

- Assister assidûment aux séances du mardi soir.
- Adapter les exercices à ses capacités (écoute corporelle).
- Poursuivre une activité physique douce entre les séances.

4. Tarifs et Modalités Financières

4.1. Tarification Globale

Le prix du programme complet « Défi 120 jours » est fixé à **1 380 € TTC**. Ce tarif global et forfaitaire couvre l'intégralité de la prise en charge intensive, les GM, les réunions dominicales, les 4 ateliers SAMM et les séances de mouvement initiales.

Le paiement s'effectue exclusivement via la plateforme sécurisée **HelloAsso**, avec deux options :

- **Paiement comptant** : en 1 fois à l'inscription.
- **Paiement échelonné** : en 12 mensualités successives (engagement contractuel jusqu'au terme).

4.2. Conditions Tarifaires Spécifiques : Séances Fitness du Mardi Soir

Deux catégories tarifaires existent. Elles déterminent les conditions d'accès aux séances de fitness de N. Bonacina **après la phase intensive de 4 mois** :

Période du Programme	Catégorie 1 : Tarif « Pionnières » (Bénéficiaires du tarif réduit)	Catégorie 2 : Tarif Plein (Non réduit)
Phase Intensive (4 mois) Septembre à Décembre/Janvier	Inclus Intégralement comprises dans le tarif global (1 380 €).	Inclus Intégralement comprises dans le tarif global (1 380 €).

Phase de Consolidation De février jusqu'à juin	Réduction de 30 % Pour maintenir l'activité, une réduction de 30% est accordée sur le tarif en vigueur des séances, à titre de fidélité.	Inclus sans supplément Les séances restent totalement incluses dans le forfait initial.
--	--	---

5. Conditions Générales de Vente (CGV)

Avertissement Médical & Condition Physique :

Le Participant atteste sur l'honneur être en condition physique adéquate. Il est de la responsabilité stricte de chaque participante de signaler toute contre-indication médicale avant le début des séances. Un certificat médical pourra être exigé. L'Organisateur décline toute responsabilité en cas de blessure liée à la dissimulation d'une condition médicale.

5.1. Inscription et Défaut de paiement

L'inscription est nominative, personnelle et incessible. Tout retard ou défaut de paiement entraînera, après une mise en demeure restée sans effet pendant 7 jours, la suspension immédiate de l'accès aux séances, sans remboursement.

5.2. Rétractation, Annulation et Remboursement

- **Droit de rétractation** : Délai légal de 14 jours après l'inscription en ligne (sauf si le programme débute avant sur demande expresse).
- **Annulation par le Participant** : Passé le délai légal, l'inscription est définitive. En cas d'abandon, la totalité du tarif reste due. Aucun remboursement ne sera effectué (hors cas de force majeure médicalement prouvé empêchant définitivement la poursuite).
- **Absences** : Toute absence du fait du participant ne donne lieu à aucun remboursement ni rattrapage individuel.
- **Modification par l'Organisateur** : L'Organisateur peut modifier le planning ou le format (ex: visioconférence) en cas de nécessité impérieuse, sans droit à remboursement.

5.3. Obligation de moyens

L'Organisateur est tenu à une obligation de moyens et non de résultat. L'atteinte des objectifs dépend de l'investissement personnel du Participant.

5.4. Protection des Données (RGPD) & Propriété Intellectuelle

Les données personnelles collectées sont utilisées exclusivement pour la gestion du programme et ne sont jamais cédées. Le Participant dispose d'un droit d'accès et de rectification. Par ailleurs, tous les supports pédagogiques remis demeurent la propriété exclusive de l'Organisateur et ne peuvent être diffusés ou exploités.

5.5. Droit Applicable et Litiges

Les présentes CGV sont soumises au droit français. En cas de litige non résolu à l'amiable dans un délai de 30 jours, le litige sera porté exclusivement devant le **Tribunal de Bonneville (74130)**.

Association Energy Danse Sport & Santé

RNA : W742008297

SIREN : 929 160 745

La validation de l'inscription implique l'acceptation intégrale et sans réserve des présentes conditions.

© 2025 Energy Danse Sport et Santé - Tous droits réservés.