



5 Allée de Verdun
33240 Saint André de Cubzac
Tél : 09 63 07 75 56
@ : stade-cubzaguais-athletisme@orange.fr
<http://www.clictoutdev.com/sca>

COTISATIONS SAISON 2011 / 2012

Le Stade Cubzaguais Athlétisme est une association de loi 1901.

Il est adhérent de la Fédération Française d'Athlétisme qui gère et organise l'athlétisme national.

La cotisation tient compte des parts reversées à la Fédération, la Ligue d'Aquitaine, au Comité de Gironde. Une partie de la cotisation contribue au fonctionnement de l'association.

La cotisation est fixée suivant la catégorie concernée :

Ecole d'athlétisme (2003, 2004, 2005) et Poussin (2001 et 2002) : 100 €

Benjamin (1999 et 2000) et Minime (1997 et 1998) : 120 €

Cadet à Senior (1996 et avant) : 150 €

LICENCE MARCHE NORDIQUE : 150€

L'adhésion à l'association est comprise dans la cotisation.

Règlement :

- Par chèque bancaire ou CCP à l'ordre du Stade Cubzaguais Athlétisme. Paiement en 3 fois maximum avant fin décembre 2011
- En espèces, avec un reçu de l'association.
- Pour les familles rabais de 10% pour 2 enfants et 20% pour 3 enfants

Pour être licencié, il faut obligatoirement :

- La fiche de renseignements remplie et signée
- Le certificat médical joint
- Le règlement de la totalité de la cotisation

Les entraînements ont lieu au stade Leo Lagrange et Gymnase Prudhomme à St André de Cubzac

Le mercredi de 16h30 à 17h45 pour les écoles d'athlé

Le mercredi de 18h à 19h30 pour les poussins

Le mercredi et vendredi de 18h à 20h pour les Benjamins à seniors.

Pour la Marche Nordique mercredi et vendredi 18h/20h et samedi matin 10h/12h

Les compétitions ont lieu le samedi ou le dimanche. Un calendrier vous sera adressé dès que possible.

La présence aux entraînements est nécessaire pour pouvoir progresser et être à l'aise lors des compétitions.

Nous comptons sur la présence de nombreux enfants. Pour les compétitions
Nous organisons les transports en covoiturage

Ecole d'athlétisme et poussins nous vous proposons un contrat qui vous engage et engage le club.

NOM :

Prénom :

Je viens d'adhérer au STADE CUBZAGUAIS ATHLETISME. L'école d'athlétisme est un club sportif, les dirigeants, entraîneurs et l'encadrement sont tous bénévoles que je dois respecter, comme je dois respecter les autres athlètes.

Le Club s'engage à :

- Me fournir une licence sportive donnant accès aux compétitions F.F.A.
- M'assurer lors de toutes les activités encadrées ou organisées par le club ou la F.F.A.
- Me garantir un encadrement technique de qualité
- Garantir une présence adulte suffisante pour assurer une bonne organisation
- Me fournir un maillot au couleur du club
- Me remettre un calendrier des compétitions organisées pour me permettre de planifier mes entraînements et ma participation
- Prendre en charge le déplacement de certaines compétitions

Je m'engage à :

- Venir régulièrement aux séances d'entraînement.
- Me présenter 5 mn avant la séance d'entraînement afin de débiter la séance à l'heure, et partir à l'heure après accord de l'entraîneur ou de l'encadrement
- Participer au minimum à 3 compétitions automne/hiver (cross ou poussinade) et 3 compétitions estivales (poussinade ou triathlon) définies par le club
- Je me présente à l'heure dite du regroupement en cas de covoiturage, ou j'arrive 1 heure avant le début des épreuves sur le lieu de la compétition afin de participer à l'échauffement en commun
- Répondre aux convocations remises dans les délais ou contacter les responsables en cas d'empêchement
- Porter les couleurs du club à toutes les compétitions
- Défendre l'image et les intérêts de mon club
- Respecter l'encadrement, les autres athlètes, avoir un comportement irréprochable tant à l'entraînement que lors des compétitions et des déplacements

DATE :

SIGNATURE de l'athlète et des parents



Fiche individuelle de renseignements Saison 2011 / 2012

NOM : Prénom :

Nom du parent responsable si différent de celui de l'enfant :

GARCON FILLE

N° de Licence (si déjà licencié) : Ancien club (si mutation) :

Date et lieu de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone : Fixe :

 Portable :

Email (IMPORTANT) :

Nom et adresse du médecin traitant :

.....

Etablissement scolaire : Classe :

AUTORISATION DES PARENTS (pour les mineurs)

Je soussigné(e), autorise mon enfant.....

A pratiquer l'athlétisme dans le cadre du Stade Cubzaguais Athlétisme

A se déplacer avec les dirigeants ou accompagnateurs lors des compétitions.

A.....le

Signature

Certificat Médical

pris en application des articles L. 231-2 et L. 231-3 du Code du Sport
(Licences Athlé Compétition, Athlé Découverte et Athlé Santé Loisir – option Running)

Je soussigné, Docteur : _____

Demeurant à : _____

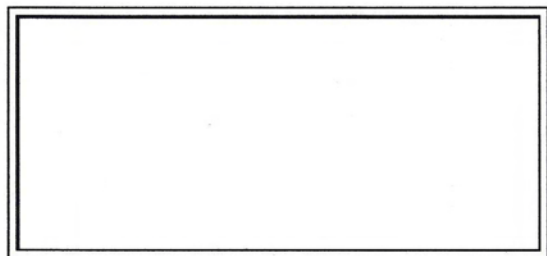
Certifie avoir examiné ce jour M. / Mme / Melle : _____

Né(e) le : ____ / ____ / ____ Demeurant à : _____

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

Je l'informe de l'obligation de déposer auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage un dossier 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 du Médecin et Signature du médecin

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

Les personnes qui demandent une Carte d'adhérent, 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 et Athlé Santé Loisir – option Running ainsi que pour le titre de participation Pass' running ;
- un certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme pour la licence Athlé Santé Loisir – option Santé.

Ce certificat médical, établi par un médecin de leur choix, doit être délivré suivant la réglementation en vigueur et être daté de moins de trois mois au moment de la demande de création ou de renouvellement de la Carte d'Adhérent.

Qu'est-ce qu'une école d'Athlétisme ?

Par définition l'école est un lieu d'apprentissage. L'école d'athlétisme est un lieu de découverte, où les enfants de 6 à 11 ans viennent prendre contact avec l'athlétisme.

L'école d'athlétisme doit proposer des activités ludiques et adaptées à l'enfant. Il est important de respecter le développement physique et psychique de l'enfant, de lui faire pratiquer un sport à sa mesure et de lui donner envie de pratiquer. Ainsi, il est indispensable de proposer à l'enfant un maximum d'activités, afin qu'il puisse à long terme faire un choix correspondant à ses désirs et à ses possibilités.

On fait donc de tout dans une école d'athlétisme, on y aborde les principes fondamentaux de l'athlétisme et les différentes disciplines.

Les écoles d'athlétisme sont encadrées par des animateurs diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme et sont tous (ou ont été) athlètes. La Fédération délivre quatre niveaux de diplômes : animateur école d'athlétisme, moniteur régional, moniteur fédéral et entraîneur fédéral.

Philosophie :

Car nous avons une philosophie à l'école d'athlé ; les enfants découvrent les bases de l'athlétisme, ils prennent conscience de leur corps, de ses possibilités et de ses limites, mais ils apprennent surtout à pratiquer un sport en s'amusant. A St André, on s'éclate et on rigole !

Notre objectif est de permettre au plus grand nombre d'enfants de découvrir l'athlétisme et de toucher à toutes les disciplines. Il n'est donc pas question de favoriser une pratique élitiste ou une spécialisation trop précoce des jeunes.

Un encadrement qualifié, du matériel adapté, des groupes de niveau et des activités ludiques permettent à l'enfant de s'épanouir à son rythme et en douceur. L'enfant pourra aussi bien apprendre à décoder les signaux de son corps à un niveau individuel, que découvrir l'esprit d'équipe (par des jeux d'équipe, des relais...).

Un athlétisme multidisciplinaire :

Nous proposons des exercices ludiques et des ateliers variés. Nous essayons de présenter aux enfants un maximum d'activités, ceci afin de permettre :

- de retarder et donc de réaliser une meilleure spécialisation,
- de ne pas solliciter toujours les mêmes parties du corps (il s'agit de développer toutes les qualités physiques et de coordination)
- de maîtriser des gestes fondamentaux.



DROIT A L'IMAGE

AUTORISATION DE DIFFUSION



5 allée de Verdun
33240 Saint André de Cubzac
09 63 07 75 56

stade-cubzaguais-athletisme@orange.fr

www.clickoutdev.com/sca

Devant le développement des moyens de communications, nous pouvons être amenés à diffuser des articles ou des images en relation avec des manifestations sportives relatant les participations du Stade Cubzaguais Athlétisme.

De ce fait, nous pourrions diffuser par affichage, distribution de prospectus, articles de presse ou pages sur internet, des images vous concernant ou concernant votre enfant dans le cadre de votre participation ou de la sienne à des activités du club ou à une de ces manifestations.

Aucune autre information personnelle ne sera diffusée.

Compte tenu, entre autres des caractéristiques du réseau internet qui permet la libre captation des informations diffusées et la difficulté à contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à cette diffusion.

Pour notre part, nous nous engageons à diffuser les articles ou les images dans le plus strict respect des personnes et à masquer autant que possible le visage des personnes n'ayant pas donné leur autorisation.

Si malgré tout vous souhaitez que soit retiré du site du S.C.A. un document vous concernant (vous ou un de vos proches), faites nous le savoir (auprès du bureau ou sur simple mail à l'adresse suivante: stade-cubzaguais-athletisme@orange.fr), le site serait rectifié au plus vite.

Je soussigné(e) _____ licencié adulte, parent, tuteur, (*)

Accepte Refuse (*) que le Stade Cubzaguais Athlétisme diffuse sur son site www.clickoutdev.com/sca ou dans des articles détaillés plus haut des images me concernant ou concernant l'enfant (*) _____ dans le cadre des activités sportives pratiquées au sein du club.

Signature du licencié ou de son représentant légal :
(préciser père, mère ou tuteur)

Fait à: _____

Le: _____

(*) rayer les mentions inutiles



PIERRE ECO HABITAT

Blas Garcia Lucas : 06 14 19 69 49 - 33240 Saint Romain la Virvée
pierre.eco.habitat@orange.fr - www.pierre-ecohabitat.fr



New Home
Immobilier



DES VETEMENTS
POUR L'AVENTURE

KOULALA
www.koulala.com
et pour votre communication
www.koulala-ppo.com





Guide des entraînements à l'usage des parents

L'athlétisme des jeunes est une période transitoire
qui doit respecter les étapes de développement de chaque âge.

Les statistiques, les résultats, la vie athlétique de nos champions montrent que les performances maximales ne sont atteintes que si l'on a respecté l'intégrité des capacités physiques des jeunes athlètes, amélioré leurs habiletés motrices et leur coordination.

Mais tout cela suppose :

- Une **planification du travail** à long terme,
- Une **démarche** basée sur la morphologie et les capacités des enfants et adolescents et non sur un athlétisme d'adulte miniaturisé,
- Un **processus** établi en fonction de l'âge de l'animation du plaisir, du progrès,
- Le refus de ces démarches et de ces méthodes nuira à l'avenir athlétique de nos jeunes sous prétexte de la recherche d'une performance immédiate.

En partant de ces principes, il faudra respecter :

- Les étapes de développement liées à l'âge,
- Des charges d'entraînement croissantes,
- Une courbe de progression qui n'est pas toujours constante.

Règle des 4 P : Plaisir, Progrès, Parcours diversifié, Progressivité.

Période : "l'enfance" – Ecole d'athlétisme, poussin

Objectifs : construction motrice

- > Amélioration des capacités de coordination générale.
- > Extension du répertoire moteur.

Moyens :

- > De la rencontre,
- > Des jeux,
- > Des enchaînements,
- > Des apprentissages moteurs,
- > Une découverte sous toutes les formes des différents fondamentaux : sauter, courir, lancer, marcher.

La pratique de l'athlétisme se fait par la pédagogie des situations (variées et combinées), sur des parcours et des rencontres.

Période : "le pré-pubère" – Benjamin

Objectifs : travail sur :

- > La capacité d'apprentissage moteur, les habiletés motrices, apprendre les techniques, enregistrer les acquis.
- > La capacité du contrôle moteur :
 - Orientation spatiale,
 - Équilibre.
- > La capacité d'adaptation motrice. Elle dépend des deux précédentes et ne peut s'exercer à plein que si un bagage suffisant d'expériences motrices est disponible.
- > La coordination générale et spécifique.

Moyens :

- > Possibilité d'intégrer un grand nombre d'expériences motrices,
- > Pratique multispécialisée athlétique dans des gestes justes,
- > Séances à plusieurs objectifs techniques en variant les combinaisons,
- > Rencontres multiformes.

L'athlétisme en minime-cadet

Période : 1ère phase vers 13-15 ans "la puberté"

Objectifs :

- > Améliorer en priorité des capacités physiques ; la possibilité d'améliorer les diverses capacités est déterminante à cet âge.
- > Restreindre provisoirement l'acquisition des mouvements complexes (il y a souvent défaillance dans la maîtrise des mouvements).

Moyens :

- > Pratiquer beaucoup de gestes peu complexes,
- > Combiner les efforts et les gestes,
- > Travailler les répétitions, l'endurance sous toutes ses formes,
- > S'identifier à une équipe, un groupe.

Vers un athlétisme d'adultes

Période : 2ème phase vers 15 ans "la puberté"

Objectifs :

- > Augmentation de la force musculaire qui permet d'assimiler et de fixer des schémas moteurs : ce sont des conditions idéales pour l'amélioration de la performance.

Moyens :

- > La condition physique et la coordination peuvent être développées en parallèle et de façon maximale. C'est une deuxième période très favorable à l'apprentissage des techniques de coordination motrice complexes (plus facilement apprises, mieux retenues) et spécifiques.
- Période favorable aux enchaînements, aux habitudes, aux apprentissages enchaînés : c'est le moment d'augmenter les charges d'entraînement.
- Période privilégiée pour les perfectionnements techniques (vitesse, force et souplesse : c'est le début de l'entraînement).