

1. Présentation

Membres du bureau et différentes commissions du Castres Athlétisme :

| Fonction | Prénom et Nom | Adresse mail | N° de contact | Commissions |
|-----------------|-----------------------------|---|----------------|----------------------|
| Présidente | Sandrine GARDES | sgardes@yahoo.fr | 06 84 31 29 95 | Juge / Buvette |
| Vice-Présidente | Armelle TOCON | tocon.armelle@yahoo.fr | 06 40 48 45 98 | Restauration/Buvette |
| Secrétaire | Marc COUSSERANS | | | Athlé Santé Loisir |
| Trésorier | Jean-Pierre DARDENNE | jeanpierredardenne@yahoo.fr | 06 83 53 02 62 | Technique / Perf' |
| Directeur | Éric ALBERT | albert.eric@gmail.com | 06 81 20 14 41 | Évènementielle |
| Membres | Florence ALONSO | | | Athlé Santé Loisir |
| | André BARBIER | | 05 63 71 15 77 | |
| | Gilles FABAS | gilles.fabas@hotmail.fr | 07 86 29 43 25 | Intendance terrain |
| | Jean-Paul FONTES | jeanpaulfontes@yahoo.fr | 06 31 83 37 01 | |
| | David GRAND | castres.athletisme@gmail.com | | Communication |
| | René LUGAT | | 05 63 72 07 88 | Intendance terrain |
| Salariés | Ali ZNIBER | partenariat@castres-athletisme.fr | 06 11 49 42 56 | Partenariat |
| | Christophe BERTINO | cbertinofr@yahoo.fr | 06 60 19 48 12 | Athlé Santé Loisir |
| | Florian BOULEAU | florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr | 06 70 15 10 24 | Technique / Perf' |

Contact/Renseignements : Florian BOULEAU / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr / 0670151024

2. Les horaires d'entraînements

| | | | |
|-----------------|----------------------|--|------------------------------|
| LUNDI | 10h00 à 11h30 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique | Licence Athlé Santé |
| | 18h30 à 20h00 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique | Licence Athlé Santé |
| MARDI | 14h30 à 16h00 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique Cardio | Licence Athlé Santé |
| | 17h30 à 19h30 | CA et plus - Cadet(te)s à Masters et Handisport | Licence Compétition |
| | 18h30 à 20h00 | Athlé Running Loisir : Route, Hors Stade et Trail | Licence Running |
| MERCREDI | 09h00 à 10h00 | Athlé Santé Loisir : Sport Santé (accompagnement médical) | Licence Athlé Santé |
| | 10h00 à 11h30 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique Douce | Licence Athlé Santé |
| | 14h00 à 15h30 | EA - Eveils Athlétique (2014) | Licence Découverte |
| | 14h00 à 16h00 | EA - Eveils Athlétique (2013 et 2012) | Licence Découverte |
| | 14h00 à 16h00 | PO - Poussin(e)s (2011 et 2010) | Licence Découverte |
| JEUDI | 16h00 à 18h00 | BE/MI - Benjamin(e)s et Minimes (2009 à 2006) | Licence Compétition |
| | 18h30 à 20h00 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique | Licence Athlé Santé |
| | 10h00 à 11h30 | Sport Adapté | Licence FFSA |
| VENDREDI | 12h15 à 13h30 | Athlé Santé Loisir : Marche Nordique | Licence Athlé Santé |
| | 12h15 à 13h30 | Athlé Running Loisir : Route, Hors Stade et Trail (stade ou nature) | Licence Athlé Running |
| | 17h30 à 19h30 | CA et plus - Cadet(te)s à Masters et Handisport | Licence Compétition |
| SAMEDI | 17h30 à 19h00 | BE/MI : Benjamin(e)s et Minimes (2009 à 2006) | Licence Compétition |
| | 19h15 à 20h45 | Athlé Santé Loisir : Condition Physique / PPG | Licence Athlé Running |
| | 19h15 à 20h45 | Athlé Santé Loisir : Nordic'Fit | Licence Athlé Santé |
| SAMEDI | 19h15 à 20h45 | Athlé Santé Loisir : Remise en forme | Licence Athlé Santé |
| | 09h00 à 10h15 | BA - Baby-Athlé (2016 et 2015) | Licence Découverte |
| | 10h15 à 12h00 | CA et plus - Cadet(te)s à Masters et Handisport | Licence Compétition |

Les entraînements des Benjamins (BE) / Minimes (MI) se déroulent au Stade du Travet, Bd Albert Thomas à Castres ou au gymnase du Travet en cas de pluie ou mauvais temps uniquement le Vendredi soir. Pour les Cadets et plus, les entraînements ont lieu au stade du Travet tout le long de l'année (même durant les vacances scolaires).

3. Les différents entraîneurs et différentes catégories d'âges

| Catégories d'âges | Année de naissance | Nombre de places disponibles | Responsables et entraîneurs |
|------------------------------|--------------------|--|--|
| MA – Masters | 1981 et avant | illimité | BARBIER André (Multi-disciplines) BOULEAU Florian (Epreuves Combinées) 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr CONJUNGO Michael (Lancers) 06 86 56 10 01 / conjungo@yahoo.fr DARDENNE Jean-Pierre (Multi-disciplines) 06 83 53 02 62 / jeanpierredardenne@yahoo.fr DEPREZ Patrick (Demi-Fond/Marche) 06 08 07 94 32 / deprezpatrick@neuf.fr GARDES Sandrine (Lancers) 06 84 31 29 95 / sgardes@yahoo.fr |
| SE – Seniors | 1998 à 1982 | illimité | |
| ES – Espoirs | 2001 à 1999 | illimité | |
| JU – Juniors | 2003 à 2002 | 20 par groupe de spécialités | |
| CA – Cadets | 2005 à 2004 | | |
| MI – Minimes | 2007 à 2006 | 80 places | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr BERTINO Christophe DARDENNE Jean-Pierre GARDES Sandrine / CONJUNGO Michael |
| BE – Benjamins | 2009 à 2008 | | |
| PO – Poussins | 2011 à 2010 | 50 places | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr BARBIER André FABAS Gilles SOLAUX Alexis |
| EA - Eveils Athlétique | 2014 à 2012 | 25 places par année de naissance = 75 places | BERTINO Christophe (2014) 06 60 19 48 12 / cbertinofr@yahoo.fr BOUEILH Francis (2012 et 2013) 06 76 14 21 34 / francis.boueilh@wanadoo.fr CONJUNGO Michael LUGAT René |
| BA - Babys Athlé | 2016 et 2015 | 40 places | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr GARDES Sandrine + jeunes athlètes du club |
| Marche Nordique | | | BERTINO Christophe (Mardi et Jeudi) 06 60 19 48 12 / cbertinofr@yahoo.fr BOULEAU Florian (Lundi, Mercredi et Vendredi) 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr TOCON Armelle (Mercredi matin) 06 40 48 45 98 / tocon.armelle@yahoo.fr |
| Running | | | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr |
| Condition Physique / PPG | | | BERTINO Christophe 06 60 19 48 12 / cbertinofr@yahoo.fr |
| Remise en forme / Nordic'Fit | | | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr TOCON Armelle 06 40 48 45 98 / tocon.armelle@yahoo.fr |
| Sport Adapté / Handisport | | | BOULEAU Florian 06 70 15 10 24 / florian.bouleau2021@castres-athletisme.fr |

4. Prendre une Licence

Tarifs Annuels des licences

- Licence Athlé Compétition ou Athlé Découverte : **180€**
- Licence Athlé Santé Loisir ou Athlé Running Loisir : **180€**
- Tarif étudiant : **130€** (post baccalauréat – joindre la copie de la carte étudiant)
- Tarif entraîneur jeune (saison 2019/2020) : **70€**
- **TARIF FAMILLE** : 165€ pour 2^{ème} adhérent, 150€ pour 3^{ème} adhérent et suivant d'une même famille

Ce tarif comprend :

- L'assurance Individuelle Accident de la Fédération Française d'Athlétisme (0,60€),
- L'inscription payante de certaines compétitions,
- Les déplacements en bus pour tous les athlètes (licence découverte et compétition),
- Le remboursement de certaines courses du Challenge du parc naturel régional du Haut Languedoc pour les licenciés Running.

Mode de Règlement :

- Par chèque bancaire à l'ordre du **Castres Athlétisme**.
- En 3 ou 4 fois par chèque bancaire, dans ce cas l'ensemble des chèques du montant total de la cotisation est déposé avec le dossier. La date d'encaissement des chèques précisée au dos.
- En Chèques Vacances : mode de paiement valable uniquement **JUSQU'AU 30/11/2020**.
- En Coupon Sport. (Après de certain CE)
- Les Pass loisir de la MSA.
- Chéquier Collégiens du Conseil Départemental du Tarn.

Le tee-shirt du club est offert pour toute inscription.

Il est possible de participer à 2 séances d'essais, toutefois, à partir du 1^{er} octobre 2020, tous les enfants, ainsi que les adultes, doivent être licenciés afin d'être en règle au niveau de l'assurance.

La cotisation (180€) ne pourra plus être remboursée une fois que la licence aura été enregistrée à la Fédération Française d'Athlétisme. Merci de remettre votre dossier d'inscription une fois que votre enfant ou vous-même êtes sûrs de son ou votre engagement pour l'année.

Documents à retourner pour que le dossier soit complet :

- **Le formulaire d'adhésion** (rempli en lettres capitales et signé)
- **Le certificat médical** (daté de moins de 3 mois et renseigné si possible sur le document du club ci-dessous avec le **cachet du médecin OBLIGATOIRE**)
 - **Le contrat de l'athlète** (complété et signé par l'athlète)
 - **La cotisation annuelle** (dans son intégralité)
 - **l'autorisation parentale** (pour les mineurs)

5. Vie interne au Castres Athlétisme

Le Castres Athlétisme dispose d'un site internet où vous pourrez retrouver toutes les informations concernant les entraînements, les compétitions, les résultats, les articles, les photos...

www.castres-athletisme.fr *ou sur* www.tarn-sud-athletisme.fr

Rejoignez-nous aussi sur **Facebook**  ou sur **Youtube**  où vous retrouverez toutes les vidéos du club.

Vous souhaitez pour investir au sein du club mais vous n'avez pas beaucoup de temps ? Aucun souci, le Castres Athlétisme a besoin de bénévoles à tout moment de la saison ! Lors des entraînements, des buvettes, des évènements internes (10km de Castres, Compétitions, Fête du club ...), des compétitions comme juge ou même comme encadrant si vous le souhaitez !

Vous souhaitez devenir partenaire du Castres Athlétisme ou vous connaissez quelqu'un susceptible d'être intéressé, demandez notre plaquette 2020/2021 ou envoyez un mail à : partenariat@castres-athletisme.fr . Merci.

CHARTRE DE L'ATHLETE



1 | INSCRIPTION

A l'issue de deux séances d'essais, les parents s'engagent à prendre une licence pour leur enfant. L'inscription devient effective à la remise du dossier d'inscription complet : formulaire d'inscription, règlement de la cotisation, certificat médical et signature de la charte de l'athlète.

2 | ENTRAINEMENT

Les entraînements débutent en Septembre et se terminent fin Juin, au stade du Travet. Ces derniers ne sont pas maintenus durant les vacances scolaires (sauf jeunes compétiteurs du groupe Minimes confirmés et plus). Les progrès des jeunes athlètes tiennent pour une bonne part à leur assiduité. Pour cette raison, une feuille de présence est établie pour les catégories d'Ecole d'Athlétisme à Minimes. L'entraînement permettra l'acquisition de différents gestes techniques, éléments clefs qui assureront à chacun des progrès réguliers. Il est conseillé et impératif d'avoir une tenue adaptée (**casquette, kway, chaussures de sport**) aux exercices physiques et aux conditions atmosphériques. **Une bouteille d'eau (ou gourde) est OBLIGATOIRE** à chaque entraînement, cette dernière est PERSONNELLE. Il n'est pas nécessaire d'avoir des chaussures à pointes.

3 | RESPONSABILITÉ

Il est impératif que les parents ou les représentants légaux soient systématiquement présents en début et en fin de séance (il n'est pas possible de laisser son enfant se rendre seul du véhicule, qui sera impérativement stationné au niveau du portail, au lieu d'accueil). À partir de Benjamin, l'athlète pourra venir à l'entraînement de façon autonome. Pour tout licencié, **il est demandé de prévenir les entraîneurs en cas d'absence** s'il vous plait.

4 | COMPÉTITION

Chaque athlète s'efforcera de participer à 3 compétitions au moins sur l'ensemble de la saison. Les compétitions par équipes (Interclubs, Equip'Athlé, Championnats par équipes,...) sont **obligatoires**. La pratique compétitive permet de mesurer les progrès réalisés dans un cadre différent et de représenter le club. Les convocations pour les compétitions sont remises principalement lors des entraînements et par mail (*Attention : ces derniers peuvent être dans vos spams*). Répondre aux mails en respectant la date et heure butoirs est indispensable pour faciliter l'organisation. Les parents peuvent accompagner leurs enfants, participer à l'encadrement ou aider au travail des officiels durant la rencontre athlétique. En cas d'absence, l'entraîneur doit être prévenu. Si un athlète s'engage à venir lors d'une compétition mais n'est pas présent le jour J, **il devra lui-même payer la pénalité financière** qui est appliquée au club en cas d'absence d'un athlète lors du compétition alors qu'il était engagé.

5 | DÉPLACEMENTS

Certains déplacements s'effectueront en car. Le rendez-vous sera alors donné au stade du Travet. Pour les rencontres sur l'agglomération Castraise, le rendez-vous aura lieu sur le lieu de compétition.

6 | COMMUNICATION

Les différentes activités du club font l'objet d'informations communiquées par mail (*Attention : ces derniers peuvent être dans vos spams*) et écrit. Les calendriers des diverses compétitions sont affichés au stade. Les résultats des différentes compétitions peuvent être consultés sur le site internet de la ligue d'athlétisme ou sur celui du club : www.castres-athletisme.fr ou sur www.tarn-sud-athletisme.fr/

7 | COMPORTEMENT

La politesse, l'écoute et le respect mutuel sont essentiels afin d'évoluer tous ensemble autour d'un projet commun. Une médiation demandée par un entraîneur, un athlète ou un parent, pourra être mise en place en cas de besoin, afin de faire évoluer favorablement une situation. Si un athlète présentait un comportement pouvant le mettre en danger ou mettre en danger les autres athlètes, nous en informerions les parents ou les représentants légaux ainsi que le comité directeur du club. Ce dernier pourrait alors prendre une mesure d'exclusion temporaire ou définitive sans remboursement de la licence. De même en cas de dégradation de matériel, il serait demandé un remboursement des frais occasionnés.

L'adhésion à cette charte devrait permettre de partager du mieux possible l'année sportive à venir.

(A lire par les parents et/ou représentants légaux et ainsi que par l'athlète. En inscrivant votre enfant au Castres Athlétisme (ou vous-même), vous vous engagez à respecter cette dernière dans son intégralité)

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU CASTRES ATHLÉTISME : BE / MI / CA / JU / ES

LICENCIÉ DURANT LA SAISON 2019/2020 (même dans un autre club ?) | OUI / NON

N° DE LICENCE | NATIONALITÉ | SEXE | F / M

NOM | PRÉNOM |

DATE DE NAISSANCE | // // LIEU DE NAISSANCE |

ADRESSE |

CODE POSTAL | VILLE |

TÉLÉPHONE n°1 | TÉLÉPHONE n°2 |

ADRESSE EMAIL (**OBLIGATOIRE**) | @

2^{ème} ADRESSE EMAIL (si besoin) | @

SOUHAITEZ-VOUS UNE FACTURE ? OUI / NON

DÉSIRE M'INSCRIRE AU CLUB DU CASTRES ATHLÉTISME et ACCEPTE LA CHARTE DE L'ATHLÈTE CI-JOINTE.

Taille du T-shirt : 6ans – 8ans – 10ans – 12ans – XS – S – M – L – XL – XXL

Signature

AUTORISATIONS PARENTALES (OBLIGATOIRE)

Je soussigné(e) | _____

Père, Mère, Tuteur(s), Représentant(s) de l'enfant | _____

J'autorise mon enfant à pratiquer l'athlétisme au sein du Castres Athlétisme.

J'autorise les responsables et intervenants du club à transporter mon enfant dans un véhicule de location, en cas de besoin sur les lieux d'entraînements ou de compétitions.

J'autorise l'encadrement à prendre les mesures d'urgence en cas d'accident ou blessure.

Nom et n° de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence :

1 | Nom : _____ Téléphone : _____

2 | Nom : _____ Téléphone : _____

3 | Nom : _____ Téléphone : _____

Fait à _____ Le _____

Signature

DROIT A L'IMAGE

J'autorise / Je n'autorise pas le Castres Athlétisme

à utiliser l'image de mon enfant | _____ sur tout support destiné à la promotion du Club à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial.

Fait à _____ Le _____

Signature

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e) | _____

Docteur en médecine, demeurant à | _____

Certifié avoir examiné | _____ né(e) le | _____

et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre indiquant la pratique de l'Athlétisme à l'entraînement **et en compétition.**

Fait à _____ Le _____

Signature et **Cachet du médecin**

Attention : Pour un renouvellement de licence, le certificat médical de la saison dernière est encore valable. Merci de renseigner le formulaire de santé qui vous a été envoyé par la Fédération (FFA). Cependant, un certificat médical sera demandé à toute personne ayant été blessé (même petite blessure) lors de la saison dernière. Si vous n'avez pas reçu le formulaire de la fédération (FFA), vous devez donc refaire un certificat médical.

PROJET DE L'ATHLETE

Afin de connaître les attentes de chacun des athlètes des catégories Benjamins à Espoirs, il est mis en place, depuis quelques saisons, un projet de l'athlète.

La réponse aux questions suivantes permettra aux entraîneurs de connaître les objectifs de l'athlète. Les réponses seront réfléchies en amont, avant un échange individualisé avec l'athlète afin de préparer au mieux la saison à venir.

Merci de répondre aux questions suivantes :

Nom et Prénom :

Catégorie au 1^{er} Novembre 2020 :

Souhaites-tu faire des compétitions cette saison ? :

Si non, que viens-tu chercher au club d'athlétisme ? :

Si oui, sur quelles disciplines souhaites-tu t'engager ? :

A quels niveaux ? (départemental, régional, national,...) :

Vas-tu participer aux compétitions scolaires (UNSS, UGSEL, ...) ?

Quel est ton degré de motivation ? (1 : peu motivé et 10 : très motivé)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Remarques/souhaits sur ta saison à venir :

Seul les Minimes peuvent prétendre rejoindre le groupe Compétition. Pour cela, il faut que le jeune athlète émette le souhait de rejoindre le groupe Compét' (avant le 1/08/2020) et ait dépassé les 90 points au triathlon lors de la saison précédente. Pour les Minimes 2 n'ayant pas effectué ce total (mais s'en approchant) et pour les Minimes 1, à plus de 90 points, le sérieux, l'assiduité aux entraînements et compétitions sont également d'autres critères essentiels d'intégration au groupe Compétition. **Compte tenu de la pandémie de COVID19 qui a très sérieusement impactée la saison estivale 2019/2020, les demandes pour rejoindre le groupe Compétition, se feront sur la base des résultats de la saison hivernale (salle/cross) 2019/2020 et également sur la présence, l'attitude et la motivation lors des entraînements.** La décision finale revient cependant aux différents entraîneurs et n'est pas définitive. Un athlète peut redescendre de groupe s'il ne respecte pas les règles instaurées par les entraîneurs. Un Minime Confirmé ne se spécialisera pas dans une épreuve, il devra donc participer à des triathlons lors des compétitions.

Pour les athlètes du groupe compétition (MI confirmés et plus), 3 bilans auront lieu durant la saison (Décembre, Mars et Juin) avec les différents entraîneurs afin de discuter de la suite de la saison et des objectifs pour la suite (en fonction du niveau actuel, l'assiduité aux entraînements, de l'attitude...)
Les entraîneurs tiendront à jour une fiche de présence lors des entraînements et compétitions.

En ce qui concerne l'inscription aux compétitions payantes ou Championnats Nationaux et en cas de limites budgétaires, la préférence pourra être donnée aux athlètes qui auront participé aux interclubs ou compétitions par équipes. Cette participation est donc fortement recommandée. Tout comme, la préférence pourra être donnée aux athlètes ayant le plus grand pourcentage de présences aux entraînements et aux compétitions.

*(à compléter, à **SIGNER** et à rendre avec le formulaire d'inscription)*