

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
Secrétaire	Patrick DEPRez	deprenzpatrick@neuf.fr	06 08 07 94 32	Technique / Perf'
Trésorier	Jean-Pierre DARDENNE	jeanpierredardenne@yahoo.fr	06 83 53 02 62	Technique / Perf'
Membres	Gilles FABAS	gilles.fabas@hotmail.fr	07 86 29 43 25	Intendance terrain
	René LUGAT		05 63 72 07 88	Intendance terrain
Salariés	Christophe BERTINO	cbertino@gmail.com	07 67 39 76 77	Athlé Santé Loisir
	Jonathan CARTIER	castres.athletisme@gmail.com	06 52 08 22 84	Technique / Perf'

Contact / Renseignements : Jonathan CARTIER / castres.athletisme@gmail.com / 06 52 08 22 84

1. Les horaires d'entraînements

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

Les entraînements se déroulent au Stade du Travet, Bd Albert Thomas à Castres ou au terrain de rugby de la Borde Basse les derniers Jeudis de chaque mois, pour une séance nature. En cas d'absence, les séances sont disponibles sur le site internet du club, accessible avec un mot de passe communiqué en début de saison, ou sur le Facebook du club. Les séances clubs ne sont pas maintenues durant les vacances scolaires mais vous sont, tout de même envoyées.

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	CARTIER Jonathan (Multi-disciplines) 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com 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	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	CARTIER Jonathan 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com BERTINO Christophe DARDENNE Jean-Pierre GARDES Sandrine
BE – Benjamins	2011 à 2010		
PO – Poussins	2013 à 2012	50 places	CARTIER Jonathan 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com FABAS Gilles VIALADE Julien
EA - Eveils Athlétique	2016 à 2014	25 places par année de naissance = 75 places	BERTINO Christophe 07 67 39 76 77 / cbertino@gmail.com CONJUNGO Michael GARDES Sandrine 06 84 31 29 95 / sgardes@yahoo.fr LUGAT René
BA - Babys Athlé	2018 et 2017	40 places	CARTIER Jonathan 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com GARDES Sandrine + jeunes athlètes du club
Marche Nordique			BERTINO Christophe (Mardi après-midi et Jeudi midi) 07 67 39 76 77 / cbertino@gmail.com CARTIER Jonathan (Mercredi matin et soir) 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com TOCON Armelle (Lundi soir) 06 40 48 45 98 / tocon.armelle@yahoo.fr
Running			CARTIER Jonathan 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com
Condition Physique / PPG			BERTINO Christophe 07 67 39 76 77 / cbertino@gmail.com
Remise en forme / Nordic'Fit			TOCON Armelle 06 40 48 45 98 / tocon.armelle@yahoo.fr
Sport Adapté / Handisport			CARTIER Jonathan 06 52 08 22 84 / castres.athletisme@gmail.com

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^{ème} adhérent, 155€ 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 30/11/2022**.
- 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^{er} 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 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 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 . Merci.



Saison 2022 / 2023

**Demande de remboursement
Course du Challenge du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc
ou autre course - prise en charge par le club**

En début de saison 2021/2022, le Castres Athlétisme s'engage à vous fournir aux différents licenciés Running, la liste des courses du Challenge du Parc Naturel du Haut-Languedoc ou autre course, prises en charge par le club. Après votre inscription et votre participation à l'une des courses, le club s'engage à rembourser le montant de l'inscription sous réserve de votre demande.

Attention, le tarif remboursé ne sera que celui indiqué lors d'une inscription anticipée et non tardive où le tarif est augmenté.

Sans demande, aucune inscription ne sera remboursée automatiquement.

Nom et Prénom du coureur :

Nom de la course prise en charge par le club :

Date de la course :

Montant de l'inscription :

_____ €

Date de la demande de votre remboursement :

Après vérification du trésorier de votre participation à la course, le club s'engage à faire le chèque, à votre nom, sous 15 jours après votre demande de remboursement.

(Papier à conserver et à photocopier à chaque demande de remboursement d'une course prise en charge par le Castres Athlétisme)

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU CASTRES ATHLÉTISME (22/23) : RUNNING / PPG

LICENCIÉ DURANT LA SAISON 2020/2021 (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

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 l'Athlétisme (Running ou course à pied) 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.

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.

Nom :	Prénom :		
Tu es : Une fille <input type="checkbox"/>	Un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge :	ans
Depuis l'année dernière		OUI	NON
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 ?			
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)			
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 ?			
Aujourd'hui			
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 ?			
Questions à faire remplir par tes parents			
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 :