

## Inscription en ligne à la Retraite Sportive Bainaise

### Mode opératoire nouvel adhérent ou renouvellement

➤ Vous êtes nouvel adhérent à la Retraite Sportive, et vous voulez vous inscrire pour la prochaine saison.

➤ Vous êtes déjà adhérent à la Retraite Sportive, et vous voulez renouveler votre inscription pour la prochaine saison. Dans les deux cas, ceci peut se faire très facilement en ligne.

**Ne vous inquiétez pas, c'est très simple ☺**

Vous aurez à suivre ces 4 étapes dans l'ordre :

1. [Accéder au site d'inscription](#)
2. [Choisir d'adhérer au club ou de renouveler votre inscription](#)
3. [Choisir vos activités](#)
4. [Payer](#)

Ensuite vous recevrez par email une confirmation de votre paiement, puis votre licence.

Chacune des 4 étapes est détaillée pages suivantes. Vous en aurez pour 5 à 10 minutes.

#### Avant de commencer :

Prenez soin de bien lire ce mode opératoire, pour éviter les erreurs de commande.

Parcourez ces 4 documents, il vous sera demandé de confirmer que vous en avez pris connaissance :

1. [Information sur le droit à l'image](#)
2. [Notice d'information relative à l'assurance de la RSB](#)
3. [Recommandations santé de la commission médicale](#)
4. [Règlement intérieur du club RSB](#)

Ces documents sont également disponibles sur le [site de la RSB](#), on y accède par le menu :

« Aide » – « Inscriptions ».

Vous aurez à payer 50 euros. Vous pouvez payer par carte ou par chèque. **Nous préférons le paiement par carte (carte « normale » ou « virtuelle »), qui demande beaucoup moins de travail aux bénévoles chargés des inscriptions, que le traitement des chèques.**

Les **coûts supplémentaires pour les activités Aquagym et Tir à l'arc** sont à régler chaque trimestre directement aux animateurs.

## Etape 1 : Accéder au site d'inscription

Le site d'inscription est accessible en cliquant ici : <https://ffrs360-crm.my.site.com> :



➤ **Si vous êtes déjà adhérent**, n'utilisez pas ce paragraphe, vous pouvez passer à la page suivante.

➤ **Si vous êtes un nouvel adhérent**, vous n'avez pas encore de compte, vous devrez donc cliquer en bas à droite sur « Première Inscription » .

Vous accéderez à l'écran de saisie de vos informations de nouvel adhérent :

Espace adhérents FFRS360

* Mme	France
* Prénom	* Code Postal
* Nom	* Ville
* jj / mm / aaaa	* Rue
* E-mail	* Créer un mot de passe
* Téléphone	* Confirmer le mot de passe

**Enregistrer**

Vous avez déjà un compte ?

Pour connaître les traitements de données, que nous réalisons et exercer vos droits, veuillez consulter notre « politique de traitement des données personnelles »

En cliquant sur « enregistrer », vous reconnaissez avoir pris connaissance et accepter la « politique de traitement des données personnelles ».

Espace adhérents FFRS360

* M.	France
* Albert	* 35470
* TARZAN	* BAIN DE BRETAGNE
* 01 / 01 / 1930	* rue de la jungle
* albert.tarzan@gmail.com	* 1Jane2Tarzan
* 06987654321	* 1Jane2Tarzan

**Enregistrer**

Vous avez déjà un compte ?

Pour connaître les traitements de données, que nous réalisons et exercer vos droits, veuillez consulter notre « politique de traitement des données personnelles »

En cliquant sur « enregistrer », vous reconnaissez avoir pris connaissance et accepter la « politique de traitement des données personnelles ».

Votre mot de passe doit contenir au minimum 8 caractères, lettres ou chiffres (dont au moins 1 lettre et au moins 1 chiffre). Cliquez sur « Enregistrer » et rendez vous à l'étape 2.

➤ **Si vous êtes déjà adhérent**, vous devrez saisir  votre nom d'utilisateur  et  votre mot de passe  après vous être connecté au site. Ce sont les mêmes infos que l'année dernière, vous pouvez les réutiliser.

Si vous n'avez pas utilisé votre accès depuis longtemps, il vous sera demandé de changer votre mot de passe.

Si vous avez oublié votre nom d'utilisateur, c'est simple : c'est le numéro de votre licence, suivi de « @ffrs360.espaceadherent.fr ». Exemple : [0366917X@ffrs360.espaceadherent.fr](mailto:0366917X@ffrs360.espaceadherent.fr)

Si vous ne connaissez pas votre numéro de licence : il figure sur votre licence imprimée, en haut à droite.

Si vous avez perdu votre licence imprimée : demander votre numéro de licence à votre animateur favori, ou envoyer un mail à [communication.rsb35@gmail.com](mailto:communication.rsb35@gmail.com), nous vous répondrons rapidement.

Si vous avez perdu ou oublié votre mot de passe : Il suffit de cliquer sur « Mot de passe oublié ? », et vous arrivez sur cet écran :



Saisissez votre nom d'utilisateur, et cliquez sur « Réinitialiser le mot de passe ».

Après avoir cliqué, vous allez être informé qu'un email de réinitialisation a été envoyé à votre adresse email (cette adresse est celle qui avait été fournie à la RSB lors de votre inscription initiale).



Vous devrez aller vérifier dans vos emails.

Vous recevrez un email de cette forme :

De : Espace Adhérent [mailto:ffrs360.nepasrepondre@federetraitesportive.fr]  
Envoyé : dimanche 30 juin 2024 17:06  
À : aaaaaaaaaa.orange.fr@orange.fr  
Objet : FFRS360 // Le nouveau mot de passe de votre Espace Adhérent

Bonjour aaaaaaa,

Votre mot de passe a été réinitialisé pour votre Espace Adhérent.  
Vous pouvez de nouveau accéder à votre espace en cliquant sur le lien suivant :  
[https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/\\_nc\\_external.....](https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/_nc_external.....)  
Cordialement,  
FFRS

*Attention : Si vous ne recevez pas ce mail, vérifiez s'il ne se trouve pas dans vos emails « indésirables » ou « spams ». Pour les boîtes email de certains fournisseurs internet, il faut se connecter sur votre portail (Espace client) sur le site de ce fournisseur et cliquez sur le dossier « spam » « indésirables » ou « expéditeur bloqué ».*

Cliquez sur le lien contenu dans le mail. Vous arrivez sur une page vous permettant de réinitialiser (créer) votre mot de passe. Celui-ci doit contenir au minimum 8 caractères, lettres ou chiffres (dont au moins 1 lettre et au moins 1 chiffre).

Notez ce mot de passe.

Ensuite, cliquez sur « Changer votre mot de passe ».

Vous pouvez ensuite revenir au début de l'étape 1 et vous connecter sur le site d'inscription avec votre nom d'utilisateur et votre nouveau mot de passe.

salesforce

### Changer votre mot de passe

Saisissez un nouveau mot de passe pour  
**0267025v@ffrs360.espaceadherent.fr**. Assurez-vous  
d'inclure au moins :

- ✓ 8 caractères
- ✓ 1 lettre
- ✓ 1 chiffre

\* Nouveau mot de passe

..... Correct

\* Confirmer le nouveau mot de passe

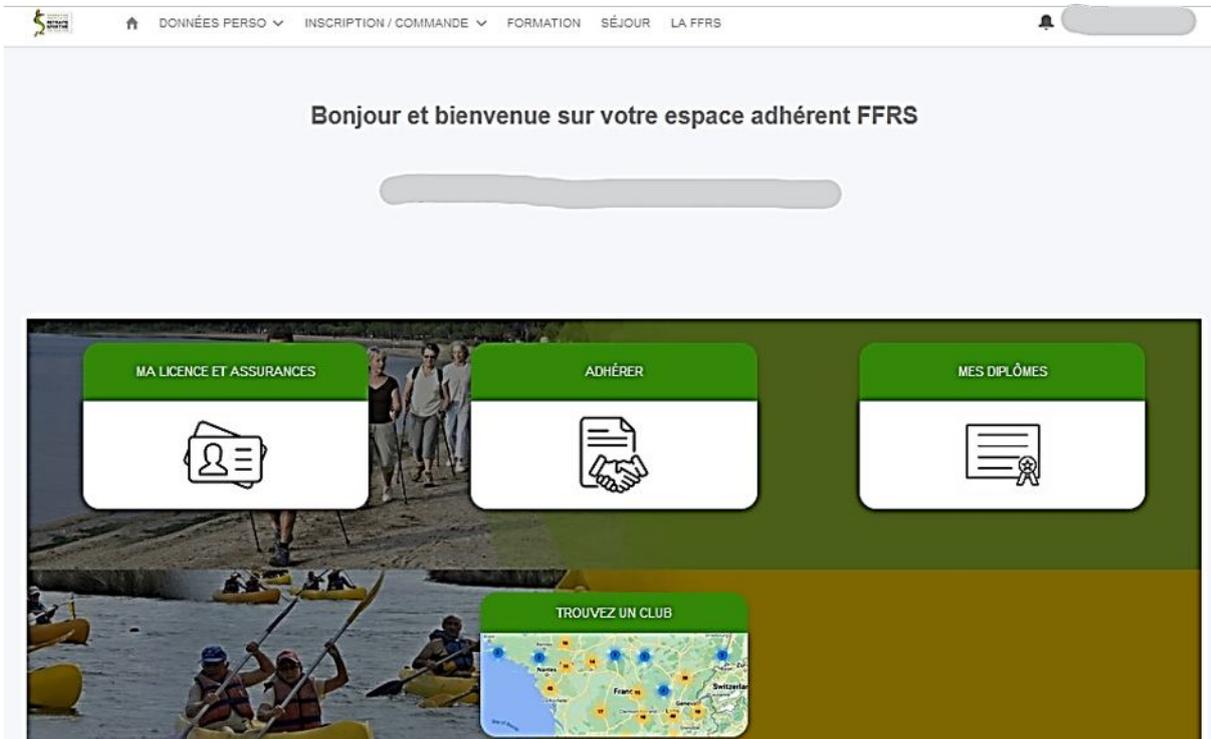
..... Correspondance

**Changer le mot de passe**

La dernière modification du mot de passe date du  
30/06/2024 17:24.

## Etape 2 : Choisir d'adhérer au club

Vous arrivez ensuite sur cet écran :



➤ **Si vous êtes un nouvel adhérent**, cliquez au milieu de la page sur « Adhérer ». Vous arriverez sur la page de choix de votre club.

➤ **Si vous êtes déjà adhérent**, cliquez sur « Inscription/Commande » puis « Renouvellement »

Dans les deux cas, choisissez « 35001 - Retraite Sportive Bainaise » en cochant la case de gauche, puis cliquez sur « Suivant » :

Choisissez votre club

404 éléments sur 200 • 1 élément sélectionné

N° Club	Departement	Nom de l'organisation
<input type="radio"/> 34033	HERAULT	RANDO CLUB PISCENOIS
<input type="radio"/> 34035	HERAULT	PALAVAS SENIORS CLUB
<input type="radio"/> 34036	HERAULT	LES GAMBETTES MATELOISES
<input type="radio"/> 34038		Palavas Sports Santé Séniors - P3S
<input checked="" type="radio"/> 35001	ILLE ET VILAINE	RETRAITE SPORTIVE BAINAISE
<input type="radio"/> 35002	ILLE ET VILAINE	CESSON RETRAITE ACTIVE
<input type="radio"/> 35003	ILLE ET VILAINE	RETRAITE EN FORME
<input type="radio"/> 35005	ILLE ET VILAINE	FORME ET DETENTE DES RETRAITES
<input type="radio"/> 35007	ILLE ET VILAINE	RETRAITE SPORTIVE DU PAYS ST AUBIN
<input type="radio"/> 35010	ILLE ET VILAINE	PIPRIAC SPORTS ET LOISIRS SENIORS

Suivant

Vous devrez ensuite choisir la licence pour l'année d'adhésion 2025/2026, en cochant la case de gauche, puis cliquez sur «Suivant» :

Veuillez choisir votre licence

1 élément sur 1 • 1 élément sélectionné

Nom	Tarif	Description
<input checked="" type="checkbox"/> Licence FFRS saison 2025-2026	26,00 €	Licence standard FFRS pour la saison 2026, débutant le 01/09/2025 et se terminant le 31/08/2026

Au prix de la licence sera ajouté dans votre panier la part CORERS, CODERS ainsi que la cotisation à votre club.  
La part CORERS et CODERS ne sera applicable que si votre club en dépend.  
Cette part correspond au fonctionnement de la structure, règlement stage formation...

Précédent **Suivant**

Ensuite vous arrivez sur la page Assurance. Laisser cochée la première option « Garantie de base IA ». Elle est vivement recommandée pour bénéficier d'une protection complète en cas d'accident pendant vos activités. Puis cliquez sur «Suivant», en bas de la page à droite :

Sélection des assurances optionnelles :

Les assurances RC, assistance-rapatriement et assistance Psychologique et Juridique sont incluses dans la licence 2024-2025.  
La garantie IA est sélectionnée mais vous avez la possibilité de la décocher. Cependant, nous vous conseillons de la conserver.  
Si vous sélectionnez la garantie IA+, la garantie IA de base se décochera  
Les options choisies seront automatiquement ajoutées à votre panier.

**Assurances disponibles**  
3 éléments sur 3 • 1 élément sélectionné

Nom	Type	Tarif	Description	Tableau des garanties
<input checked="" type="checkbox"/> IA	Conseillé	1,05 €	Cette garantie vous couvre en cas d'accident et décès lors d'une activité reconnue par la FFRS. Voir le tableau de garanties pour les montants	<a href="https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K3dd/UaRmhth.D2Yq0RB94ZP6QKjfyI2YNQqt1PUoTN8ixBo">https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K3dd/UaRmhth.D2Yq0RB94ZP6QKjfyI2YNQqt1PUoTN8ixBo</a>
<input type="checkbox"/> IA+	Option	6,05 €	Même garantie que l'IA de base, seuls les montants de couverture sont supérieurs. Voir tableau des garanties pour les montants	<a href="https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K3dd/UaRmhth.D2Yq0RB94ZP6QKjfyI2YNQqt1PUoTN8ixBo">https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K3dd/UaRmhth.D2Yq0RB94ZP6QKjfyI2YNQqt1PUoTN8ixBo</a>
<input type="checkbox"/> Effets Personnels	Option	26,00 €	Cette garantie couvre les dommages subis aux biens personnels (vélo, vêtement...) en cas d'accident corporel	<a href="https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K4uf/Ggq4CIECnQ_wtBUUMz59r4qFGSsCVqPhcD5LpMciic">https://frs360-crm.my.salesforce.com/sfc/p/7S000000acxp/a/SZ000007K4uf/Ggq4CIECnQ_wtBUUMz59r4qFGSsCVqPhcD5LpMciic</a>

**Assurances de base**  
3 éléments sur 3

Nom	Tarif	Description
RC - Défense Recours	0,57 €	Cette garantie vous couvre lorsque vous commettez un dommage à autrui ou si vous êtes victime du dommage lors d'une activité reconnue par la FFRS
Assistance-Rapatriement-secours	0,47 €	Cette garantie couvre le rapatriement, les frais de recherche et de secours mais aussi les frais médicaux à l'étranger lors d'une activité reconnue par la FFRS
Assistance Psychologique et Juridique	0,12 €	L'assistance psychologique et juridique vous permet de bénéficier en cas de sinistre garanti, d'une évaluation d'accompagnement psychologique et juridique dans le cadre de vos activités dues à un harcèlement et/ou agression

## Etape 3 : Choisir vos activités

Vous pouvez maintenant choisir une ou plusieurs activités. Pour certaines activités, vous pourrez aussi choisir des créneaux :

Activités	Nom de l'activité ...	Nom de l'activité ...	Créneau	Type	Adresse	Tarif à l'année	Places restantes	Commentaires s...
<input type="checkbox"/>	Aquagym 2ème trimestre	Gymnastique aquatique	Mercredi 10:00-11:00	FIFO avec liste d'attente	43 AVENUE GUILLOTIN DE CORSON, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	150	contacter Marie-Christine CHESNAIS au 06 61 49 11 99
<input type="checkbox"/>	Aquagym 3ème trimestre	Gymnastique aquatique	Mercredi 10:00-11:00	FIFO avec liste d'attente	33 RUE DE L ABBE ORAIN, 44590 DERVAL, FR	0,00 €	150	contacter Marie-Christine CHESNAIS au 06 61 49 11 99
<input checked="" type="checkbox"/>	Aquagym BAIN mercredi 11H 12H 1er trimestre	Gymnastique aquatique	Mercredi 11:00-12:00	FIFO avec liste d'attente	43 AVENUE GUILLOTIN DE CORSON, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	35	Places limitées à 35 .Inscription uniquement du 1er Trimestre Pour les 2 et 3ème Trimestre contacter Marie-Christine Chesnay au 06 61 49 11 99
<input type="checkbox"/>	Aquagym BAIN mercredi 12H 13H 1er trimestre	Gymnastique aquatique	Mercredi 12:00-13:45	FIFO avec liste d'attente	43 AVENUE GUILLOTIN DE CORSON, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	35	Places limitées à 35 .Inscription uniquement du 1er Trimestre Pour les 2 et 3ème Trimestre contacter Marie-Christine Chesnay au 06 61 49 11 99
<input type="checkbox"/>	Aquagym BAIN vendredi 1er Trimestre	Gymnastique aquatique	Vendredi 12:15-13:15	FIFO avec liste d'attente	43 AVENUE GUILLOTIN DE CORSON, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	35	places limitées à 35, Inscription uniquement pour le 1er Trimestre .Pour les 2 et 3ème Trimestre Contacter Marie-Christine Chesnay au 06 61 49 11 99
<input type="checkbox"/>	Aquagym DERVAL mercredi 1er Trimestre	Gymnastique aquatique	Mercredi 10:00-11:00	FIFO avec liste d'attente	33 RUE DE L ABBE ORAIN, 44590 DERVAL, FR	0,00 €	28	places limitées à 25 contacter Marie-Christine CHESNAIS au 06 61 49 11 99
<input checked="" type="checkbox"/>	Boules	Jeux de boules	Jeu 14:00-18:00	Activité sans jauge	5 ALLEE DES FRERES MONTGOLFIER, 35470 BAIN DE BRETAGNE,	0,00 €	Illimité	
<input type="checkbox"/>	Cyclotourisme	Activités Cyclistes	Jeu 09:30-12:00	Activité sans jauge	RUE DU CHENE VERT, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	Illimité	casque obligatoire et gilet visible
<input type="checkbox"/>	Danse de salon	Danses de salon	Mardi 16:45-18:45	FIFO avec liste d'attente	complexe sportif, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	30	venir avec chaussures de danse
<input type="checkbox"/>	Danse en ligne	Danses en ligne	Mardi 13:30-15:15	Activité sans jauge	75 LA CROIX ROUGE, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	Illimité	pour les danseuses et danseurs confirmés
<input checked="" type="checkbox"/>	danse en ligne débutants	Danses en ligne	Lundi 14:00-15:30	FIFO avec liste d'attente	39 RUE HIPPOLYTE FILLIOUX, 35470 BAIN DE BRETAGNE, FR	0,00 €	70	réservé aux débutants

**Attention :** Pour l'aquagym, il faudra choisir Bain (66€) ou Derval (52,50€). Vous devrez payer chacun des trimestres directement auprès des animateurs.

**Attention :** Pour le tir à l'arc, il sera demandé une participation de 1,00 € par séance, payable chaque trimestre directement auprès des animateurs (coûts des matériels, cibles, arcs, flèches...).

**Attention :** Pour le tennis de table, vous ne devez choisir que 2 créneaux sur les trois possibles (lundi-mercredi-vendredi).

Après avoir choisi et bien vérifié vos activités et créneaux, descendez en bas de page, vous pourrez visualiser le détail des coûts de la licence. Vous pouvez ensuite cliquer sur « Suivant » :

Produits déjà sélectionnés  
7 éléments sur 7

Numéro de ligne	Type de Produit	Nom du produit	Prix total
1	Licence	Licence FFRS saison 2025-2026	26,00 €
2	Assurance	IA	1,05 €
3	Assurance	RC - Défense Recours	0,57 €
4	Assurance	Assistance-Rapatriement-secours	0,47 €
5	Assurance	Assistance Psychologique et Juridique	0,12 €
6	Adhésion CODERS	CODERS DE L'ILLE ET VILAINE	6,00 €
7	Adhésion Club	Adhésion Club RETRAITE SPORTIVE BAINAISE	15,79 €

Il faudra ensuite confirmer que vous avez bien pris connaissance des 4 documents cités en page 1 (droit à l'image, assurance, santé et règlement intérieur) et cocher les cases correspondantes :

\*J'accorde mon droit à l'image à la FFRS

Je donne mon accord pour l'exploitation et la diffusion de mon image. En cochant cette case, j'accepte les conditions d'exploitation et de diffusion de droit à l'image et j'atteste avoir bien pris connaissance du document d'information à [ce lien](#)

Je refuse de donner mon consentement de droit d'image

Je déclare avoir pris connaissance du document d'information sur les garanties et franchises ainsi que de la notice d'information relative à l'assurance

J'ai bien pris connaissance des recommandations santé de la [Commission médicale](#)

Je déclare avoir pris connaissance du [Règlement intérieur](#) du club et m'engage à le respecter dans son intégralité

Cliquez ensuite sur «Suivant»

## Etape 4 : Payer

Vous avez le choix entre un paiement par carte ou un paiement par chèque.

Vous pouvez à présent choisir votre moyen de paiement et cliquer sur valider pour finaliser votre commande

- Carte de crédit  
 Chèque

### Produits sélectionnés

13 éléments sur 13

Numéro de ligne	Type de produit	Nom du produit	Prix total
1	Licence	Licence FFRS saison 2025-2026	26,00 €
2	Assurance	IA	1,05 €
3	Assurance	RC - Défense Recours	0,57 €
4	Assurance	Assistance Rapatriement secours	0,47 €
5	Assurance	Assistance Psychologique et Juridique	0,12 €
6	Adhésion CODERS	CODERS DE L ILLE ET VILAINE	6,00 €
7	Adhésion Club	Adhésion Club RETRAITE SPORTIVE BAINAISE	15,79 €
8	Activités	Gymnastique	0,00 €
9	Activités	Tennis de table LUNDI	0,00 €
10	Activités	Tennis de table MERCREDI	0,00 €
Total.			50 €

Précédent

Valider ma commande

**Si vous payez par carte**, après avoir cliqué sur « Valider ma commande », vous aurez cet écran. Cliquez sur « Accéder ici à la page de paiement ».

Votre commande est enregistrée, pour la régler suivez le lien ci-dessous.

Gardez cet onglet ouvert et cliquez sur le lien pour accéder au paiement par carte. Vous pourrez ensuite cliquer sur Suivant pour finaliser votre achat

[Accédez ici à la page de paiement](#)

Suivant



Fédération  
Française de  
la retraite

Vous allez être dirigé vers la page du site de paiement de la FFRS, dans une nouvelle fenêtre.

Il faut bien sûr cliquer sur « Payer »

50,00 €

Mode de paiement

CreditCard

Payer

Powered by FINDOCK

Une nouvelle page s'ouvre. Vous devrez saisir : le numéro de la carte, la date de validité (MM/AA), le cryptogramme visuel (ou CVV) à trois chiffres, le nom du titulaire de la carte et cliquer sur « Payer »

←  FEDERATION FRANCAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE

Donation

50,00 €

Coordonnées

E-mail @orange.fr

Moyen de paiement

Informations de la carte

 234 1234 1234 1234   
 M / AA  C 

Nom du titulaire de la carte

 om complet

Pays ou région

France 

Payer

Propulsé par 

[Conditions d'utilisation](#)

[Confidentialité](#)

Et voilà c'est fait ! 😊



Si vous retournez sur la page du site d'inscription, cliquez sur « Suivant ». Vous aurez ensuite ce message, votre inscription est bien enregistrée :

Merci pour votre commande, nous vous confirmons que votre inscription a bien été finalisée

[Revenir à la page d'accueil](#)

**Si vous payez par chèque**, sur l'écran du choix de type de paiement, cochez « Chèque », puis cliquez sur « Valider ma commande » :

Vous pouvez à présent choisir votre moyen de paiement et cliquer sur valider pour finaliser votre commande

Carte de crédit  
 Chèque

**Produits sélectionnés**  
13 éléments sur 13 • 0 éléments sélectionnés

Numéro de ligne	Type de produit	Nom du produit	Prix total
1	Licence	Licence FFRS saison 2024-2025	23,74 €
2	Assurance	IA	1,08 €

Ce message apparaît, votre inscription est bien enregistrée :

Merci pour votre commande, nous vous confirmons que votre inscription a bien été finalisée

[Revenir à la page d'accueil](#)

Il vous restera à remettre votre chèque à un de vos animateurs, [dans les 7 jours](#).

➤ Si vous étiez déjà adhérent, merci d'indiquer votre numéro de licence au dos du chèque.

### Une fois l'inscription finalisée

Vous allez ensuite recevoir un email de FFRS360, qui vous confirme que votre commande a été enregistrée. Ce mail indique que vous recevrez par email votre licence, après 15 jours (Vous pourrez également la télécharger sur le site FFRS360, en cliquant sur le menu « Données perso » puis « Mes documents »)

Si vous avez payé par chèque, vous aurez ce message dans le mail : « *Vous avez choisi le règlement par chèque, pour une meilleure gestion nous vous remercions de transmettre votre chèque au club dans les 7 jours qui suivent votre confirmation de commande* ».

### Vérification des coordonnées

Une fois l'inscription réalisée, nous vous conseillons de prendre le temps d'aller vérifier vos coordonnées (adresse, téléphone, adresse email...) : Sur la page d'accueil, cliquez sur le menu « Données perso » puis « Mes informations personnelles »

**et bienvenue sur votre espace adhérent FFRS**

Si nécessaire, vous pouvez cliquer sur « Modifier mes coordonnées », rectifier les informations, puis cliquer sur « Enregistrer ».

*La Retraite Sportive Bainaise vous remercie et vous souhaite de profiter de cette belle aventure sportive par la pratique des activités que vous avez choisies.*