

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 | deprezpatrick@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 |
| | René LUGAT | renelugat@outlook.fr | 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 12h15 à 13h30 Athlé Running Loisir : Route, Hors Stade et Trail (stade ou nature) | Licence Athlé Santé 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** ou le **Questionnaire de Santé** (qui dispense de certificat médical)
 - **La cotisation annuelle** (dans son intégralité)
 - **L'autorisation parentale** (pour les mineurs)

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 !

CHARTRE DE L'ATHLETE



1 | INSCRIPTION

A l'issue de deux séances d'essais, les parents s'engagent à prendre une licence pour leur enfant. L'inscription devient effective à la remise du dossier d'inscription complet : formulaire d'inscription, règlement de la cotisation, certificat médical et signature de la charte de l'athlète.

2 | ENTRAÎNEMENT

Les entraînements débutent en Septembre et se terminent fin Juin, au stade du Travet. Ces derniers ne sont pas maintenus durant les vacances scolaires (sauf jeunes compétiteurs du groupe Minimes confirmés et plus). Les progrès des jeunes athlètes tiennent pour une bonne part à leur assiduité. Pour cette raison, une feuille de présence est établie pour les catégories d'Ecole d'Athlétisme à Minimes. L'entraînement permettra l'acquisition de différents gestes techniques, éléments clefs qui assureront à chacun des progrès réguliers. Il est conseillé et impératif d'avoir une tenue adaptée (**casquette, k-way, chaussures de sport**) aux exercices physiques et aux conditions atmosphériques. **Une bouteille d'eau (ou gourde) est OBLIGATOIRE** à chaque entraînement, cette dernière est PERSONNELLE. Il n'est pas nécessaire d'avoir des chaussures à pointes.

3 | RESPONSABILITÉ

Il est impératif que les parents ou les représentants légaux soient systématiquement présents en début et en fin de séance (il n'est pas possible de laisser son enfant se rendre seul du véhicule, qui sera impérativement stationné au niveau du portail, au lieu d'accueil). À partir de Benjamin, l'athlète pourra venir à l'entraînement de façon autonome. Pour tout licencié, **il est demandé de prévenir les entraîneurs en cas d'absence** s'il vous plaît.

4 | COMPÉTITION

Chaque athlète s'efforcera de participer à 3 compétitions au moins sur l'ensemble de la saison. Les compétitions par équipes (Interclubs, Equip'Athlé, Championnats par équipes, ...) sont **obligatoires**. La pratique compétitive permet de mesurer les progrès réalisés dans un cadre différent et de représenter le club. Les convocations pour les compétitions sont remises principalement lors des entraînements et par mail (*Attention : ces derniers peuvent être dans vos spams*). Répondre aux mails en respectant la date et heure butoirs est indispensable pour faciliter l'organisation. Les parents peuvent accompagner leurs enfants, participer à l'encadrement ou aider au travail des officiels durant la rencontre athlétique. En cas d'absence, l'entraîneur doit être prévenu. Si un athlète s'engage à venir lors d'une compétition mais n'est pas présent le jour J, **il devra lui-même payer la pénalité financière** qui est appliquée au club en cas d'absence d'un athlète de la compétition alors qu'il était engagé.

5 | DÉPLACEMENTS

Certains déplacements s'effectueront en car. Le rendez-vous sera alors donné au stade du Travet. Pour les rencontres sur l'agglomération Castraise, le rendez-vous aura lieu sur le lieu de compétition.

6 | COMMUNICATION

Les différentes activités du club font l'objet d'informations communiquées par mail (*Attention : ces derniers peuvent être dans vos spams*) et écrit. Les calendriers des diverses compétitions sont affichés au stade et sur notre site internet. Les résultats des différentes compétitions peuvent être consultés sur le site internet de la ligue d'athlétisme ou sur celui du club : www.castres-athletisme.fr ou sur www.tarn-sud-athletisme.fr/

7 | COMPORTEMENT

La politesse, l'écoute et le respect mutuel sont essentiels afin d'évoluer tous ensemble autour d'un projet commun. Une médiation demandée par un entraîneur, un athlète ou un parent, pourra être mise en place en cas de besoin, afin de faire évoluer favorablement une situation. Si un athlète présentait un comportement pouvant le mettre en danger ou mettre en danger les autres athlètes, nous en informerions les parents ou les représentants légaux ainsi que le comité directeur du club. Ce dernier pourrait alors prendre une mesure d'exclusion temporaire ou définitive sans remboursement de la licence. De même en cas de dégradation de matériel, il serait demandé un remboursement des frais occasionnés.

L'adhésion à cette charte devrait permettre de partager du mieux possible l'année sportive à venir.

(A lire par les parents et/ou représentants légaux et ainsi que par l'athlète. En inscrivant votre enfant au Castres Athlétisme (ou vous-même), vous vous engagez à respecter cette dernière dans son intégralité)

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU CASTRES ATHLÉTISME (2023/2024) : BABY-ATHLE (BA)

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 et ACCEPTE LA CHARTE DE L'ATHLÈTE CI-JOINTE.

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

Signature

AUTORISATIONS PARENTALES (OBLIGATOIRE)

Je soussigné(e) | _____

Père, Mère, Tuteur(s), Représentant(s) de l'enfant | _____

J'autorise mon enfant à pratiquer l'athlétisme au sein du Castres Athlétisme.

J'autorise les responsables et intervenants du club à transporter mon enfant dans un véhicule de location, en cas de besoin sur les lieux d'entraînements ou de compétitions.

J'autorise l'encadrement à prendre les mesures d'urgence en cas d'accident ou blessure.

Nom et n° de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence :

1 | Nom : _____ Téléphone : _____

2 | Nom : _____ Téléphone : _____

3 | Nom : _____ Téléphone : _____

Fait à _____ Le _____

Signature

DROIT A L'IMAGE

J'autorise / Je n'autorise pas le Castres Athlétisme

à utiliser l'image de mon enfant | _____ sur tout support destiné à la promotion du Club à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial.

Fait à _____ Le _____

Signature

CERTIFICAT MEDICAL / QUESTIONNAIRE DE SANTE

Faisant suite à un décret ministériel en date du 7 mai 2021 paru au journal officiel le 8 mai 2021, les mineurs souhaitant s'inscrire ou se réinscrire dans une association sportive n'ont pas l'obligation de fournir un certificat médical.

Pour cela vous devez remplir "Le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur" que vous trouverez au dos de ce document

Ce questionnaire est à remplir par (ou avec) l'enfant sous la responsabilité des parents qui doivent eux-mêmes renseigner les 3 dernières questions. Il faut une réponse pour chacune des questions.

Si la réponse à toutes les questions est '**NON**' vous n'aurez pas besoin de certificat médical à fournir pour votre enfant mineur. Il vous suffira **de dater et signer le document rempli.**

Si la réponse à une des questions est '**OUI**' vous aurez besoin d'un **certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'Athlétisme à l'entraînement**, datant de moins de 3 mois.

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 Un garçon **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 : _____