



ADHESION PLOEREN ENDURANCE 2023/2024

US PLOEREN / ATHLE PAYS DE VANNES

FICHE D'ADHESION

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Sexe : F M

Adresse complète :

.....

Téléphone : Email* (valide et lisible) :

Type de licence choisie : Licence Athlé Compétition FFA (cadet : 110 euros; junior à vétéran : 120 euros)

Licence Athlé Santé Running FFA (cadet: 85 euros; junior à vétéran : 95 euros)

Adhésion simple à l'association (cadet : 50 euros ; junior à vétéran : 60 euros)

N° de licence FFA (obligatoire si renouvellement) :

1^{ère} demande de licence FFA

1^{ère} demande d'adhésion à Ploeren endurance

Ancien club en cas d'un changement :

Date du certificat médical : / /

Sondage pour la participation à la sortie à Ambazac en Mai 2024 : Oui Non Peut-être

Achat d'articles Ploeren endurance :

.....

Fait à :

le : / /

Signature :

* Dématérialisation de la licence :

Chaque adhérent recevra sa licence 2023-2024 par courriel.

L'adresse mail devient obligatoire dans le cas d'une demande.



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La fiche d'adhésion doit être remplie, signée et complétée par :

- **1 certificat médical** portant la mention obligatoire de « non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ».
Pour les demandes de licences FFA, le certificat médical ne doit pas dater de plus de 3 mois, à compter de la date du dépôt du dossier.
Si le dernier certificat médical date de plus de trois ans : le renouveler obligatoirement.
- **Ou le questionnaire de santé** (voir annexe).
- **1 chèque de cotisation** à l'ordre de « Ploeren endurance ».
- **Ou par virement bancaire** avec l'IBAN du club : FR76 1600 6360 1157 8896 0781 080
Le BIC du club : AGRIFRPP860

Les demandes d'adhésions doivent être déposées aux heures d'entraînement ou retournées par la poste à :
Mme Sandrine ALLIOUX 3, avenue de la Paix apt D303 56890 PLESCOP
Date limite de dépôt de la demande d'adhésion : fin octobre 2023.

Membres d'une même famille : réduction de 5 € sur la deuxième cotisation.
La licence 2023/2024 est valable jusqu'au 31 août 2024.
L'assurance individuelle est comprise dans le prix de la licence FFA.

Dans le cas d'une adhésion simple, les adhérents sont couverts par une assurance responsabilité civile souscrite par l'US Ploeren, auprès de la SMACL.

VACANCES SCOLAIRES 2023-2024

Les séances ne seront pas obligatoirement assurées pendant les vacances scolaires.
Les entraînements seront confirmés par mail suivant les disponibilités de la piste et des entraîneurs.

- **TOUSSAINT** du samedi 21 octobre 2023 au dimanche 05 novembre 2023
- **NOEL** du samedi 23 décembre 2023 au dimanche 07 janvier 2024
- **HIVER** du samedi 24 février 2024 au dimanche 10 mars 2024
- **PRINTEMPS** du samedi 20 avril 2024 au dimanche 05 mai 2024
- **ETE** à partir du samedi 06 juillet 2024



COMPOSITION DU BUREAU

- **Président** : Gilles GUILLEMOT (gillesguillemot@orange.fr) tel : 06.30.89.68.20
- **Président adjoint** : Frédéric TANGUY (tanguy-frederic@orange.fr)
- **Secrétaire** : Sandrine ALLIOUX (alliouxsandrine@yahoo.fr)
- **Secrétaire adjointe** : Gwenole PERRIGAUD (gwenole.perrigaud@orange.fr)
- **Trésorière** : Magali GUILLERME (guillerme.magali-benoit@orange.fr)
- **Trésorier adjoint** : Jean-Michel BAZIN (jeanmichel56@orange.fr)

ENTRAINEURS

- **Xavier TREMAUDAN** (xtrem.endurance@gmail.com) : entraîneur 3° degré hors stade
- **Fred TANGUY** (tanguy-frederic@orange.fr) : entraîneur 1° degré hors stade
- **François-Xavier BOUGO** (fx.bougo@orange.fr) : entraîneur adjoint hors stade
- **Christophe GAUTHIER** (chr-gauthier@wanadoo.fr) : entraîneur adjoint hors stade
- **Stéphane FONTAINE** (fontainearluna@gmail.com) : entraîneur adjoint hors stade
- **Salim SLATNI** (salim.slatni@free.fr) : entraîneur adjoint hors stade

REFERENT DES COURSES DES 24H

- **Xavier TREMAUDAN** (xtrem.endurance@gmail.com) - tél : 06 84 27 86 68

ORGANISATION DES SEANCES

- **Mercredi** : de 19h à 20h 30 sur la piste de Kercado, Vannes.
- **Dimanche** : de 9h 30 à 11h 30
Les heures peuvent varier en fonction de la saison.
Le lieu de la sortie est indiqué par l'envoi d'un e-mail.

CANAUX DE COMMUNICATION

Différents canaux de communication sont à votre disposition pour rester informé sur la vie du club :

- **Le site internet** <http://www.ploeren-endurance.fr/> : articles sur les grands événements et la vie du club
- **La page Facebook** <https://fr-fr.facebook.com/ploeren.endurance/> : articles sur les grands événements
- **Les e-mails** : informations officielles sur les séances, sorties club et sur la vie du club
- **Les messages instantanés via Messenger** (souscription sur demande) : la partie plus conviviale du club

PROJETS DE SORTIE CLUB 2023 / 2024

- **Dimanche 10 Septembre 2023** : Pour les 20 ans du club, les adhérent(e)s sont invité(e)s à participer soit au semi ou au 10kms d'Auray-Vannes.
- **Reprise des Entraînements** : Le Mercredi 13 Septembre 2023 au stade de Kercado à Vannes.
- **Dimanche 17 Septembre 2023** : Journée d'intégration animations « Jeux Olympiques » à l'étang de la forêt de Brandivy.
- **Week-end du 02 au 03 Décembre 2023** : Organisation des 24h/12h/6h au profit de l'AFM.
- **Dimanche en début d'année 2024** : Sortie avec dégustation d'huitres.
- **Samedi 17 Février 2024** : Trail de 12km intra-muros en nocturne de St Malo(35).
- **Samedi 09 Mars 2024** : Hommage à notre amie Brigitte sur le relais nocturne de Melesse (35) par équipe de 6 sur 45km.
- **Week-end du 18 au 19 Mai 2024** : Participation aux diverses épreuves de la course « Les gendarmes et les Voleurs » à Ambazac (87).
- **Week-end du 28 Juin au 30 Juin 2024** : Epreuves du Raid du Golfe et/ou en équipe sur le Grand Raid suivi d'un pique-nique le Dimanche.

PS : Tous les membres du club participants à des courses (individuellement ou en groupe), quel que soit la date et le lieu, sont invités à communiquer leur résultat et éventuellement des photos pour alimenter le Facebook du club, à Benoit (guillaume.magali-benoit@orange.fr).

ARTICLES PLOEREN ENDURANCE



Tee-shirt H / F 2024
Différentes tailles disponibles Prix adhérents : 20€



Coupe-vent H / F 2024
Différentes tailles disponibles Prix adhérents : 19€



Veste imperméable H / F
Différentes tailles disponibles
Prix adhérents : 35€



Tee-shirt H / F
Différentes taille disponibles Prix adhérents : 5€

La commande d'un article peut être faite lors de la remise du bulletin d'inscription.

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 (fracture, 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"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, 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.