



INFOS CLUB - saison 2019/2020

ATHLETIC CLUB MATHEYSIN

56 Bd Docteur Ricard

38350 La Mure

mail: acmatheysin@gmail.com

web: www.ac-matheysin.fr

Présidente : **Angéline Douchet**

mail: angeline.douchet@gmail.com

tel: **06 49 63 60 62**

Secrétaire : **Olivier Coudert**

mail: olivier.coudert@hotmail.fr

tel: **06 26 88 15 27**

Entraînements : A partir du lundi 09/09/2019
Stade Maurice Lira à la Mure (+ complexe sportif Jean Morel, l'hiver, pour les jeunes).

Catégories (à partir du 01/11/2019)

Année de naissance	Catégorie	Année de naissance	Catégorie
2011-2012	Eveil athlétique	2001-2002	Junior
2009-2010	Poussin(ne)	1998-2000	Espoir
2007-2008	Benjamin(ne)	1986-1997	Sénior
2005-2006	Minime	1985 et avant	Master
2003-2004	Cadet(te)		

Horaires 2019-2020

Groupe	Catégorie	Horaires
Groupe Ecole d'athlétisme	Eveil athlétique et Poussin(e)s	Vendredi 17h30-19h
Groupe Jeunes	Benjamin(e)s et Minimes	Mardi 17h30-19h
Groupe Perche	Minimes à Juniors	Mardi & vendredi 17h30-19h
Groupe Courses ½ fond	Minimes à Juniors	Mardi & vendredi 17h30-19h
Hors Stade (débutant à intermédiaire)	Juniors à Masters	Lundi 18h-19h
Hors Stade (intermédiaire à avancé)	Juniors à Masters	Mardi & jeudi 18h-20h

Tarifs 2019-2020

Catégorie	Licence assurance cotisation	Maillot club
Ecole d'athlétisme, Poussin(e)s	123 EUROS	25 EUROS (facultatif)*
Benjamin(e)s, Minimes	123 EUROS	25 EUROS*
Cadet(te)s à Masters	123 EUROS	25 EUROS*
Loisir (Séniors et Masters)	72 EUROS	25 EUROS (facultatif)*

**NB : Le maillot club est obligatoire pour les compétitions FFA et championnats à partir de la catégorie benjamin(e) (en dehors des adhésions loisir et Hors Stade).*

Règlement à établir à l'ordre de l'**Athlétic Club Matheysin**.

Sont pris en compte les chéquiers jeunes (Conseil Départemental) et la carte M'ra (Conseil Régional).

Une réduction de 10% sur le prix total de l'adhésion est accordée pour les familles ayant 2 enfants au club, la remise passe à 15% pour 3 enfants et plus.

Les dossiers sont à retourner complets avant fin septembre 2019.

Le nombre de places est limité, il est lié au nombre d'encadrants. La priorité est donnée aux renouvellements de licence.

Cette page est à conserver par l'athlète.

ACM - DEMANDE DE LICENCE 2019 - 2020

Nom de l'athlète : _____ Prénom : _____

Date de Naissance : _____ Nationalité : _____

Parent ou responsable légal :

Nom: _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mobile : _____

Email du représentant légal (obligatoire) : _____

Carte M'Ra n° _____ Établissement _____ Chéquier jeune OUI

Maillot Club : OUI / NON Taille : _____

Pièces à joindre au dossier:

- ✓ **Certificat médical avec mention « non contre-indication à la pratique du Sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition » datant de moins de 6 mois.**
- ✓ Demande de Licence
- ✓ Règlement du club signé
- ✓ Chèque d'adhésion + chèque maillot **séparément.**

Cadre réservé au club – ne pas remplir

CATEGORIE : N° de licence :

Établie ou renouvelée le : Date du certificat médical :

Transport

J'autorise, mon fils, ma fille, à être transporté(e) occasionnellement par des dirigeants ou parents d'athlètes dans le cadre des compétitions.

NB : nous comptons sur votre participation, en tant que parents, pour accompagner votre enfant lors des manifestations sportives. Les départs et retours se feront devant le complexe sportif Jean Morel à la Mure.

Soins médicaux

J'autorise l'accompagnateur dirigeant à faire pratiquer, à mon enfant, les soins nécessaires en cas de besoin.

Discipline

En cas d'indiscipline pendant les entraînements, les entraîneurs se réservent le droit d'exclure l'athlète temporairement ou définitivement, après en avoir averti le responsable légal.

A: _____ Le: _____

Signature de l'athlète:

Signature responsable légal:

PRÉSENTATION ET OBJECTIFS DU CLUB :

L'Athlétic Club Matheysin (ACM) est une section de l'Entente Athlétique de Grenoble (EAG) qui est un des plus importants club d'athlétisme au niveau national. L'EAG se place en effet régulièrement dans les 8 premiers clubs au bilan national de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

L'objectif du club est de faire découvrir l'athlétisme aux plus jeunes (7 à 13 ans), au travers des différentes familles que sont les courses, les sauts et les lancers. La compétition est le prolongement naturel et un des buts de l'entraînement, elle est estivale (sur stade) et hivernale (cross et compétitions indoor). Pour les athlètes plus expérimentés (14 ans et +), l'ACM a également pour mission le perfectionnement progressif au travers de la compétition dans les disciplines où ils sont plus performants.

La Fédération Française d'Athlétisme n'autorisant pas la double appartenance, il est rappelé qu'en prenant une licence sportive à l'ACM un athlète ne peut en aucun cas adhérer à un autre club FFA.

Pour des raisons évidentes de responsabilité et d'assurance, la participation aux entraînements du club n'est possible que pour les adhérents à jour de leur inscription et de leur cotisation.

Les adhérents du club sont bien conscients qu'en prenant une licence sportive à l'ACM ils s'engagent à cette pratique compétitive, le club ne proposant pas de pratique loisir. Cette pratique d'un sport en compétition requiert de la rigueur, de la régularité et de l'assiduité lors des entraînements.

En conséquence, tous les adhérents du club acceptent les points développés ci-dessous et s'engagent à les respecter :

- ✓ Les horaires d'entraînements affichés et / ou donnés par les entraîneurs doivent être rigoureusement respectés, il est entendu que l'heure de début d'entraînement est l'heure à laquelle l'athlète doit être en tenue sur le stade, prêt à s'échauffer. Les retards répétés et / ou non dus à une raison valable ne seront pas acceptés.
- ✓ La composition des groupes d'entraînements et le contenu des séances d'entraînements sont décidés et mis en place par les entraîneurs, les athlètes sont tenus de respecter ces contenus. La pratique d'un entraînement libre et à la carte n'est en aucun cas possible pendant les créneaux du club. Les séances ont une construction suivant le format classique : échauffement (footing, éducatifs techniques), corps de séance avec 1 ou plusieurs ateliers (exemple courses puis lancers), retour au calme (récupération active, étirements, débriefing). Chaque phase a son utilité, c'est pourquoi les séances doivent être suivies dans leur intégralité.
- ✓ **En cas d'indiscipline pendant les entraînements, les entraîneurs se réservent le droit d'exclure l'athlète temporairement ou définitivement, après en avoir averti le responsable légal.**

Les athlètes doivent avoir une tenue et un matériel adaptés à la pratique de l'athlétisme quelles que soient les conditions atmosphériques du moment :

- ✓ En été : chaussures de running, short, maillot, éventuellement casquette en cas de forte chaleur.
- ✓ En hiver : chaussures de running, tenue longue de running type collant et maillot manches longues, veste légère de type coupe-vent, gants légers et bonnet respirant. Une seconde paire de chaussures sera également nécessaire l'hiver pour les entraînements dans le gymnase.

- ✓ En toute saison une petite veste est indispensable pour ne pas attraper froid pendant les temps d'attente, ainsi qu'une gourde pour s'hydrater.
- ✓ Pour les compétitions, l'investissement dans une paire de pointes est conseillé.

- Les athlètes s'engagent à une pratique régulière de l'entraînement, une fois par semaine minimum sur toute l'année, exception faite des vacances scolaires. Les athlètes plus expérimentés et pratiquant plus assidûment la compétition se verront proposer une seconde séance d'entraînement afin qu'ils puissent continuer à progresser dans de bonnes conditions.
- Les athlètes des catégories Eveil athlétique, Poussins / Poussines s'engagent à participer au minimum à 2 compétitions par an : une rencontre athlétique hivernale (cross ou compétition en gymnase) et une rencontre athlétisme estivale.
- Les athlètes des catégories Benjamins / Benjamines s'engagent à participer au minimum à 4 compétitions par an : 2 compétitions hivernales (cross) et 2 compétitions estivales (triathlon athlétique : 1 course 1 saut, 1 lancer).
- Les athlètes des catégories Minimes, Cadets et Juniors s'engagent à participer au minimum à 6 compétitions par an réparties entre les épreuves hivernales et estivales.

Les informations sur les éventuels changements d'horaires et de lieux d'entraînement ainsi que le calendrier des compétitions seront publiés sur le site internet du club **www.ac-matheysin.fr**.

Les athlètes, ainsi que leurs parents sont invités à le consulter régulièrement.

Date : _____

Nom de l'athlète :

Nom du parent ou représentant :

Signature :

Signature :

CERTIFICAT MEDICAL

Athlétisme en compétition

Je soussigné,

Docteur _____

Certifie par la présente que

Mlle, Mme, M. (Entourer)

Nom : _____

Prénom : _____

Né(e) le : _____

**ne présente pas de contre-indication à la pratique du SPORT en
compétition ou de l'ATHLETISME en compétition.**

Fait à _____

Le _____

Signature et cachet :