



## Licence 2022/2023

Les licences doivent être remises aux entraîneurs au plus tard après deux séances d'essai.

La fiche d'adhésion ne sera **prise en compte uniquement accompagnée du paiement et du certificat médical joint de moins de trois mois** autorisant la pratique de l'athlétisme (pour les nouveaux adhérents).

Pour les renouvellements de licence, aucune licence ne pourra être validée sans que l'athlète ait préalablement complété le questionnaire de santé sur son espace athlète sur le site de la FFA **ou fourni un nouveau certificat médical si changement de type de licence.**

Nom.....Prénom.....

Sexe :  F  M Date de naissance : |\_|\_| | |\_|\_| | |\_|\_|\_|\_|\_|

Adresse complète : .....

|\_|\_|\_|\_|\_| | .....

Téléphone : |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_| Portable : |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Urgence : |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|\_|

E-mail (obligatoire) : .....

1<sup>ère</sup> Adhésion à la FFA  Renouvellement licence |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_| discipline .....

**Certificat médical en cas de renouvellement de licence :** mon certificat médical a moins de 3 ans, je ne suis pas obligé d'en fournir un nouveau, mais je m'engage à avoir préalablement complété le questionnaire médical dans mon espace athlète sur le site de la FFA sans quoi le renouvellement de licence ne pourra être pris en compte.

**Droit à l'image :** Le soussigné autorise le club à utiliser son image pour tout support destiné à la promotion des activités du Val de Reuil Athlétique Club, à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial.

### **PORT DU MAILLOT DU CLUB OBLIGATOIRE POUR TOUTES COMPETITIONS FFA ET HORS STADE.**

**Pour les mineurs :** Autorisation parentale obligatoire :

Je soussigné (e) ..... (Père, mère) de l'enfant: .....

- Autorise mon (mes) enfant(s) à pratiquer l'athlétisme au sein de l'Athlétique Club de Val de reuil et à participer aux différentes manifestations et compétitions durant la saison 2022/2023.
- Dégage le Val de Reuil Athlétique Club en cas de sinistre, du conducteur, administrateurs, entraîneurs, athlètes ou parents bénévoles qui utiliseraient leurs véhicules personnels afin d'aider à assurer le transport pour se rendre à des compétitions ou entraînements.
- Autorise mon (mes) enfant(s) à participer à des entraînements en dehors des créneaux et installations habituels de Val de Reuil Athlétique Club avec un entraîneur du club si celui-ci le juge utile dans le cadre d'une préparation.
- **Prélèvement sanguin pour les athlètes mineurs :** Conformément à l'article R-232-45 du Code du Sport, dans le cadre de la lutte contre le dopage, j'autorise la réalisation de prélèvement.
- **TARIF**

Licence toutes catégorie et loisirs	150,00€
Licence famille : de même foyer fiscal (parent enfants)	120,00€
Licence baby	110,00€
Licence famille Baby de même foyer fiscal	100,00€
Licence compétition handisport /sport adapté	150,00€

#### **Règlement accepté et signé**

• Attestation aux comités d'entreprises

• Coupon sport, ANCV, Pass'Sport

• CB  espèces

• Cheque, règlement en plusieurs fois possible : Cheque N° 1..... Date dépôt .....

Cheque N° 2..... Date dépôt .....

Cheque N° 3..... Date dépôt .....

Fait à : ....., le |\_|\_| | |\_|\_| | |\_|\_|\_|\_|\_|

**Signature :** (précédée de la mention « lu et approuvé »)

# 2022/2023

## Certificat médical :

Pris en application des articles L. 231-2 et L. 231-2-2 du Code du Sport

Je soussigné, Docteur :

\_\_\_\_\_ Demeurant à :

\_\_\_\_\_ Certifie

avoir examiné ce jour M. / Mme / Mlle : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Demeurant à :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Et n'avoir pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique de l'athlétisme :

En compétition en loisir

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

Article 2.1.2 des Règlements Généraux de la Fédération Française d'Athlétisme :

Les personnes qui demandant une première Licence, à l'exclusion des non pratiquants (Licence Athlé Encadrement), doivent produire :

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en Compétition pour les Licences Athlé Compétition, Athlé Découverte
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme pour la Licence Athlé Santé.

Ce certificat médical, établi par le médecin de leur choix, doit être délivré selon la réglementation en vigueur et être daté de moins de trois mois au moment de la demande de création ou de renouvellement de l'adhésion.



## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR LES MINEURS

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE A LA FNSMR HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

**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.

Tu es : une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/> autre <input type="checkbox"/>	Ton âge :
--	-----------

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)	OUI	NON
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	OUI	NON
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	OUI	NON
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 ?		
Êtes-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.)		

VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" à toutes les questions : veuillez remettre l'attestation ci-après à votre association lors de votre demande de licence.

VOUS AVEZ RÉPONDU "OUI" à au moins une des questions : veuillez consulter votre médecin pour qu'il vous examine et vous remette le cas échéant un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive



## ATTESTATION DE SANTÉ POUR LES MINEURS

EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FNSMR  
*hors disciplines à contraintes particulières\**

### A remettre à l'association

*(ne pas joindre le questionnaire de santé)*

Je soussigné M/Mme

Prénom : ..... Nom : .....

exerçant l'autorité parentale sur

Prénom : ..... Nom : .....

atteste qu'elle/il a renseigné le questionnaire de santé et a répondu par la négative à l'ensemble  
des questions.

Date : .....

Signature de la personne exerçant l'autorité parentale

\*Discipline à contraintes particulières : Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O, disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé, disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidé, disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme, parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.



# Horaires d'entraînement

## Val de Reuil Athlétique Club

### 2022-2023

#### Créneaux entraînement Val de Reuil AC

Athlétisme découverte			
<b>Baby athlé (2017-2018-2019)</b> Responsable : <b>Vanessa Denisselle</b> <i>Steve Roussel, Nicolas Lobo, Salma Benhari</i>	Mercredi	15h00 - 16h00	
<b>Eveils athlétisme (2014-2015-2016)</b> Responsable : <b>Steve Roussel</b> <i>Nicolas Lobo, Salma Benhari, Choé Mignard</i> <u>Entraîneur samedi</u> : Steve Roussel, Salma Benhari	Mercredi	13h30 - 15h00	
	Samedi	10h30 - 12h	
<b>Poussins (2012-2013)</b> Responsable : <b>Nicolas Lobo</b> <i>Steve Roussel, Salma Benhari, Chloé Migard</i>	Lundi	18h00 - 19h30	
	Mercredi	16h00 - 17h30	
Athlétisme compétition			
<b>Benjamins (2010-2011)</b> Responsable : <b>Chloé Mignard</b> <i>Nicolas Lobo, Steve Roussel, Salma Benhari</i>	Mercredi	18h00 - 20h00	
	Vendredi	18h00 - 20h00	
<b>Minimes (2008-2009)</b> Responsable : <b>Chloé Mignard</b> <i>Nicolas Lobo, Steve Roussel, Salma Benhari</i>	Mercredi	18h00 - 20h00	
	Vendredi	18h00 - 20h00	
<b>Demi-fond jeunes</b> Entraîneur : <b>Chloé Mignard</b>	Mardi	18h30 - 20h00	
	Jeudi	18h30 - 20h00	
<b>Perche (date et horaire à confirmer)</b> Entraîneur : <b>Nicolas Bordet</b>	Mardi	18h00 - 20h00	
	Jeudi	18h00 - 20h00	
Cadets à masters (2007 à avant)	<b>Sprint et Sauts horizontaux</b> Entraîneur : <b>Pierre Grondin</b>	Lundi	18h30 - 20h00
		Mercredi	18h30 - 20h00
		Vendredi	18h30 - 20h00
	<b>Demi-fond</b> Entraîneur : <b>Mokhtar Benhari</b>	Mardi	18h30 - 20h00
		Jeudi	18h30 - 20h00
		Dimanche	10h00 - 12h00
	<b>Marche athlétique</b> Entraîneur : <b>Cédric Denisselle</b>	Mardi	18h30 - 20h00
		Jeudi	18h30 - 20h00
		Samedi	10h00 - 12h00
	<b>Epreuves Combinées, haies, sauts</b> Entraîneur : <b>Marc Beaufils (Responsable)</b> <i>Chloé Mignard</i>	Lundi	18h30 à 20h00
		Mardi	18h00 à 20h00
		Jeudi	18h00 à 20h00
Sport adapté et handisport			
<b>Sport adapté (minimes et +)</b> Responsable : <b>Steve Roussel</b>	Lundi	16h30 - 18h00	
<b>Handisport (minimes et +)</b> Responsable : <b>Steve Roussel</b>	Mardi	17h00 - 18h30	
	Jeudi	17h00 - 18h30	
Hors Stade			
<b>Marche Nordique</b> Entraîneurs : <b>Mokhtar Benhari, Jean Luc Vandel</b>	Lundi	18h30 - 20h30	
	Mercredi	18h30 - 20h30	
	Jeudi	9h15 - 11h15	
	Dimanche (un par mois)	9h30 - 11h30	
<b>Running</b> Entraîneurs : <b>Didier Leveil (groupe intermédiaire), Philippe Duhomeaux (groupe confirmé) et Steve Roussel (mardi débutant)</b>	Mardi	18h30 - 20h15	
	Mardi (Débutant)	18h à 20h	
	Jeudi	18h30 - 20h15	
<b>Trail</b> Entraîneurs : <b>Jean Hugues Boyer, Magali Condette</b>	Mardi	18h30 - 20h15	
	Jeudi	18h30 - 20h15	
Renforcement Musculaire			
<b>Renforcement Musculaire</b> Entraîneurs : <b>Stéphanie Exilie (Lundi), Steve Roussel (Jeudi), Jean-Hugues Boyer (Mercredi groupe trail)</b>	Lundi	18h15 à 19h15 - 19h15 à 20h15	
	Mercredi	18h30 - 20h30	
	Jeudi	19h00 - 20h00	
Entreprises			
<b>Sanofi Pasteur et Janssen</b> Entraîneur : <b>Wilfried Vallois</b>	Mercredi	12h00 - 13h15	
	Mercredi	18h30 - 20h00	

## OFFRE PARRAINAGE

Invite ton ami(e) et  
partage ta passion !



### ***Parraine un ami (e)***

Tu reçois un chèque  
cadeau de 20€

*\*une offre par foyer*

Le parrain

Nom prénom \_\_\_\_\_

Licence N° \_\_\_\_\_

Le Filleul

Nom prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

## Nouveau partenaire du VRAC



Faire du sport entraîne le besoin de réhydrater son corps.  
Une eau de qualité, où les polluants résiduels  
ont été retirés, est donc nécessaire.

Fort de ses 30 ans dans le métier du traitement de l'eau, Hydropure propose une large gamme de produits permettant une filtration de l'eau efficace et écologique.

Nous vous invitons donc à vous rendre sur leur site internet, [www.hydropure.fr](http://www.hydropure.fr), où vous pourrez trouver une large sélection de produits. Hydropure s'engage auprès du VRAC et de ses athlètes pour accompagner la performance.

Grace à ce partenariat, Hydropure a décidé de mettre en place pour nos adhérents, un code promo qui vous permettra d'obtenir une réduction à hauteur de 30% avec le code **ATH30**.  
Pour passer une commande, cela se fait directement sur le site internet [www.hydropure.fr](http://www.hydropure.fr).

L'ensemble du VRAC remercie Hydropure pour sa confiance !



X

