

FICHE D'INSCRIPTION POINT D'ACCUEIL JEUNES

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME

SAISON 2022-2023

ETAT CIVIL :

NOM Nom de jeune fille Prénom

SEXE DATE et LIEU DE NAISSANCE : le / / à (.....)

TEL DOMICILE / / / PORTABLE / / /

EMAIL (écriture très lisible)

ADRESSE :

CODE POSTAL VILLE

PERSONNE A CONTACTER Tel

PRATIQUE VELO :

TYPE DE PRATIQUE : CYCLISME CYCLOTOURISME VTT Autres

Ancien numéro de licence (si changement de club)

Autres informations à l'inscription :

(Préciser au dos des chèques le nom du cyclo pour lequel le paiement est effectué)

Nom du titulaire du chèque et lien de parenté avec l'adhérent :

Pour les mineurs :

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e), Madame et /ou Monsieur

responsable légal de l'enfant, autorise mon enfant,, à suivre les activités de l'association, et :

Autorise mon fils ou ma fille à quitter seul le lieu d'entraînement ou de concentration et cela sous ma responsabilité.

Donne ou Ne donne pas (rayer la mention inutile) mon accord aux responsables de l'association à prendre en photo mon enfant dans le cadre du Cyclotourisme pour diffusion dans les journaux et autres médias

- Je déclare avoir pris connaissance et approuvé les Conditions d'Inscription définies ci-dessus
- Je déclare avoir pris connaissance et approuvé le règlement intérieur (site internet de l'association)

Signature du responsable légal de l'enfant



CONDITIONS D'INSCRIPTION

1- L'adhésion à l'association ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME implique l'approbation des Statuts et du Règlement Intérieur consultables au Siège et/ ou site internet.

Elle implique des droits et des devoirs.

2- L'adhésion n'est effective qu'après présentation d'un certificat médical ou Questionnaire Santé (QS-sport), obtenu chez un médecin traitant ou au Centre de Santé, et du règlement de la cotisation annuelle.

3- Aucun enfant mineur ne sera inscrit sans autorisation du représentant légal.

4- La responsabilité de l'association n'est engagée que lorsque le représentant légal a confié l'enfant à l'animateur responsable du cours, sur le lieu d'entraînement, de la concentration cyclos.

5- L'absence d'un animateur entraînant, l'annulation des cours sera annoncée par courriel, SMS, Tph, ...

6- Aucun enfant mineur ne peut quitter, seul, le lieu d'entraînement ou de la concentration cyclos si les parents ou le représentant légal n'ont pas signé d'autorisation.

7- Une bonne tenue, le respect des personnes et du matériel sont de règle au sein de l'association. Tout membre se faisant remarquer par une mauvaise conduite ou des propos incorrects, lors des entraînements ou des déplacements, pourra être exclu temporairement ou définitivement de l'association, après avoir été entendu par la commission de discipline.

8- En cas d'accident majeur, il sera fait appel aux services d'urgences. Ceux-ci prendront en charge l'adhérent accidenté et décideront, si nécessaire, de son transfert vers l'établissement de santé le plus adapté.

9- L'adhésion emporte la reconnaissance qu'une information relative à une assurance individuelle supplémentaire a été faite.

10- L'adhésion est due pour l'année complète, aucun remboursement en cours d'année

11- Ne jamais laisser un enfant seul avant de s'être assuré de la présence d'un animateur ou d'un membre du bureau. La responsabilité de l'association n'est engagée que lorsque les parents ou le représentant légal ont confié l'enfant à l'animateur responsable du cours, sur le lieu d'entraînement ou de la concentration cyclos,

ou s'ils ont signé une décharge.

La fédération française de cyclotourisme propose une assurance individuelle accident et assistance proposée couvrant les dommages corporels auquel peut les exposer la pratique du cyclotourisme et disciplines associées (inclus dans le prix de la licence) je refuse cette Assurance comprise dans la cotisation fédérale

Fait à, le / /

Signature (avec mention « Lu et approuvé »)

INFORMATIONS SPECIFIQUES A L'ASSOCIATION

Site du Club : www.istres-sports-cyclo.com

I/ INSCRIPTIONS : Mardi 09 août, mercredi 10 août, de 08h30 à 11h30 à la Maison du Cycle CEC les Heures Claires

Et/ou avant les entrainements (début septembre)

Ou à l'adresse suivante : ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME, franesp34@hotmail.fr

PIECES A FOURNIR

- ⊗ La fiche d'inscription complétée +
- ⊗ Pour les mineurs, questionnaire de santé uniquement (ci-après)
- ⊗ 1 photo d'identité du cyclotouriste

II / LES ENTRAINEMENTS débuteront le Mercredi 14 Septembre 13h30 à la Maison du Cycle CEC les Heures Claires

IL N'Y AURA PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES POUR LES ENFANTS

III/ COTISATIONS

Le paiement est à effectuer de préférence sous forme de chèques (Possibilité de faire 2 ou 3 chèques à l'inscription)
(Choisir le type de braquet sollicité)

| Option d'assurance Jeune de <18ans en EFV ou seul | Mini -Braquet (A) | Petit Braquet (A) | Grand Braquet (A) | Cotisation association (B) | Total (A)+ (B) |
|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 1°Enfant | | <input type="checkbox"/> 15 euros | <input type="checkbox"/> 65 euros | <input type="checkbox"/> 30 euros | |
| 2° Enfant | | <input type="checkbox"/> 15 euros | <input type="checkbox"/> 65 euros | <input type="checkbox"/> 28 euros | |
| 3°enfant | | <input type="checkbox"/> 15 euros | <input type="checkbox"/> 65 euros | <input type="checkbox"/> 26 euros | |
| Enfant de <6ans | <input type="checkbox"/> 15 euros Offert | <input type="checkbox"/> 15 euros Offert | <input type="checkbox"/> 50 euros | <input type="checkbox"/> 26 euros | |
| | | | | Total avant réduction | |
| | | | | Total après réduction | |

A partir de 2 adhésions par famille, réduction de 15 € sur le montant total, 20€ pour 3 adhésions

Indiquer le nom de l'enfant au dos des chèques

REGLE LE :/...../.....par :

- CHEQUES (3 chèques max) Collégien de Provence CARTE PASS

| N° CHEQUE | Cyclo | BANQUE | DATE ENCAISSEMENT |
|-----------|-------|--------|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

IV LA LICENCE ET SES FORMULES

❖ La formule *Vélo Balade*, avec **dispense de certificat médical**, est conçue pour les personnes qui ne font plus de vélo mais qui souhaitent conserver un lien avec leur club et la fédération.

❖ Licence *Vélo Rando* - **Certificat médical 5 ans**: est une licence qui n'ouvre pas droit à la participation aux compétitions sportives.

❖ Licence *Vélo Sport* - **Certificat médical annuel** :

➤ Les formules *Vélo Balade*, *Vélo Rando* et *Vélo Sport* donnent accès aux 3 options d'assurance Mini Braquet (MB), Petit Braquet (PB) et Grand Braquet (GB);

➤ *La seule différence* porte sur le CMNCI (certificat médical de non contre-indication):

- **Vélo Rando** : CMNCI cyclotourisme tous les 5 ans;
- **Vélo Sport** : CMNCI cyclisme tous les ans;
- **Vélo Balade** : pas de CMNCI - pas de capital décès AVC/ACV

❖ **LE QUESTIONNAIRE DE SANTÉ (QS)** Le licencié renseigne un questionnaire de santé, dont le contenu a été élaboré par le Ministère des Sports, lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé (= toutes les années sans CM).

Ce questionnaire de santé permettant le renouvellement de la licence est intitulé QS-SPORT.

V DECLARATION DU LICENCIE -Saison 2023

Un coupon info AXA par enfant

1^{er} enfant

À retourner obligatoirement au Club (ou à la Fédération pour les membres individuels)

Je soussigné(e) _____ né(e) le _____

Pour le mineur représentant légal de _____ né(e) le _____

Licencié de la Fédération à (nom du Club) _____

Déclare :

- Avoir pris connaissance du contenu du présent résumé de la notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération auprès d'AXA pour le compte de ses adhérents
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération
- Avoir choisi une formule PB ou GB et les options suivantes :
Indemnité Journalière forfaitaire Complément Décès/Invalidité
Ne retenir aucune option complémentaire proposée

Fait à _____ le _____

Signature du licencié souscripteur
(ou du représentant légal pour le mineur)

2^{er} enfant

À retourner obligatoirement au Club (ou à la Fédération pour les membres individuels)

Je soussigné(e) _____ né(e) le _____

Pour le mineur représentant légal de _____ né(e) le _____

Licencié de la Fédération à (nom du Club) _____

Déclare :

- Avoir pris connaissance du contenu du présent résumé de la notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération auprès d'AXA pour le compte de ses adhérents
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération
- Avoir choisi une formule PB ou GB et les options suivantes :
Indemnité Journalière forfaitaire Complément Décès/Invalidité
Ne retenir aucune option complémentaire proposée

Fait à _____ le _____

Signature du licencié souscripteur
(ou du représentant légal pour le mineur)

QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR

(Un questionnaire par individu)

Avertissement de l'association : Nous recommandons aux parents ou à la personne ayant l'autorité parentale de compléter ce questionnaire avec soin et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faites du sport en toute sécurité ! Merci de répondre par OUI ou par NON

Tu es: Une fille

Un garçon

Ton Age

| <i>Depuis l'année dernière</i> | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| Es-tu-allée(é) 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 grandi, 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 une séance de sport ? | | |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort ? | | |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ? | | |
| <i>Depuis l'année dernière</i> | | |
| 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 ? | | |
| <i>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</i> | | |
| Te sens-tu très fatigué(e) ? | | |
| As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent la nuit ? | | |
| Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ? | | |
| Te sens-tu triste ou inquiet(e) ? | | |
| Pleures-tu plus souvent ? | | |
| Ressens-tu une douleur ou un manque de force dû à une blessure faite cette année ? | | |
| <i>Aujourd'hui</i> | | |
| 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 ? | | |
| <i>Questions à faire remplir à tes parents</i> | | |
| 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.) | | |

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

NOM et PRENOM

DATE et SIGNATURE

V HORAIRES ET CONTENU D'ENTRAINEMENT

Mois de septembre 2022

| Jour | Horaires | Jeunes de ≤ 12ans | Jeunes de >12 ans |
|-------------|---------------|---|---|
| Mercredi 14 | 13h30 – 15h00 | 1. Maîtriser le vélo : conduire et se conduire seul <i>Situation 1</i> – Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne <i>Situation 2</i> – S'arrêter rapidement en restant équilibré <i>Situation 3</i> – Slalomer sans risque | Test de niveau et de pratique |
| Samedi 17 | 10h30-17h00 | Jeux plaisir : Parcours agilité ou/et rando découverte pendant la Faites du Sport 2022 | |
| Mercredi 21 | 13h30 – 15h00 | 1. Maîtriser le vélo : conduire et se conduire seul <i>Situation 4</i> – Adapter sa conduite aux différents terrains <i>Situation 5</i> – Maîtriser sa vitesse en descente <i>Situation 6</i> – Garder sa trajectoire dans un espace étroit | Les observables Le <i>braquet</i> (propulsion) / motricité et Puissance du pilote Les <i>freins</i> (doigts sur leviers) / survitesse La <i>vitesse</i> (optimale) / terrain ou obstacle à franchir |
| Mercredi 28 | 13h30 – 15h00 | 1 Maîtriser le vélo : conduire et se conduire seul <i>Situation 7</i> – S'informer tout en conservant vitesse et trajectoire <i>Situation 8</i> – Signaler et réaliser un changement de direction, prendre un rond-point <i>Situation 9</i> – Pousser et poser son vélo | Les observables Le <i>regard</i> (position de la tête) / anticipation Le <i>corps</i> (position épaules, buste, bassin) / équilibre et l'adhérence Les <i>pièds</i> (sur les pédales) / maintien, ancrage du vélo dans un virage La <i>trajectoire</i> (inter-exter-médi) / terrain et vitesse |

Animateurs MASIA François & SURIAN Jean-Claude

Chaque mois le programme d'entraînement sera édité et transmis à chaque jeune adhérent.

LISTE DES MATERIELS NECESSAIRE A CHAQUE SORTIE

(Feuillet à conserver par l'adhérent)

Le matériel nécessaire pour la pratique de l'activité est le suivant :

Matériel obligatoire

- Un vrai VTT/VTC ou Vélo route adapté à la taille de l'enfant et en parfait état de marche (les parents doivent contrôler le bon état de marche avant chaque sortie)
- Un casque (norme CE) réglé à la taille de l'enfant et en parfait état.
- Une mini-trousse de réparation composée de 2 démonte pneus, d'une chambre à air (taille et valve adaptées au vélo), d'une mini pompe et d'un jeu de clé adapté au VTT/VTC ou Vélo route.
- Un bidon ou accessoire équivalent pour boire avant, pendant et après l'effort !
- Un en-cas (indispensable !) : barre de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...
- Des vêtements adaptés aux conditions climatiques (prévoir un coupe-vent léger dans le sac à dos)
- Une paire de gants de vélo
 - ✓ Gants légers ou mitaines pour l'été (Protection en cas de chute et pour éviter les ampoules)
 - ✓ Gants chauds pour l'hiver (Ce sont les mains qui craignent le plus le froid car elles ne bougent guère...)
- Une paire de lunettes de vélo (Pour se protéger contre les insectes, les branches et éventuellement le soleil)

Matériel non indispensable (mais bien pratique quand même...) :

- *Un compteur* (le plus simple, avec fil, est suffisant)
- *Une boussole* (une vraie boussole plaquette, utilisée ponctuellement). Elle sera exigée pour certains cours théorique et pratique (topographie-orientation).

Les éducateurs pourront vous conseiller utilement pour tout le matériel nécessaire.

