



## FICHE D'INSCRIPTION - MAYENNE- Saison 2020/2021

Adhésion à L'EA Nord-Mayenne - section locale CA Mayennais Athlé - Licence Loisir

Renouvellement :  n° de licence \_\_\_\_\_ ou Nouvelle Adhésion :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_ Sexe : H ou F

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

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

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

Adresse Email (obligatoire) : \_\_\_\_\_ Nationalité : \_\_\_\_\_

Licence choisie :  Athlé Running (ou Marche Nordique Compétition)  Athlé Santé

### Certificat médical (de moins de 6 mois) :

- pour les licences ATHLE RUNNING le soussigné certifie avoir produit un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition datant de moins de six mois à la date de prise de la licence
- pour les licences ATHLE SANTE le soussigné certifie avoir produit un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport datant de moins de six mois à la date de prise de la licence
- dans le cadre d'un RENOUELEMENT de licence et dans les conditions prévues par le code du sport, le soussigné peut attester avoir rempli le questionnaire de santé (nom, prénom, date et signature) si moins de 3 ans ou de se voir dispenser un nouveau certificat médical

### Tarifs 2020/2021 :

- |   |   |  |                                      |
|---|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> individuel à l'année   | <input type="checkbox"/> couple à l'année       | <input type="checkbox"/> au trimestre          | <input type="checkbox"/> à la séance |
| <input type="checkbox"/> 120 € pour 1 activité  | <input type="checkbox"/> 212 € pour 1 activité  | <input type="checkbox"/> 56 € pour 1 activité  | 40 € adhésion                        |
| <input type="checkbox"/> 138 € pour 2 activités | <input type="checkbox"/> 230 € pour 2 activités | <input type="checkbox"/> 71 € pour 2 activités | + 5 € par séance                     |
| <input type="checkbox"/> 153 € pour 3 activités | <input type="checkbox"/> 252 € pour 3 activités | <input type="checkbox"/> 76 € pour 3 activités |                                      |

Paiement de la cotisation : par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme ou espèces ou autre moyen de paiement (Coupons Sports ou Chèques-Vacances). Possibilité de remettre plusieurs chèques pour encaissement échelonné.

Demande de facture : je souhaite avoir une facture  OUI  NON

Joindre une photo d'identité : pour les nouveaux adhérents

Droit à l'image J'accepte la diffusion de photos ou images vidéo sur le site internet du club les albums photos, lors des soirées du club etc  OUI  NON

Assurance FFA : J'accepte l'assurance Individuelle Accident et Assistance proposée par la FFA (MAIF), couvrant les dommages corporels auxquels peut exposer la pratique de l'athlétisme loisir et déclare avoir pris connaissance des garanties optionnelles complémentaires reçues avec la licence.

Loi Informatique et libertés : Le soussigné est informé du fait que des données à caractère personnel seront collectées et traitées informatiquement par le club et la fédération et qu'il 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 :



## CHOIX des activités et créneaux CA MAYENNE 2020/2021

Nom :

Prénom :

**Formule Bien-être/Détente (1 à 2 activités)**

**Marche nordique** (choisir 2 à 3 créneaux maximum sur des journées différentes)

- lundi 10h45-12h (6km avec Chantal L)
- lundi 10h45-12h (6,5km avec Florence B)
- lundi 10h45-12h (7km avec Daniel L)
- lundi 19h30-20h45 (2 groupes de niveaux : 5-5,5km avec Christine F et/ou ou 6-6,5km avec Pascale G)
- lundi 19h30-20h45 (2 groupes : 6,5 à 7km avec Christian H ou Marc V)
- mardi 9h30-10h45 (**LASSAY** avec Christine D)
- jeudi 10h45-12h (6km avec Chantal L)
- jeudi 10h45-12h (6,5km avec Florence B)

Les sorties de 2h (covoiturage/minibus) :

- jeudi 9h-12h30 (10 à 12km avec Daniel L)
  - samedi 9h-12h30 (10 à 12km avec Christian ou Chantal)
  - vendredi 20h à 21h30 (sept/oct/mai/juin-Christian)
- Remise en Forme** (choisir un seul créneau)
- mardi 21h-22h (avec Florence B)
  - vendredi 8h30-9h30 (avec Florence B)
  - vendredi 9h45-10h45 (avec Florence B)
  - vendredi 11h à 12h (avec Florence B)

**Formule Santé (1 à 2 activités)**

**Marche nordique santé**

(choisir 2 créneaux maximum)

- lundi 9h30-10h30 (2 groupes)  
(3,5 à 4km avec Florence B  
ou 5-5,5km avec Chantal L)
- jeudi 9h30-10h30 (2 groupes)  
(3,5 à 4km avec Florence  
ou 5-5,5km avec Chantal)

Les sorties de 2h (covoiturage/minibus) :

- dimanche 9h-11h30 (1 fois/mois) (8km max avec Christine F)

**Remise en Forme santé**

- mercredi (8h30 à 9h30) (avec Florence B)

**Formule Tonique (1, 2 ou 3 activités)**

**Marche Nordique Tonique ou Marche Nordique Compétition**

- lundi 19h30-20h45 (7km et marche nordique compétition avec Christian H)
- lundi 19h30-20h45 (6,5 à 7km avec Marc V)
- lundi 10h45-12h (7km avec Daniel L)

**Nordic Fit (Marche Nordique couplée à du renforcement musculaire en musique)**

- lundi 14h-15h15 (avec Florence B)
- lundi 19h30-20h45 (avec Florence B)

**Condition physique/Remise en Forme**

- mardi 20h-21h (avec Florence B) ou  mardi 21h-22h (avec Florence B)

**Running** (1 seul créneau/semaine) (avec Florence B)

- mercredi 9h30-11h ou  jeudi 18h15-19h20 ou  une fois sur deux (en raison de mon emploi du temps)



## HORAIRES ET ACTIVITES LOISIR Mayenne - Saison 2020/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>9h30-10h30</u> <b>Marche Nordique Santé</b> 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>9h30-10h45</u> <b>Marche Nordique GROUPE LASSAY</b> avec Christine Desnos	<u>8h30-9h30</u> <b>Remise en forme Santé</b> au stade avec Florence	<u>8h30 à 12h</u> ou <u>9h à ou 12h30</u> <b>Sortie Marche Nordique</b> avec Daniel cf. calendrier	<u>8h30-9h30</u> <b>Remise en Forme</b> Au stade avec Florence	<u>9h-12h30</u> <b>Sortie Marche Nordique</b> avec Christian ou Chantal cf. calendrier  <b>2/3 fois par mois selon les saisons</b>	<u>9h-11h30</u> <b>Sortie Marche Nordique Santé</b> avec Christine F <b>1 fois/mois</b> cf. calendrier
<u>10h45-12h</u> <b>Marche Nordique</b> 3 groupes de niveau : Daniel, Florence et Chantal		<u>9h45-11h</u> <b>Running</b> au stade avec Florence	<u>9h30-10h30</u> <b>Marche Nordique Santé</b> 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>9h45-10h45</u> <b>Remise en Forme</b> au stade avec Florence		
<u>14h-15h15</u> <b>Nordic Fit</b> avec Florence			<u>10h45-12h</u> <b>Marche Nordique</b> 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>11h-12h</u> <b>Remise en Forme</b> au stade avec Florence		
<u>19h30-20h45</u> <b>Nordic Fit</b> avec Florence	<u>20h-21h</u> <b>Condition Physique</b> Complexe Jules Ferry ou au stade avec Florence					
<u>19h30-20h45</u> <b>Marche Nordique</b> 3 à 4 groupes de niveau : Christine F, Pascale Marc et Christian	<u>21h-22h</u> <b>CP/Remise en Forme</b> Compl. Jules Ferry ou au stade avec Florence		<u>18h15 à 19h30</u> <b>Running</b> au stade avec Florence	<u>20h à 21h30</u> <b>Sortie Marche Nordique</b> avec Christian <b>sept/oct et mai/juin</b> cf. calendrier		

**PLUS D'INFOS** : merci consultez régulièrement le blog pour les infos - et pour le calendrier des sorties  
**BLOG** Coach Athlé Santé : [www.florencebar.over-blog.com](http://www.florencebar.over-blog.com) **INSTAGRAM**: casmayenne /**Facebook** : Florence Bar  
**SITE DU CLUB** : [eanordmayenne.athle.fr](http://eanordmayenne.athle.fr)



## CONTACTS ENTRAINEURS CA Mayenne - Saison 2020/2021

### EQUIPE ENTRAINEURS

#### Contacts entraîneurs :

- Florence Bar, 06 82 67 85 51, [florencebar@free.fr](mailto:florencebar@free.fr), [www.florencebar.over-blog.com](http://www.florencebar.over-blog.com)
- Chantal Lévêque, 06 08 47 14 81, [chantalleveque53@orange.fr](mailto:chantalleveque53@orange.fr), [club.quomodo.com/chantalleveque/accueil.html](http://club.quomodo.com/chantalleveque/accueil.html)
- Entraîneurs marche nordique diplômés bénévoles : Christian Horeau, 06 46 48 48 37, Daniel Landelle, 06 88 85 89 06, Pascale Guillet 06 86 99 50 77, Christian Foucher 06 30 53 42 15, Marc Varlet 06 75 01 54 90, Florence Lefebvre 06 42 96 64 43
- \* En cours de formation entraîneur marche nordique : Christine Desnos 06 30 90 08 34
- \* Aide-encadrant marche nordique : Claudine Foubert 06 81 75 20 95
- \* En formation aide-encadrant marche nordique : Françoise Horeau
- \* En cours de formation entraîneur running : Evelyne Lemercier

### LES PLUS : DES JOURNEES DE STAGE MARCHE NORDIQUE OU RUNNING

#### Des stages ou sorties sont organisés sur la saison :

- - un stage marche nordique santé de 2 jours à la Toussaint 2020 (avec Chantal)
- - deux stages marche nordique de 3 jours (avec Chantal ou Florenc B) début octobre 2020 ou en avril 2021.
- - 1 stage running de 2 jours (avec Florence B)
- - des journées stage running aux petites vacances (avec Florence B)
- - des sorties marche nordique à la journée proposées par les entraîneurs bénévoles.

### COVOITURAGE MINIBUS

Le club met à disposition trois minibus pour les déplacements sur les sorties, stages ou compétitions running quand ils sont disponibles. Les entraîneurs sont les chauffeurs des minibus.

La participation est de 1€ par passager pour un trajet jusqu'à 60km ou 2€ entre 60 et 80km. Réévalué si le déplacement est plus loin ; à voir avec l'entraîneur.

### EQUIPEMENTS

Des vêtements aux couleurs du club, type maillot de compétition, vestes ou autres sont en vente. Voir avec Florence Bar. Une commande groupée de bâtons de marche nordique est réalisée chaque année fin septembre à des tarifs préférentiels. Voir avec Florence Bar.

Nom :

Prénom :

## RENOUVELLEMENT DE LICENCE QUESTIONNAIRE DE SANTE " QS-SPORT "

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive. Au minimum, la présentation d'un certificat médical sera exigée tous les trois ans.

**RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.**

	OUI	NON
<b>Durant les douze derniers mois :</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<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"/>
<b>À ce jour :</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur par suite d'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"/>

**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.**

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Vous devez fournir un certificat médical d'absence de contre-indication pour renouveler votre licence. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir. Simplemment attestez, en remplissant ce questionnaire sur votre espace personnel en ligne ou en retournant une version papier au Club, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Date :

Signature :