

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 | Philippe TERRAL | philippe.terral@outlook.fr | 06 43 45 69 67 | Handisport |
| | 8 Uj JX ; F5 B8 | àààààà@outlook.fr | | U!^..^E0 { |
| | René LUGAT | | 05 63 72 07 88 | Intendance terrain |
| Salariés | Christophe BERTINO | cbertino@gmail.com | 07 67 39 76 77 | Athlé Santé Loisir |
| | Dominique CANTI | castres.athletisme@gmail.com | 07 72 06 43 41 | Technique / Perf' |

Contact / Renseignements : Dominique CANTI / castres.athletisme@gmail.com / 07 72 06 43 41

1. Les horaires d'entraînements

| LUNDI | 18h30 à 20h00 Athlé Santé Loisir : Marche Nordique | Licence Athlé Santé |
|----------|--|-----------------------|
| MARDI | 10h00 à 11h15 Athlé Santé Loisir : Sport Santé + Remise en forme (sport sur ordonnance) | Licence Athlé Santé |
| | 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 (2017) | Licence Découverte |
| | 14h00 à 16h00 EA - Eveils Athlétique (2016 et 2015) | Licence Découverte |
| | 14h00 à 16h00 PO - Poussin(e)s (2014 et 2013) | Licence Découverte |
| | 16h00 à 18h00 BE/MI - Benjamin(e)s et Minimes (2012 à 2009) | Licence Compétition |
| | 18h30 à 20h00 Athlé Santé Loisir : Marche Nordique / Nordic'Fit 1 semaine sur 4 | Licence Athlé Santé |
| JEUDI | 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 |
| | 17h30 à 19h30 CA et plus - Cadet(te)s à Masters et Handisport | Licence Compétition |
| VENDREDI | 17h30 à 19h00 BE/MI : Benjamin(e)s et Minimes (2012 à 2009) | Licence Compétition |
| | 19h15 à 20h45 Athlé Santé Loisir : Condition Physique / PPG | Licence Athlé Running |
| SAMEDI | 09h00 à 10h15 BA - Baby-Athlé (2019 et 2018) | Licence Découverte |
| | 10h30 à 12h00 CA et plus - Cadet(te)s à Masters et Handisport | Licence Compétition |

*Les entraînements des Eveils Athlé (EA) et Poussins (PO) se déroulent au Stade du Travet, Bd Albert Thomas à Castres.
En cas de pluie ou mauvais temps, l'entraînement se déroulera au gymnase du Travet, juste à côté du stade, en cas
uniquement de disponibilité de ce dernier.*

2. Les différents entraîneurs et différentes catégories d'âges

| Catégories d'âges | Année de naissance | Nombre de places disponibles | Responsables et entraîneurs |
|------------------------------|--------------------|---|--|
| MA – Masters | 1984 et avant | illimité | CANTI Dominique (Multi-disciplines) 07 72 06 43 41 / 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 |
| SE – Seniors | 2001 à 1985 | illimité | |
| ES – Espoirs | 2004 à 2002 | illimité | |
| JU – Juniors | 2006 à 2005 | 20 par groupe de spécialités | |
| CA – Cadets | 2008 à 2007 | | |
| MI – Minimes | 2010 à 2009 | 80 places | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com BERTINO Christophe DARDENNE Jean-Pierre GARDES Sandrine |
| BE – Benjamins | 2012 à 2011 | | |
| PO – Poussins | 2014 à 2013 | 50 places | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com FABAS Gilles GARDES Sandrine 06 84 31 29 95 / sgardes@yahoo.fr |
| EA - Eveils Athlétique | 2017 à 2015 | 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 SANDRA BERTRAND |
| BA - Babys Athlé | 2019 et 2018 | 40 places | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / 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 CANTI Dominique (Mercredi matin et soir) 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com |
| Running | | | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com |
| Condition Physique / PPG | | | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com |
| Remise en forme / Nordic'Fit | | | CANTI Dominique (Mardi matin et mercredi soir) 07 72 06 43 41 / castres.athletisme@gmail.com |
| Sport Adapté / Handisport | | | CANTI Dominique 07 72 06 43 41 / 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). Il est demandé aux athlètes de participer à au moins 2 compétitions (un cross et une compétition sur piste pour les benjamins-minimes). Si l'athlète ne respecte pas cet engagement, le prix de la licence sera fixé à 200€ l'année suivante.**
- 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 2022/2023) : **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 30/11/2023**.
- En Coupon Sport. (Après de certain CE)
- Le Pass'Sport (**avant le 31/10/2023**)
- 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 2023, 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 !

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU CASTRES ATHLÉTISME (2023 / 2024)

MARCHE NORDIQUE – REMISE EN FORME – NORDIC'FIT

LICENCIÉ DURANT LA SAISON 2022/2023 (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 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.

| | | | |
|--|---|------------------|------------|
| 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 :

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé majeur « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

| Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON* | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Durant les 12 derniers mois | | |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i> | | |

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, 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.