

## **RUNNING ET RENFORCEMENT ATHLETIQUE** **ou MARCHE NORDIQUE**

Avec **Aix Athlé ROGNES**, nous vous proposons des séances d'entraînement de :

- Course à pied (initiation, perfectionnement, préparation de courses hors stade, trail...) et de renforcement athlétique (physique et technique)
- Marche nordique (sorties sur Rognes et alentours)

L'objectif est de progresser, à son niveau, en se fixant des objectifs adaptés, et tout cela dans un groupe où la bonne humeur et la convivialité sont obligatoires !

**RENSEIGNEMENTS** : Jérôme Allard (06-23-40-55-29)  
Amandine Arrighi (06-84-39-99-69) (marche nordique)

### **ENTRAINEMENTS** :

Catégorie	Années	Horaires	Tarif *
Espoir / Junior / Cadet	2002 à 2008	<b>Running</b> Lundi 19h-20h30 et mercredi 19h-20h30 (stade des Garrigues) + regroupement le w-end sur Aix ou Rognes/Saint Cannat	215 € = loisir 255 € =
Sénior et master	2001 et avant	<b>Marche nordique</b> (à partir de 18 ans) Mardi 9h-11h et jeudi 9h45-11h45 (possibilité d'intégrer les créneaux d'Aix)	<b>compétition</b> (épreuves FFA qualifiantes championnats de France, cross)

#### \* **réductions**

- De 30€ pour chaque membre supplémentaire de la même famille
- De 50€ sur présentation de la carte étudiant ou de 20€ avec la carte epass jeunes lycéen (à activer ou réactiver sur <https://e-passjeunes.maregionsud.fr/index>) **FOURNIR UN CHEQUE DE CAUTION EN ATTENTE**

**DATE DE REPRISE** : Semaine du 28 août (running) et du 4 septembre (marche nord.)

### **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Bulletin d'adhésion (recto-verso)
- Certification médical (« athlétisme ou running en compétition ») de moins de 6 mois **ou** questionnaire de santé (dans la mesure de vos réponses) si certificat donné il a moins de 3ans
- Règlement : espèces, chèque (en 1, 2, 3 ou 4 fois), coupons sport, chèques vacances à hauteur de 50 € (par famille)
- Chèque de caution d'attente (carte étudiant ou carte epass jeunes) le cas échéant

### SECTION DE ROGNES

**BENJAMIN** 2011-2012   
  **EVEIL ATHLÉ** 2015-2017   
  **POUSSIN** 2013-2014  
 **MINIME** 2009-2010

**RUNNING** 2008 et avant (mineurs)   
 →   
  **COMPÉTITION**<sup>1</sup>   
  **LOISIR**

<sup>1</sup> Championnats (piste et cross) départementaux, régionaux, ...

**Déjà Licencié FFA**   
  OUI   
  NON

N° Licence

**Questionnaire santé**   
   
 OU   

Certificat médical : . . / . . / . .

NOM

Prénom

Sexe

MASCULIN

FÉMININ

Date de naissance . . / . . / . . . .

Nationalité

Adresse

Code postal . . . . .

Ville

Email athlé

Tél. athlé

Tél. Père <sup>2</sup>

Email Père <sup>2</sup>

Tél. Mère <sup>2</sup>

Email Mère <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Remplir en LETTRES CAPITALES

J'autorise mon enfant à partir seul de l'activité :   
 OUI   
 NON

#### Documents à fournir :

- Bulletin d'adhésion (recto-verso avec l'autorisation parentale)
- Le certificat médical portant la mention : « ... ne présente pas de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ... » et datant de moins de 6 mois ou le questionnaire de santé de la FFA.
- Le règlement de la cotisation (tarifs et remises = voir flyer) et un chèque de caution en attente (QR code carte collégien)

#### CHÈQUES

BANQUE	NOM	MONTANT

#### ESPÈCES

#### PASS'LOISIR

#### COUPON SPORT

#### CARTE COLLÉGIEN

Réservé à l'administration du club. ne pas remplir.



# AUTORISATIONS PARENTALES

Je soussigné(e), M., Mme . . . . ., agissant en qualité de Père, Mère de l'enfant : . . . . . autorise et reconnaît avoir pris connaissance des points suivants :

## 1. DÉPLACEMENT

J'autorise les responsables du club (entraîneurs, dirigeants) à déplacer mon enfant en voiture afin de se rendre sur les lieux de compétition.

Pour chaque déplacement en bus, 2 euros sera demandé à chaque enfant participant le jour de la compétition.

## 2. MÉDICAL (URGENCE)

J'autorise les responsables du club (Entraîneurs, dirigeants) à contacter les secours en cas d'accident pouvant lui arriver lors de la pratique de l'athlétisme ou pendant ses déplacements liés à cette activité.

## 3. DROIT À L'IMAGE

J'autorise le club à utiliser les images qui ont été prises à l'occasion de la pratique de l'athlétisme et sur lesquelles il/elle peut apparaître sur le site du club (Loi Informatique et Libertés : Loi du 6 Janvier 1978).

## 4. ENTRAÎNEMENT

Je reconnais avoir pris connaissance des horaires d'entraînement de mon enfant.

Le club n'est pas responsable de votre enfant avant l'appel et décline toute responsabilité lorsque le cours s'arrête.

## 5. ETAT DE SANTÉ DE VOTRE ENFANT

Je m'engage à ne pas amener mon enfant malade ou blessé et à prévenir d'un problème de santé (asthme, diabète, blessure, malaise...)

## 6. COMPORTEMENT

En cas de manquement à l'esprit sportif durant les entraînements et/ou les compétitions, le club se réserve le droit (après en avoir informé la famille) de refuser l'enfant à ses activités pour une durée déterminée ou de façon définitive.

Nous entendons par esprit sportif : Le respect des camarades d'entraînement, des entraîneurs, des dirigeants, des règles de compétitions et d'entraînement, des horaires, du matériel et des installations.

## 7. ASSURANCES

Une assurance Responsabilité Civile garantissant la responsabilité du Club et du Licencié TTC (inclus dans le coût de la licence).

Une assurance Individuelle Accident de base et Assistance, couvrant les dommages corporels auxquels peut les exposer la pratique de l'Athlétisme (inclus dans le coût de la licence)

Lors de la réception par MAIL de la licence vous avez la possibilité de consulter et de prendre les garanties optionnelles complémentaires proposées (consultables entre autres sur le site [www.athle.fr](http://www.athle.fr) rubrique Assurances)

Le soussigné s'engage à respecter les statuts et règlements de la Fédération Française d'Athlétisme et ceux de la Fédération Internationale d'Athlétisme. (Consultable sur le site [www.athle.fr](http://www.athle.fr) rubrique textes officiels)

Fait à Aix en Provence, le . . . . .

Signature :

## QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE

**Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :** Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

**Nom et prénom de l'athlète :** .....

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.			
Tu es :    une fille <input type="checkbox"/>		un garçon <input type="checkbox"/>	
		Ton âge : ___ ans	
<b>Depuis l'année dernière</b>			<b>OUI</b>
			<b>NON</b>
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?			
As-tu été opéré (e) ?			
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?			
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?			
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?			
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?			
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?			
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?			
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?			
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?			
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?			
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?			
<b>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</b>			
Te sens-tu très fatigué (e) ?			
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?			
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?			
Te sens-tu triste ou inquiet ?			
Pleures-tu plus souvent ?			
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?			
<b>Aujourd'hui</b>			
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?			
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?			
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?			
<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>			
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?			
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?			
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)			

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Le sportif mineur devra fournir un certificat médical d'absence de contre-indication pour obtenir ou renouveler sa licence. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir pour votre enfant mineur. Simplement atteste, en remplissant ce questionnaire sur son espace personnel en ligne ou en retournant une version papier au Club, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

**Signature**