

# DOSSIER D'INSCRIPTION AU MCA POUR LA SAISON 2021/2022

**RAPPEL → SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT PRIS EN COMPTE**

## Procédure d'inscription au MCA

### QUAND VOUS INSCRIRE

L'inscription pourra s'effectuer, soit au forum des associations le 11 Septembre, soit à partir du 14 AOUT. Vous pouvez venir déposer votre dossier **COMPLET** chaque samedi sur le créneau 10H30-12H30 durant le mois d'AOUT 2021. Le dossier est disponible sur notre site : <http://www.moissycramayelathletisme.com>

### INSCRIPTION POUR LA SAISON COMPLETE (1ère inscription)

- Pour vous inscrire au MCA vous devez :
  1. Remplir toutes les rubriques de la fiche d'inscription, **sans exception**.
    - **Indispensable et fiable, une adresse mail et** pour les athlètes mineurs, communiquer l'adresse mail des parents ou du responsable légal. L'adresse postale également doit être précise et correspondre au lieu de résidence principal de l'athlète.
    - Si déjà licencié à la FFA, préciser votre n° de licence et le cas échéant si une mutation de club est à prévoir.
  2. Faire remplir la partie « certificat médical » intégrée à la fiche d'inscription par votre médecin. (le certificat médical doit dater de moins de 2 mois au 1<sup>er</sup> octobre de la nouvelle saison)
  3. Fournir une photo d'identité
  4. Joindre le règlement correspondant à votre catégorie :
    - Par chèques à l'ordre du MCA (possibilité de régler en 4 chèques, remis (les 4) avec le dossier, qui seront débités en Oct., Nov., Déc. et Jan.)
    - Par coupons sports

### PRE-INSCRIPTION POUR LA SEANCE D'ESSAI (1ère inscription seulement)

- Pour participer à la séance d'essai d'entraînement, vous devez :
  1. Remplir la fiche de pré-inscription jointe, ceci afin d'être en mesure de joindre l'athlète majeur ou un représentant légal de l'athlète mineur en cas de problème.
  2. Prendre les dispositions nécessaires en terme d'assurance, car durant ces séances d'essai, le futur licencié au MCA ne sera pas assuré par le club en cas d'accidents.
- A l'issue de cette séance d'essai, l'athlète devra informer officiellement le MCA de sa décision de s'inscrire ou pas pour la saison complète.

### RENOUVELLEMENT D'INSCRIPTION

- Pour un athlète déjà licencié au MCA la saison passée, appliquer la procédure identique à celle d'une première inscription, hormis la présentation d'un nouveau certificat médical, car suivant le décret du ministère des sports du 24/08/16, celui de la saison passée pourrait être valide pour 3 ans (voir la PJ NOUVELLE REGLEMENTATION SUR LES CERTIFICATS MEDICAUX)
- L'athlète devra renseigner le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" de la FFA
  1. S'il répond « OUI » à une seule des questions, il devra présenter au MCA un certificat médical datant de moins de 6 mois au 1er septembre 2020 pour que le MCA puisse renouveler sa licence.
  2. S'il répond « NON » à toutes les questions, il pourrait être dispensé de présentation d'un nouveau certificat médical.

### LA LICENCE

A réception du dossier complet, le MCA effectuera une demande ou un renouvellement de licence en ligne auprès de la FFA. Chaque adhérent recevra directement un mail par le serveur de la FFA lui confirmant le n° de sa licence ou son renouvellement. (une adresse mail fiable est donc indispensable pour chaque adhérent). Ne détruisez pas ce mail et faites-en une copie

### LES DOCUMENTS DONT IL FAUT PRENDRE CONNAISSANCE, VISIBLES SUR LE SITE INTERNET

- ✓ Nouvelle réglementation sur les certificats médicaux
- ✓ Règlement du MCA
- ✓ Tranche d'âge par catégorie
- ✓ Chartre de l'athlète

## ON VOUS INFORME →

### Ambassadeurs Sport Planète Athlé

JULIE LÉPICIER devient l'ambassadrice du MCA



- ▶ La Fédération Française d'Athlétisme et MAIF Sport Planète s'engagent pour le développement d'une pratique écoresponsable de l'athlétisme, en lançant la première promotion des Ambassadeurs Sport Planète Athlé, dispositif unique en son genre. JULIE LÉPICIER fait désormais partie de la communauté des Ambassadeurs Sport Planète Athlé au même titre que 26 autres licenciés FFA répartis sur l'ensemble du territoire français.
- ▶ Un programme novateur parrainé par Amandine BROSSIER, athlète de l'Equipe de France. Amandine BROSSIER, sacrée Championne de France du 400m à Angers en juin dernier parrainera cette première promotion d'ambassadeurs. Amandine, aura à cœur de véhiculer les messages portés par ce dispositif novateur qui s'inscrit totalement dans ses propres valeurs.
- ▶ Les 27 Ambassadeurs vont désormais suivre un cursus de formation à l'écoresponsabilité animé par des experts de cette thématique, issus notamment du réseau Sport Planète MAIF. Ce programme d'accompagnement aura pour objectif de donner les clés aux ambassadeurs pour qu'ils mettent en œuvre des projets au sein de leur club.
- ▶ Partenaires engagés depuis plusieurs saisons dans la promotion d'un sport respectueux de son environnement (opérations de sensibilisation écologique et de réduction des déchets, telles que le MAIF Ekiden de Paris ou les Championnats de France de cross-country), MAIF et la Fédération Française d'Athlétisme prolongent leur action à travers ce programme d'ambassadeurs.
- ▶ *Le mot de Julie « Biodégradable, Biodiversité, développement durable... ou quand le sport et l'écologie ne vont faire qu'un... ! »*

# FICHE D'INSCRIPTION AU MCA - SAISON 2021 /2022

**RAPPEL → Seuls, les dossiers complets seront acceptés et pris en compte**

NOM : ..... PRENOM : .....

Date de naissance : ..... Sexe : M ou F Nationalité : .....

E-mail parents : .....

Tel domicile : ..... Tel portable : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Photo d'identité

## CATEGORIES:

- Minime     BB athlé -  
Eveil athlé     Poussin (e)     Benjamin (e)  
 Senior     Junior     Espoir  
 Cadet (te)     Adulte Compétitions ou Loisirs

## RENSEIGNEMENTS MEDICAUX :

Contre-indications médicales: .....

## PIECES A FOURNIR:

- Certificat médical (intégré dans la fiche d'inscription)  
 une Photo d'identité

**REGLEMENT:** de ..... Euros :

- En coupons sport : .....

LE 1ER	30/08 OU 30/09	(N° / banque)
LE 2ème	30/10	
LE 3ème	31/11	

## TARIFS :

Catégories	1er inscrit	2ème inscrit
	(de la même famille)	
<input type="checkbox"/> Éveil athlétique / Poussins	173 €	140 €
<input type="checkbox"/> Benjamin / Minime	183 €	143 €
<input type="checkbox"/> Cadet/JU/ES/SE/MA cross et piste	190 €	150 €
<input type="checkbox"/> Adulte athlé-loisir	144 €	
<input type="checkbox"/> Adulte compétition cross et route	144 €	

## RENOUVELLEMENT DE LICENCE

Licence FFA: ..... Club précédent : .....

- Si club différent du MCA → Mutation à prévoir: + fourniture d'un certificat médical de – de 6 mois

- Si club précédent MCA

→ Questionnaire santé renseigné : OUI / NON

→ Besoin certificat médical : OUI / NON

## CERTIFICAT MEDICAL

Pris en application des articles L.231-2 et L.231-3 du code du sport  
(Licences Athlé Compétition, Athlé Loisir, Athlé Découverte et Athlé Running)

Je soussigné, Docteur : .....

Demeurant à : .....

Certifie avoir examiné ce jour M / Mme / Melle : .....

Né(e) le ...../...../..... Demeurant à : .....

Et n'avoir pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique du sport en compétition.

Je l'informe de l'intérêt de déposer auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) une demande d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques en cas d'utilisation, même ponctuelle, de produits susceptibles d'entraîner une réaction positive lors d'un contrôle antidopage.

Fait à : ..... Le : ...../...../.....

Cachet et Signature du Médecin

L'adhérent déclare avoir pris connaissance des règlements du MCA et autres documents joints au dossier et s'engage à les respecter.

À Moissy le : .....

signature de l'adhérent

signature du responsable légal

# REGLEMENT INTERIEUR DU MCA

## SAISON 2021 / 2022

### I. LES REGLES DE FONCTIONNEMENT :

1. Toute personne prenant une licence au club, s'engage à respecter ce règlement intérieur.
2. **Le MCA est un club orienté vers la compétition individuelle et par équipe et se doit donc de présenter des athlètes sur les compétitions, notamment les championnats, pour être classé au niveau départemental, régional et national.** En prenant une licence, l'athlète s'engage à participer à toutes les compétitions programmées au calendrier du club.
3. Les inscriptions au club se déroulent en début de saison, lors du forum des sports ou aux heures d'entraînement sur le stade des Maillettes, mais peuvent se faire également en cours de saison.
4. Pour être accepté, tout membre doit remplir (s'il est mineur, la faire remplir par le responsable légal) une fiche d'inscription intégrant le certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition remplie par un médecin, verser le montant de la cotisation prévue (possibilité de règlement en 4 fois), fournir 1 photo d'identité et fournir 3 enveloppes vierges timbrées au tarif en vigueur.
5. Les futurs adhérents ne pourront avoir accès aux entraînements et aux compétitions, hors période d'essai, qu'à réception du dossier d'inscription complet et validé par le MCA.
6. La reprise des entraînements aura lieu le premier LUNDI de septembre suivant le forum des associations.
7. Durant la période d'essai (période suivant le forum définie en début de saison), les éventuels adhérents auront la possibilité d'effectuer des entraînements. La responsabilité du club ne pourra être engagée en cas d'accidents ou d'incidents tant que l'athlète ne sera pas licencié ou renouvelé auprès de la FFA. Un mail de confirmation avec le n° de licence sera adressé à chaque adhérent directement par la FFA.
8. Les entraînements ont lieu au gymnase et sur le stade des Maillettes, sur route et autour des plans d'eau des Maillettes conformément aux horaires suivants :

Jours/catégories	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BABY ATHLE - EVEIL - POUSSINS						10H30- 12H30	
BE-ESPOIR SECTION VITESSE			18H15- 19H00		18H15- 19H00		10H00- 11H30
BE-ESPOIR SECTION ENDURANCE			18H15- 19H30		18H15- 19H30		10H00- 11H30
SECTION ADULTE			5H00- 6H00 (matin)		18H30- 20H00		10H00- 11H30

**Les parents sont priés de ne pas déposer leurs enfants au stade d'athlétisme**, près du gymnase des Maillettes ou tout autre point de rendez-vous fixé par l'association, **sans s'assurer de la présence d'un responsable de l'encadrement**. La responsabilité du club ne peut-être en aucun cas engagée, en dehors des horaires des entraînements de l'athlète.

9. **Le transport des athlètes sur les compétitions est à la charge et sous la responsabilité des athlètes majeurs ou des parents/représentants légaux des athlètes mineurs**, il est impératif que ce point soit respecté. En cas d'impossibilité à charge à ces mêmes personnes de trouver une solution alternative. Pour des raisons de sécurité et de responsabilité, les encadrants ne sont pas habilités à effectuer le transport des athlètes, sauf les transports que le MCA prévoit par bus. En cas de pénurie de place, les athlètes non accompagnés ne pourront pas participer à la compétition.
10. Si, lors des séances d'entraînements, un athlète quitte le lieu d'entraînement sans autorisation de l'encadrement, la responsabilité du club ne sera pas engagée.
11. Les athlètes doivent être ponctuels aux entraînements, toute absence doit être signalée préalablement à l'un des responsables ou entraîneurs du club.
12. La participation de tout athlète convoqué pour **les compétitions officielles « c'est-à-dire championnats de cross et d'athlétisme » est OBLIGATOIRE**. En cas d'empêchement, l'athlète doit impérativement prévenir son entraîneur et devra présenter un certificat médical ou un justificatif dûment signé des parents ou du responsable légal.
13. **Les frais d'engagement aux compétitions** sont à la charge du MCA. Sans avis contraire des athlètes, **le club engage la totalité de l'effectif**. Le fait de ne pas prévenir en cas d'absence, **générera des dépenses inutiles pour le club. Répondre dans les délais à toute convocation est un IMPERATF**, que ce soit par mail, par courrier ou par demande papier, même si c'est un refus. Cette rigueur permettra au club de mettre en place sereinement l'organisation adaptée pour le bien de tous.
14. Le port du maillot du club est obligatoire pour toutes les participations aux diverses compétitions. Sont également exigés, le port du short, cuissard ou collant
15. La cotisation annuelle des adhérents est fixée par le bureau en fin de saison pour la saison suivante. Le cout de la licence FFA et la fourniture par le club d'un maillot à l'adhérent sont compris dans cette cotisation. En cas de perte ou de dégradation des tenues vestimentaires mis à disposition des athlètes par le MCA, En cas d'absence (de courte ou de longue durée) aux entraînements et compétitions ou d'arrêt (définitif ou temporaire) de la pratique au club, l'adhérents doit en informer officiellement par un mail ou courrier le Président du MCA.
16. Tout membre exclu par mesure disciplinaire ne pourra prétendre à un remboursement de sa cotisation.
17. **Afin de préserver la propreté du gymnase des Maillettes, la municipalité impose des règles d'accès et demande aux athlètes de se présenter OBLIGATOIREMENT avec 2 paires de chaussures de sport (dont une paire propre dans le sac). A défaut, l'athlète se verra refuser l'accès au gymnase et ne pourra être accepté pour la séance.**
18. Tout adhérent accidenté au cours d'une séance d'entraînement ou d'une compétition est tenu de passer une visite médicale dans les deux jours qui suivent l'accident et de fournir une attestation délivré par un médecin pour une prise en charge par le bureau.
19. Tout membre est tenu d'observer une attitude correcte dans ses gestes et propos, tant envers les dirigeants, entraîneurs et camarades qu'envers les officiels, les spectateurs et le personnel des installations techniques, d'écouter les demandes des entraîneurs, d'exécuter les séances telles qu'elles sont formulées et de respecter les consignes de sécurité données.
20. L'apport d'objets extérieurs de type téléphones portables, baladeurs, jeux électroniques, pétards, cigarettes, briquets, allumettes, couteaux ou tout autre objet de nature à causer le trouble aux séances d'entraînement ou lors des compétitions est strictement interdit.
21. Ne pouvant pas assurer une surveillance individuelle, le club ne pourra être tenu pour responsable en cas de vol ou de détérioration des biens personnels.
22. La responsabilité du club ne pourra être engagée pour tout dommage ou agression causé à un tiers par un adhérent du club, sortant du cadre de l'athlétisme (ex : jet de projectiles, bagarre, agression verbale, etc.).
23. Tout vol ou détérioration du matériel pourrait faire l'objet de poursuites judiciaires envers le fautif.
24. Le non respect du présent règlement pourrait entraîner des sanctions pouvant aller jusqu'à l'exclusion définitive.
25. En s'inscrivant au MCA, l'adhérent autorise le club à prendre une licence en son nom auprès de la FFA.



# FICHE DE PRE-INSCRIPTION POUR PARTICIPATION A UNE SEANCE D'ESSAI SAISON 2021 / 2022

(valable uniquement pour les nouveaux adhérents)

VALABLE JUSQU'AU SAMEDI 18 SEPTEMBRE 2021 POUR TOUTES LES CATEGORIES

**NOM :** ..... **PRENOM :** .....

Date de naissance : ..... Sexe : M ou F

Nationalité : .....

**E-mail parents :** .....

Tel domicile : .....

Tel portable : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

## Cadre réservé au MCA

### CATEGORIES:

- |                                 |                                      |                                      |  |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Minime | <input type="checkbox"/> Eveil athlé | <input type="checkbox"/> Poussin (e) | <input type="checkbox"/> Benjamin (e)  |
| <input type="checkbox"/> Senior | <input type="checkbox"/> Cadet (te)  | <input type="checkbox"/> Junior      | <input type="checkbox"/> Espoir        |
|                                 | <input type="checkbox"/> Vétéran (e) | <input type="checkbox"/> Adulte comp | <input type="checkbox"/> Adulte loisir |

Le futur adhérent déclare avoir pris connaissance des règles de pratiques durant les séances d'essai, avoir pris les dispositions nécessaires en terme d'assurance et s'engage à informer officiellement le MCA de sa décision à la fin de cette période, par la remise d'un dossier complet d'inscription définitive ou par le retour du document de résiliation joint en cas d'arrêt.

À Moissy le : ..... signature de l'adhérent

signature du responsable légal



# NOUVELLE REGLEMENTATION SUR LES CERTIFICATS MEDICAUX

Le Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports par décret du 24 août 2016 et arrêté en date du 20 avril 2017 a modifié la réglementation portant sur la présentation du certificat médical pour pratiquer un sport, ainsi en ce qui concerne le renouvellement des licences, un certificat ne sera exigé qu'une fois tous les trois ans (au lieu d'une fois par an).

De ce fait, la FFA par application de ces dispositions a été dans l'obligation de mettre en place de nouvelles règles.

La présentation d'un certificat médical est une obligation pour une première prise de licence ou pour un renouvellement de la licence après une saison administrative sans avoir été licencié (rupture de la continuité de licence). Sur ce certificat médical le mot athlétisme n'est plus une obligation et peut être remplacé par sport : « non contre-indication à la pratique du sport » ou « non contre-indication à la pratique du sport en compétition ».

Dans d'autres situations il y aura lieu également de demander un certificat médical au moment du renouvellement de la licence (voir tableau ci-après).

Exemple : les licenciés Baby Athlé qui deviendront licenciés Eveils Athlétiques au 1<sup>er</sup> novembre.

OBLIGATION DE CERTIFICAT MEDICAL AU MOMENT DU RENOUELEMENT DE LA LICENCE							
LICENCE SAISON 2016/2017	SITUATIONS PARTICULIERES	LICENCE SAISON 2017/2018					
		ATHLE DECOUVERTE	ATHLE COMPETITION	ATHLE ENTREPRISE	ATHLE RUNNING	ATHLE SANTE	ATHLE ENCADREMENT
ATHLE DECOUVERTE	BABY ATHLE restant BABY ATHLE au 1er novembre	NON					
	BABY ATHLE devenant EVEIL ATHLETIQUE au 1er novembre	OUI					
	EVEIL ATHLETIQUE	NON					
	POUSSIN	NON	NON				
ATHLE COMPETITION			NON	NON	NON	NON	
ATHLE ENTREPRISE			NON	NON	NON	NON	
ATHLE RUNNING			NON	NON	NON	NON	
ATHLE SANTE			OUI	OUI	OUI	NON	
ATHLE ENCADREMENT			OUI	OUI	OUI	OUI	

Si l'n'y a pas obligation de présenter un certificat médical, le licencié aura un questionnaire à remplir. Mais un certificat médical devra à nouveau être présenté à l'issue de deux saisons sans l'obligation de ce certificat.

Par ailleurs, dans le courant du mois de juin, chaque licencié (sauf les licenciés Athlé Encadrement et les licenciés Baby Athlé qui deviendront Eveil Athlétique au 01/11/2017) de la saison 2016/2017 a reçu un mail de la FFA qui lui permet d'avoir un accès direct vers son espace personnel sur le Site Informatique de la FFA (SIFFA). Ce mail contient un certain nombre d'explications et il pourra (où les parents pour les mineurs) répondre au questionnaire en ligne.

Exemple du mail et du questionnaire de santé :



**QUESTIONNAIRE SANTE**  
**MOISSY-CRAMAYEL ATHLETISME**

**ATHLETISME**

*Répondez aux questions par OUI ou par NON.*

N° LICENCE : \_\_\_\_\_  
NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_  
SEXE : HOMME  FEMME  DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS:

1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée?	OUI	NON
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 (Biceps, 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"/>
10) Je refuse de répondre au questionnaire et je présenterai un nouveau certificat médical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

«Si vous avez répondu NON à toutes les questions : «Pas de certificat médical à fournir. Simplement attesté, 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.»

Dans certaines situations particulières il n'est pas non plus possible d'utiliser l'ancien certificat médical et un nouveau certificat médical datant de moins de 6 mois devra être fourni:

- 1) Vous demandez une licence de type Athlé Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise et vous avez la saison dernière une licence Athlé Santé. Il n'est pas possible d'utiliser l'ancien certificat médical car ces types de licences exigent un certificat particulier portant la mention « pratique de l'athlétisme en compétition ».
- 2) Un jeune athlète de la catégorie Baby-Athlé possédait une licence Athlé Découverte et va devenir Eveil Athlétique au 1er novembre. Il n'est pas possible d'utiliser l'ancien certificat car au 1er novembre, le certificat devra porter la mention « pratique de l'athlétisme en compétition ».

Date et signature du Licencié : \_\_\_\_\_  
*(Oblé parents ou du représentant légal si le licencié est mineur)*

Si l'on répond « OUI » à une seule des questions, il devra présenter un certificat médical datant de moins de 6 mois au 1er septembre de la saison en cours pour que sa licence puisse être renouvelée.

Si l'on répond « NON » à toutes les questions, la date de son précédent certificat médical apparaîtra à nouveau sur sa fiche licence et il sera possible de renouveler sa licence.

En résumé, les cas où l'adhérent doit présenter un CM sont :

- Nouvel adhérent jamais licencié
- Licencié avec rupture de la continuité de licence
- Un BABY qui monte en EA
- Tout athlète licencié répondant un oui au questionnaire de santé disponible dans son « Espace Licencié »
- Licencié statut athlé santé qui veut passer aux statuts athlé compétition ou entreprise ou running
- Licencié statut athlé encadrement qui veut passer aux statuts athlé compétition ou entreprise ou running ou santé
- Licencié qui n'a pas ou ne veut pas remplir le questionnaire de santé dans son « Espace Licencié »

# TRANCHES D'AGE PAR CATEGORIE

## SAISON 2021 / 2022

CATEGORIES	ANNEES	AGES
<b>BABY ATHLE</b>	<b>2016</b>	<b>5 ANS</b> ( SOUS RESERVE DES CAPACITES PHYSIQUES DE L'ENFANT)
EVEIL ATHLE	2015 – 2014 – 2013	6/7/8 ANS
POUSSIN	2012 - 2011	9/10 ANS
BENJAMIN	2010 – 2009	11/12 ANS
MINIME	2008 – 2007	13/14 ANS
CADET	2006 – 2005	15/16 ANS
JUNIOR	2004 – 2003	17/18 ANS
ESPOIR	2002 – 2000	19/21 ANS
SENIOR	1999 – 1983	22/38 ANS
MASTER	1982 et avant	39 ANS et +

# LA CHARTE DE L'ATHLETE

## ➤ LA RELATION AVEC TON CLUB

En prenant une licence, tu t'engages à respecter les règles et notamment répondre impérativement dans les délais à tout échange, que se soit par mail, par courrier ou par demande papier, même si c'est un refus. Pense que derrière cette simple réponse, une organisation doit être mise en place par tes coaches. Même mineur, tu as une responsabilité vis-à-vis de ton club, à toi de veiller à ce que tes parents n'oublient pas de répondre.

## ❖ DEVENIR UN SPORTIF ECOLO

La nouveauté de cette nouvelle saison, le club s'inscrit dans une démarche de transition écologique. Julie LÉPICIER a été sélectionnée par la FFA pour être AMBASSADRICE ATHLE SPORT, des actions seront donc mises en place tout au long de l'année alliant SPORT et ECOLOGIE.

## ➤ L'ASSIDUITE

Tes séances d'entraînement sont préparées et planifiées en fonction des périodes de la saison, si tu manques trop souvent, ta progression risque d'être freinée.

## ➤ LA CONCENTRATION

La concentration est une vertu nécessaire pour progresser. Ecoute et retiens les conseils que ton entraîneur te donne à l'entraînement et sur les compétitions.

## ➤ L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement ne doit pas être pris comme une corvée, mais comme une préparation essentielle à l'effort avant de commencer un entraînement ou une compétition. Un bon échauffement pourra t'éviter des blessures risquant de perturber ta saison.

## ➤ L'EDUCATION

Les dirigeants, entraîneurs, éducateurs, juges, officiels, adversaires méritent le respect pour ce qu'ils font. Respecte-les et tu seras respecté.

## ➤ L'ESPRIT CLUB

Participer à des compétitions n'est pas incompatible avec le plaisir de faire du sport, mais un aboutissement normal de ton travail personnel à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs et pour le maillot que tu portes.

## ➤ L'ESPRIT D'EQUIPE

L'athlétisme se pratique individuellement, mais également en équipe où chacun a sa place. Fais le maximum pour tes équipiers.

## ➤ L'HUMILITE ET LA PERSEVERENCE

Soit régulier dans ton apprentissage et ne t'imagines pas que tout est acquis ou à l'inverse que tout est perdu. Chacun progresse à son rythme et en fonction de ses qualités physiques et morales, ne baisse jamais les bras.

## ➤ LA POLYVALENCE

L'athlétisme est un sport qui te permettra de découvrir plusieurs disciplines, apprend-les pour plus tard choisir ta spécialité.

## ➤ LA PONCTUALITE

L'entraînement est l'affaire d'un groupe auquel tu appartiens, fais un effort pour arriver à l'heure.

## ➤ LA SECURITE

La pratique de l'athlétisme peut être dangereuse si certaines règles ne sont pas respectées. Soit discipliné, concentré et vigilant pour toutes les activités et notamment pour les lancers afin d'éviter tous risques d'accident.

## ➤ LA TENUE VESTIMENTAIRE

Que ce soit pour les entraînements comme pour les compétitions, prépare ton sac de sport la veille. Les indispensables sont tes chaussures de jogging, ton survêtement, ton short, ton maillot et tes chaussures à pointes.