

**FICHE D'INSCRIPTION 2013/2014**



**ADHESION à L'Entente Athlé Nord-Mayenne - CA Mayennais Athlétisme - Licences : Athlé Running ou Athlé Santé**

Renouvellement de licence N° \_\_\_\_\_ ou Nouvelle Adhésion

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de Naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Téléphone Portable : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Nationalité : \_\_\_\_\_ Sexe : H ou F

Tarif : \_\_\_\_\_ Date du certificat médical : \_\_\_\_\_ Type de licence : *running ou santé*

**Droit à l'image** J'accepte la diffusion de photographies ou images vidéo sur le site internet du club, blog, les albums photos, lors de soirées club...

(Entourez) OUI NON

**Assurance FFA : GMF** J'accepte l'assurance Individuelle Accident et Assistance proposée, couvrant les dommages corporels auxquels peut exposer la pratique de l'athlétisme loisir. Garanties optionnelles complémentaires reçues avec la licence qui vous arrive seulement par courriel).

**Loi Informatique et libertés** : Le soussigné dispose d'un droit d'accès et de rectification aux informations portées sur sa fiche individuelle. Le soussigné s'engage à respecter les statuts et règlements de la FFA.

Date :

Signature :

**HORAIRES ET ACTIVITES 2013/2014**  
**avec Florence Bar, Coach Athlé Santé**



- LUNDI :** - 9H30-10H30 : **marche nordique adaptée** (4 à 5 km) rdv : voir le blog **CRENEAU SANTE** 20 personnes max  
- 10H45-12H : **marche nordique** (entre 5,5 km et 7 km) rdv : voir le blog 30 personnes max  
- 14H - 15h15 : **marche nordique** (6 à 7km) rdv : voir le blog 30 personnes max avec Florence Bar ou Daniel Landelle  
- 19H30-20H45 : **marche nordique** (entre 6 et 8km) rdv : voir le blog - 90 personnes max avec Florence Bar, Christian Horeau ou Chantal Lévêque (3 groupes de niveaux)
- MARDI :** - 20H-21H : **condition physique** (Complexe Jules Ferry) 35 personnes max  
- 21H à 22H : **remise en forme** (Complexe Jules Ferry) 35 personnes max
- JEUDI :** - 9H-12H : **sortie marche nordique** de 10 à 12km avec Daniel Landelle (rdv 9h parking du stade-covoiturage) 30 personnes max  
- 9H30-10H30 : **marche nordique adaptée** (4 à 5 km) rdv : voir le blog **CRENEAU SANTE** 20 personnes max  
- 10H45-12H : **marche nordique** (entre 5,5 km et 7 km) rdv : voir le blog 30 personnes max  
- 18H15-19H20 : **accompagnement running** (3 groupes de niveaux) rdv stade
- VENDREDI :** - 9H15-10H15 : **remise en forme** (piste du stade ou club house du stade ou Hall d'Expo l'hiver) 24 personnes max  
- 10H30-11H30 : **remise en forme** (piste du stade ou club house du stade ou Hall d'Expo l'hiver) 24 personnes max  
- 14H-15H : **remise en forme** (piste du stade ou club house du stade ou Hall d'Expo l'hiver) 24 personnes max  
- 15H-16H : **remise en forme adaptée** (piste du stade ou club house du stade ou Hall d'Expo l'hiver) **CRENEAU SANTE**
- SAMEDI :** 9H-12H : **sortie marche nordique** de 10 à 12 km avec Christian Horeau ou autre entraîneur (rdv 9h parking du stade). 30 personnes max - Des sorties marche nordique à la journée seront proposées tous les 2 mois environ.

Pas de fonctionnement des activités avec la coach athlé santé pendant les vacances scolaires, mais quelques créneaux marche nordique et running encadrés par les entraîneurs bénévoles pourront être maintenus pendant les vacances scolaires. Retrouvez chaque semaine le programme et les lieux de rendez-vous sur le blog : [www.florencebar.over-blog.com](http://www.florencebar.over-blog.com)

## LES PLUS DU CLUB

### LES CRENEAUX SANTE

Deux créneaux Marche nordique adaptée le lundi et le jeudi de 9h30 à 10h30 et un créneau remise en forme le vendredi de 15h à 16h.

### SORTIES MARCHÉ NORDIQUE

- Minibus du club : nous disposons du minibus du club pour faire du covoiturage pour les sorties marche nordique du jeudi avec Daniel Landelle et le samedi avec Christian Horeau ou Chantal Lévêque. Des voitures personnelles viennent compléter selon l'effectif.
- Covoiturage : pour couvrir une partie des frais kilométriques et l'usure de la voiture, il est demandé lors de chaque sortie à l'extérieur 1 € pour le conducteur lorsque le déplacement (aller-retour) fait moins de 50 km et 2 € pour plus de 50km. Particularités pour les sorties à la journée.
- Lieu des sorties du matin : les sorties se font dans un rayon d'une trentaine de km maximum. Une fois par mois, les sorties du jeudi et du samedi se feront sur Mayenne.
- Sorties marche nordique à la journée : tous les 2 à 3 mois environ, des sorties à la journée sont organisées.
- Week-end marche nordique en bord de mer : organisé une fois par an (fin avril en général).

### DEUX EVENEMENTS CONVIVIAUX POUR TOUS

Ce sont deux repas réunissant tous les adhérents (loisir santé/loisir running) avant Noël dans le Hall d'Expo et début juillet pour clore la saison aux Châteliers. C'est aussi l'occasion de visionner les photos prises lors de la saison, les films des stages, démonstration de danses réalisées lors des cours de condition physique et remise en forme.

### EQUIPEMENT EN VENTE (dans la limite des stocks et des tailles disponibles)

- une veste marche nordique (pour l'hiver) imperméable : 70 €
- une veste plus légère pour les coureurs ou les marcheurs pour la demi-saison imperméable : 70 €
- un t-shirt jaune du club (matière légère) : 10 €
- des bâtons marche nordique TSL, patins peuvent être commandés fin septembre ou en janvier : entre 60 et 80 € selon les gammes

## TARIFS 2013/2015

- Tarif à l'année : 116 € (pour 1 activité) 121 € (pour 2 activités) ou 126 € (pour 3 activités)
- Tarif couple à l'année : 202 € (pour 1 activité) 212 € (pour 2 activités) ou 222 € (pour 3 activités)
- Tarif au trimestre : 51 € (pour 1 activité) 54 € (pour 2 activités) ou 56 € (si 3 activités)
  - septembre à décembre
  - janvier à mars
  - avril à juin
- Cours particulier : 31 € de l'heure

**Une séance  
d'essai gratuite**

## CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

- Certificat de non contre-indication à la **pratique de l'athlétisme** de moins de 3 mois (licence athlé santé)
- Certificat de non contre-indication à la pratique de **l'athlétisme en compétition** de moins de 3 mois pour celles et ceux qui souhaitent faire des courses sur route (licence athlé running)

## Un encadrement formé et diplômé

Les séances sont encadrées par Florence Bar, professionnelle, titulaire d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif et labellisée Coach Athlé Santé, reconnue par le Ministère de la Santé et des Sports. Sa formation spécifique et suivie tous les ans lui permet d'encadrer des personnes atteintes de pathologies suivantes : maladies cardio-respiratoires, diabète, surpoids, obésité, cancers, etc, sur les créneaux adaptés en particulier. Pour la marche nordique, l'encadrement est complété par des entraîneurs bénévoles marche nordique diplômés : Christian Horeau, Daniel Landelle, Chantal Lévêque et Florence Lefebvre.

## Fiche Personnelle 2013/2014

Informations transmises exclusivement au coach



### Informations personnelles :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_\_

Mon suivi médical : Je suis fumeur/fumeuse : OUI NON

Antécédents médicaux et ou pathologie(s) à prendre en compte pour la pratique des activités : \_\_\_\_\_

### Ma pratique :

Par le passé, j'ai déjà pratiqué les activités suivantes :

Les sports autres que je pratique actuellement :

Cette année, je souhaite participer à \_\_\_\_\_ séances Athlé Santé par semaine

### Objectifs :

Mon objectif santé/bien-être : \_\_\_\_\_

Mes attentes en terme de progression : \_\_\_\_\_

Je veux être capable de : \_\_\_\_\_

Je souhaite faire un suivi pondéral régulier avec la coach OUI NON

Ce que doit m'apporter la coach (entourez) : conseils convivialité individualisation autres (précisez)

**CHOIX DES ACTIVITES**

Nom :

Prénom :

**COCHEZ** une des trois formules désirées, la (ou les) activité(s) choisie(s) et **ENTOUREZ** le (ou les) créneau(x) souhaités

**Formule Santé**

- Marche Nordique adaptée** lundi 9h30-10h30 et/ou jeudi 9h30-10h30
- Remise en Forme adaptée** vendredi 15h à 16h

**Formule Bien-Etre**

- Marche Nordique** lundi 10h45-12h **ou** 14h-15h15 **ou** 19h30-20h45 / jeudi 9h-12h **ou** 10h45-12h / samedi 9h-12h
- Remise en Forme** vendredi 9h15-10h15 **ou** 10h30-11h30 **ou** 14h-15h **ou** mardi 21h-22h

**Formule Tonique**

- Condition physique** mardi 20h-21h
- Running** jeudi 18h15-19h20
- Marche Nordique** lundi 10h45-12h **ou** 14h-15h15 **ou** 19h30-20h45/ jeudi 9h-12h **ou** 10h45-12h / samedi 9h-12h

## Documents fournis :

- la fiche d'inscription
- la fiche personnelle
- la fiche horaires et activités
- les plus du club
- la fiche des tarifs, informations sur le certificat médical et l'encadrement
- la fiche sur le choix des activités

En annexes :

- modèle de certificat médical

## Documents à me rendre :

- la fiche d'inscription
- la fiche personnelle
- la fiche sur le choix des activités
- le certificat médical
- le règlement (*paiement possible par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme, par coupons sports, chèques vacances ou espèces - possibilité d'un paiement échelonné*)
- pour que tous les entraîneurs connaissent les licenciés, je prendrai une photo d'identité de chacun d'entre vous avec mon portable au moment de l'inscription.