

## MARCHE NORDIQUE – NORDIC'FIT – REMISE EN FORME

Membres du bureau et différentes commissions du Castres Athlétisme :

Fonction	Prénom et Nom	Adresse mail	N° de contact	Commissions
Présidente	<b>Sandrine GARDES</b>	sgardes@yahoo.fr	06 84 31 29 95	Juge / Buvette
Secrétaire	<b>Patrick DEPRez</b>	deprezpatrick@neuf.fr	06 08 07 94 32	Technique / Perf'
Trésorier	<b>Jean-Pierre DARDENNE</b>	jeanpierredardenne@yahoo.fr	06 83 53 02 62	Technique / Perf'
Membres	<b>Gilles FABAS</b>	gilles.fabas@hotmail.fr	07 86 29 43 25	Intendance terrain
	<b>René LUGAT</b>		05 63 72 07 88	Intendance terrain
Salariés	<b>Christophe BERTINO</b>	cbertino@gmail.com	07 67 39 76 77	Athlé Santé Loisir
	<b>Jonathan CARTIER</b>	castres.athletisme@gmail.com	06 52 08 22 84	Technique / Perf'

Contact / Renseignements : **Jonathan CARTIER** / [castres.athletisme@gmail.com](mailto:castres.athletisme@gmail.com) / 06 52 08 22 84

### 1. Les horaires d'entraînements

<b>LUNDI</b>	<b>18h30 à 20h00</b> Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
<b>MARDI</b>	<b>10h00 à 11h30</b> <b>Sport Adapté</b>	<b>Licence FFSA</b>
	<b>14h30 à 16h00</b> Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique Cardio</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	<b>17h30 à 19h30</b> CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>
	<b>19h00 à 20h30</b> Athlé Running Loisir : <b>Route, Hors Stade et Trail</b>	<b>Licence Running</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>10h00 à 11h30</b> Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique Douce</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	<b>14h00 à 15h30</b> EA - <b>Eveils Athlétique</b> (2016)	<b>Licence Découverte</b>
	<b>14h00 à 16h00</b> EA - <b>Eveils Athlétique</b> (2015 et 2014)	<b>Licence Découverte</b>
	<b>14h00 à 16h00</b> PO - <b>Poussin(e)s</b> (2013 et 2012)	<b>Licence Découverte</b>
	<b>16h00 à 17h15</b> Athlé Santé Loisir : <b>Sport Santé + Remise en forme</b> (sport sur ordonnance)	<b>Licence Athlé Santé</b>
	<b>16h00 à 18h00</b> BE/MI - <b>Benjamin(e)s et Minimes</b> (2011 à 2008)	<b>Licence Compétition</b>
	<b>18h30 à 20h00</b> Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
<b>JEUDI</b>	<b>10h00 à 11h30</b> <b>Sport Adapté</b>	<b>Licence FFSA</b>
	<b>12h15 à 13h30</b> Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	<b>12h15 à 13h30</b> Athlé Running Loisir : <b>Route, Hors Stade et Trail</b> (stade ou nature)	<b>Licence Athlé Running</b>
	<b>17h30 à 19h30</b> CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>
<b>VENDREDI</b>	<b>17h30 à 19h00</b> BE/MI : <b>Benjamin(e)s et Minimes</b> (2011 à 2008)	<b>Licence Compétition</b>
	<b>19h15 à 20h45</b> Athlé Santé Loisir : <b>Condition Physique / PPG</b>	<b>Licence Athlé Running</b>
	<b>19h15 à 20h45</b> Athlé Santé Loisir : <b>Nordic'Fit</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>09h00 à 10h15</b> BA - <b>Baby-Athlé</b> (2018 et 2017)	<b>Licence Découverte</b>
	<b>10h30 à 12h00</b> CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>

*Toutes les séances de Marche Nordique et de Remise en Forme sont ouvertes aux sportifs, débutants et/ou Séniors. Le lieu de RDV des séances de marche nordique change toutes les 3 semaines. Le planning est envoyé par mail. Le lieu peut être modifié en fonction de la météo, vous serez prévenu par sms et par mail le jour J.*

*Les séances de Nordic'Fit ont lieu au Stade du Travet de Castres OU au gymnase juste à côté.*

*Les séances ne sont pas maintenues durant les vacances scolaires.*

## 2. Les différents entraîneurs et différentes catégories d'âges

Catégories d'âges	Année de naissance	Nombre de places disponibles	Responsables et entraîneurs
MA – Masters	1983 et avant	illimité	<b>CARTIER Jonathan</b> (Multi-disciplines) 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>  <b>CONJUNGO Michael</b> (Lancers) 06 86 56 10 01 / <a href="mailto:conjungo@yahoo.fr">conjungo@yahoo.fr</a>  <b>DARDENNE Jean-Pierre</b> (Multi-disciplines) 06 83 53 02 62 / <a href="mailto:jeanpierredardenne@yahoo.fr">jeanpierredardenne@yahoo.fr</a>  <b>DEPREZ Patrick</b> (Demi-Fond / Marche) 06 08 07 94 32 / <a href="mailto:deprezpatrick@neuf.fr">deprezpatrick@neuf.fr</a>  <b>GARDES Sandrine</b> (Lancers) 06 84 31 29 95 / <a href="mailto:sgardes@yahoo.fr">sgardes@yahoo.fr</a>
SE – Seniors	2000 à 1984	illimité	
ES – Espoirs	2003 à 2001	illimité	
JU – Juniors	2005 à 2004	20 par groupe de spécialités	
CA – Cadets	2007 à 2006		
MI – Minimes	2009 à 2008	80 places	<b>CARTIER Jonathan</b> 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>  <b>BERTINO Christophe</b> <b>DARDENNE Jean-Pierre</b> <b>GARDES Sandrine</b>
BE – Benjamins	2011 à 2010		
PO – Poussins	2013 à 2012	50 places	<b>CARTIER Jonathan</b> 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>  <b>FABAS Gilles</b> <b>VIALADE Julien</b>
EA - Eveils Athlétique	2016 à 2014	25 places par année de naissance = 75 places	<b>BERTINO Christophe</b> 07 67 39 76 77 / <a href="mailto:cbertino@gmail.com">cbertino@gmail.com</a>  <b>CONJUNGO Michael</b> <b>GARDES Sandrine</b> 06 84 31 29 95 / <a href="mailto:sgardes@yahoo.fr">sgardes@yahoo.fr</a>  <b>LUGAT René</b>
BA - Babys Athlé	2018 et 2017	40 places	<b>CARTIER Jonathan</b> 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>  <b>GARDES Sandrine</b> + jeunes athlètes du club
Marche Nordique			<b>BERTINO Christophe</b> (Mardi après-midi et Jeudi midi) 07 67 39 76 77 / <a href="mailto:cbertino@gmail.com">cbertino@gmail.com</a>  <b>CARTIER Jonathan</b> (Mercredi matin et soir) 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>  <b>TOCON Armelle</b> (Lundi soir) 06 40 48 45 98 / <a href="mailto:tocon.armelle@yahoo.fr">tocon.armelle@yahoo.fr</a>
Running			<b>CARTIER Jonathan</b> 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>
Condition Physique / PPG			<b>BERTINO Christophe</b> 07 67 39 76 77 / <a href="mailto:cbertino@gmail.com">cbertino@gmail.com</a>
Remise en forme / Nordic'Fit			<b>TOCON Armelle</b> 06 40 48 45 98 / <a href="mailto:tocon.armelle@yahoo.fr">tocon.armelle@yahoo.fr</a>
Sport Adapté / Handisport			<b>CARTIER Jonathan</b> 06 52 08 22 84 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>

### 3. Prendre une Licence

---

#### Tarifs Annuels des licences

- Licence Athlé Compétition : **185€ + 25€ de prix de maillot compétition (pour ceux qui ne l'ont pas encore)**
- Licence Athlé Santé Loisir ou Athlé Running Loisir ou Athlé Découverte : **185€**
- Tarif étudiant : **135€** (post baccalauréat – joindre la copie de la carte étudiant)
- Tarif entraîneur jeune (saison 2020/2021) : **75€**
- **TARIF FAMILLE** : 170€ pour 2<sup>ème</sup> adhérent, 155€ pour 3<sup>ème</sup> 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 30/11/2022**.
- En Coupon Sport. (Après de certain CE)
- Le Pass'Sport (**avant le 31/10/2022**)
- 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<sup>er</sup> octobre 2022, tous les enfants, ainsi que les adultes, doivent être licenciés afin d'être en règle au niveau de l'assurance.**

**La cotisation (185€) 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**)
  - **La cotisation annuelle** (dans son intégralité)

### 4. 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](http://www.castres-athletisme.fr) ou sur [www.tarn-sud-athletisme.fr](http://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 événements 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 2022/2023 ou envoyez un mail à : [partenariat@castres-athletisme.fr](mailto:partenariat@castres-athletisme.fr) . Merci.

# FORMULAIRE D'ADHÉSION AU CASTRES ATHLÉTISME (22 / 23)

## MARCHE NORDIQUE – REMISE EN FORME – NORDIC'FIT

LICENCIÉ DURANT LA SAISON 2021/2022 (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<sup>ème</sup> ADRESSE EMAIL (si besoin) | @

SOUHAITEZ-VOUS UNE FACTURE ? OUI / NON

**DÉSIRE M'INSCRIRE AU CLUB DU CASTRES ATHLÉTISME**

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

Signature

### DROIT A L'IMAGE

J'autorise / Je n'autorise pas le Castres Athlétisme à utiliser mon image 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 la marche nordique ou remise en forme à l'**entraînement**.

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.

**QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION D'UNE LICENCE SPORTIVE conformément à l'arrêté ministériel du 7/05/2021**

*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.*

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.

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>		
<b>Tu es : Une fille</b> <input type="checkbox"/>	<b>Un garçon</b> <input type="checkbox"/>	<b>Ton âge :</b>	<b>ans</b>
<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 <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?			
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> 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.)			

**DATE :**

**SIGNATURE :**