

Membres du bureau et différentes commissions du Castres Athlétisme :

Fonction	Prénom et Nom	Adresse mail	N° de contact	Commissions
Présidente	<b>Sandrine GARDES</b>	sgardes@yahoo.fr	06 84 31 29 95	Juge / Buvette
Secrétaire	<b>Patrick DEPRez</b>	deprenzpatrick@neuf.fr	06 08 07 94 32	Technique / Perf'
Trésorier	<b>Jean-Pierre DARDENNE</b>	jeanpierredardenne@yahoo.fr	06 83 53 02 62	Technique / Perf'
Membres	<b>Philippe TERRAL</b>	philippe.terral@outlook.fr	06 43 45 69 67	Handisport
	<b>René LUGAT</b>	renelugat@outlook.fr	05 63 72 07 88	Intendance terrain
Salariés	<b>Christophe BERTINO</b>	cbertino@gmail.com	07 67 39 76 77	Athlé Santé Loisir
	<b>Dominique CANTI</b>	castres.athletisme@gmail.com	07 72 06 43 41	Technique / Perf'

Contact / Renseignements : **Dominique CANTI** / [castres.athletisme@gmail.com](mailto:castres.athletisme@gmail.com) / 07 72 06 43 41

## 1. Les horaires d'entraînements

JOUR	Horaires et Activités	Licence
<b>LUNDI</b>	18h30 à 20h00 Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
<b>MARDI</b>	10h00 à 11h15 Athlé Santé Loisir : <b>Sport Santé + Remise en forme</b> (sport sur ordonnance)	<b>Licence Athlé Santé</b>
	14h30 à 16h00 Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique Cardio</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	17h30 à 19h30 CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>
	19h00 à 20h30 Athlé Running Loisir : <b>Route, Hors Stade et Trail</b>	<b>Licence Running</b>
<b>MERCREDI</b>	10h00 à 11h30 Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique Douce</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	14h00 à 15h30 EA - <b>Eveils Athlétique</b> (2017)	<b>Licence Découverte</b>
	14h00 à 16h00 EA - <b>Eveils Athlétique</b> (2016 et 2015)	<b>Licence Découverte</b>
	14h00 à 16h00 PO - <b>Poussin(e)s</b> (2014 et 2013)	<b>Licence Découverte</b>
	16h00 à 18h00 BE/MI - <b>Benjamin(e)s et Minimes</b> (2012 à 2009)	<b>Licence Compétition</b>
	18h30 à 20h00 Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique / Nordic'Fit 1 semaine sur 4</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
<b>JEUDI</b>	10h00 à 11h30 <b>Sport Adapté</b>	<b>Licence FFSA</b>
	12h15 à 13h30 Athlé Santé Loisir : <b>Marche Nordique</b>	<b>Licence Athlé Santé</b>
	12h15 à 13h30 Athlé Running Loisir : <b>Route, Hors Stade et Trail</b> (stade ou nature)	<b>Licence Athlé Running</b>
	17h30 à 19h30 CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>
<b> VENDREDI</b>	17h30 à 19h00 BE/MI : <b>Benjamin(e)s et Minimes</b> (2012 à 2009)	<b>Licence Compétition</b>
	19h15 à 20h45 Athlé Santé Loisir : <b>Condition Physique / PPG</b>	<b>Licence Athlé Running</b>
<b>SAMEDI</b>	09h00 à 10h15 BA - <b>Baby-Athlé</b> (2019 et 2018)	<b>Licence Découverte</b>
	10h30 à 12h00 CA et plus - <b>Cadet(te)s à Masters et Handisport</b>	<b>Licence Compétition</b>

*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	<b>CANTI Dominique</b> (Multi-disciplines) 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a> <b>CONJUNGO Michael</b> (Lancers) 06 86 56 10 01 / <a href="mailto:conjungo@yahoo.fr">conjungo@yahoo.fr</a> <b>DARDENNE Jean-Pierre</b> (Multi-disciplines) 06 83 53 02 62 / <a href="mailto:jeanpierredardenne@yahoo.fr">jeanpierredardenne@yahoo.fr</a> <b>DEPREZ Patrick</b> (Demi-Fond / Marche) 06 08 07 94 32 / <a href="mailto:deprezpatrick@neuf.fr">deprezpatrick@neuf.fr</a>
SE – Seniors	2001 à 1985	illimité	
ES – Espoirs	2004 à 2002	illimité	
JU – Juniors	2006 à 2005	<b>20 par groupe de spécialités</b>	
CA – Cadets	2008 à 2007		
MI – Minimes	2010 à 2009	<b>80 places</b>	<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a> <b>BERTINO Christophe</b> <b>DARDENNE Jean-Pierre</b> <b>GARDES Sandrine</b>
BE – Benjamins	2012 à 2011		
PO – Poussins	2014 à 2013	<b>50 places</b>	<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a> <b>FABAS Gilles</b> <b>GARDES Sandrine</b> 06 84 31 29 95 / <a href="mailto:sgardes@yahoo.fr">sgardes@yahoo.fr</a>
EA - Eveils Athlétique	2017 à 2015	25 places par année de naissance = <b>75 places</b>	<b>BERTINO Christophe</b> 07 67 39 76 77 / <a href="mailto:cbertino@gmail.com">cbertino@gmail.com</a> <b>CONJUNGO Michael</b> <b>GARDES Sandrine</b> 06 84 31 29 95 / <a href="mailto:sgardes@yahoo.fr">sgardes@yahoo.fr</a> <b>SANDRA BERTRAND</b>
BA - Babys Athlé	2019 et 2018	<b>40 places</b>	<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a> <b>GARDES Sandrine</b> + jeunes athlètes du club
Marche Nordique			<b>BERTINO Christophe</b> (Mardi après-midi et Jeudi midi) 07 67 39 76 77 / <a href="mailto:cbertino@gmail.com">cbertino@gmail.com</a> <b>CANTI Dominique</b> (Mercredi matin et soir) 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>
Running			<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>
Condition Physique / PPG			<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>
Remise en forme / Nordic'Fit			<b>CANTI Dominique (Mardi matin et mercredi soir)</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>
Sport Adapté / Handisport			<b>CANTI Dominique</b> 07 72 06 43 41 / <a href="mailto:castres.athletisme@gmail.com">castres.athletisme@gmail.com</a>

### 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<sup>ème</sup> adhérent, 155€ pour 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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](http://www.castres-athletisme.fr) ou sur [www.tarn-sud-athletisme.fr](http://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 !**



**Saison 2023 / 2024**

**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 2023/2024, 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 (2023/2024) : RUNNING / PPG

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<sup>ème</sup> 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

## AUTORISATIONS PARENTALES (OBLIGATOIRE POUR LES MINEURS)

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 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

**Pour les mineurs lors de l'inscription : Merci de remplir le questionnaire de santé se trouvant au dos. Si au moins une réponse est « OUI », vous devrez présenter le certificat médical ci-dessus.**

**Pour les majeurs, si votre certificat médical à moins de 3 ans et que vous répondez non à chacune des questions du questionnaire pour les majeurs, vous n'avez pas l'obligation de fournir 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  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 :** \_\_\_\_\_

## 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A ce jour</b>		
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.