

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	<u>Running</u> 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	<u>Marche nordique</u> (à partir de 18 ans) Mardi 9h-11h et jeudi 9h45-11h45 (possibilité d'intégrer les créneaux d'Aix)	compétition (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



BULLETIN D'ADHÉSION

2023-2024

SECTION DE ROGNES

☐ **RUNNING**

☐ COMPÉTITION¹ ☐ LOISIR

¹ Licence qualifiante aux championnats de France, cross, meetings sur piste,...

☐ **MARCHE NORDIQUE**

☐ COMPÉTITION¹ ☐ LOISIR

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

Tél.

Profession

Documents à fournir :

- Bulletin d'adhésion
- 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 annuelle :
 - > **Tarif compétition : 255 €** | **Tarif loisir : 215 €**
 - > **Tarif étudiant : 50€ de remise sur la cotisation** (joindre un chèque de caution dans l'attente de la photocopie)
 - > **Tarif famille : 30€ de remise par membre supplémentaire sur la cotisation**
 - > **Tarif lycéen : 20 € de remise avec la carte epass jeunes** (joindre un chèque de caution dans l'attente de l(a)(ré)activation de la carte)

CHÈQUES

BANQUE	NOM	MONTANT

ESPÈCES

COUPON SPORT

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

1 – 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).

2 – Assurances :

Une assurance Responsabilité Civile garantissant la responsabilité du Club et du Licencié (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 entres autres sur le site www.athle.fr rubrique Assurances).

Fait à Aix-en-Provence, le

Signature :

AIX ATHLE PROVENCE*

NOM :

PRENOM :

SEXE : HOMME ☐ FEMME ☐

DATE DE NAISSANCE :

DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS:

OUI NON

- 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée? ☐ ☐
- 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise? ☐ ☐
- 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme)? ☐ ☐
- 4) Avez-vous eu une perte de connaissance? ☐ ☐
- 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin? ☐ ☐
- 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies)? ☐ ☐

A ce jour:

- 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois? ☐ ☐
- 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé? ☐ ☐
- 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive? ☐ ☐
- 10) Je refuse de répondre au questionnaire et je présenterai un nouveau certificat médical. ☐ ☐

NB: Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

«Si vous avez répondu NON à toutes les questions : «Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

«Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : «Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.»

Dans certaines situations particulières il n'est pas non plus possible d'utiliser l'ancien certificat médical et un nouveau certificat médical datant de moins de 6 mois devra être fourni:

- 1) Vous demandez une licence de type Athlé Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise et vous aviez la saison dernière une licence Athlé Santé. Il n'est pas possible d'utiliser l'ancien certificat médical car ces types de licences exigent un certificat particulier portant la mention « pratique de l'athlétisme en compétition ».
- 2) Un jeune athlète de la catégorie Baby-Athlé possédait une licence Athlé Découverte et va devenir Eveil Athlétique au 1er novembre. Il n'est pas possible d'utiliser l'ancien certificat car au 1er novembre. Le certificat devra porter la mention « pratique de l'athlétisme en compétition ».

Date et signature