



ADHESION PLOEREN ENDURANCE 2024/2025

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 : 130 euros

Licence Athlé Santé Running FFA : 100 euros

Adhésion simple à l'association : 65 euros

Adhésion sympathisants : 30 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 : / /

Achat d'articles Ploeren endurance :

(Indiquer la taille souhaitée)

Fait à :

le : / /

Signature :

* Dématérialisation de la licence :

Chaque adhérent recevra sa licence 2024-2025 par courriel.

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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 ». **OBLIGATOIRE POUR LES ADHÉSIONS**
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) **uniquement pour les licenciés**
- **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 appt D303 56890 PLESCOP
Date limite de dépôt de la demande d'adhésion : fin octobre 2024.

Membres d'une même famille : réduction de 5 € sur la deuxième cotisation.
La licence 2024/2025 est valable jusqu'au 31 août 2025.
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 2024-2025

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 19 octobre 2024 au dimanche 03 novembre 2024
- **NOEL** du samedi 21 décembre 2024 au dimanche 05 janvier 2025
- **HIVER** du samedi 08 février 2025 au dimanche 23 février 2025
- **PRINTEMPS** du samedi 05 avril 2025 au lundi 21 avril 2025
- **ETE** à partir du samedi 05 juillet 2025

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** : Armel LE GRAS (armel.legras50@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

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 2024 / 2025

- **Reprise des Entraînements** : Le Mercredi 11 Septembre 2024 au stade de Kercado à Vannes.
- **Week-end du 07 au 08 Décembre 2024** : Organisation des 24h/12h/6h au profit de l'AFM.
- **Dimanche en début d'année 2025** : Sortie avec dégustation d'huîtres.
- **Samedi 22 Février 2025** : Course Intra-Muros à St Malo course festif en nocturne avec éventuellement l'hébergement.
- **Week-end du Jeudi 29 Mai 2025 (L'Ascension)**: Sortie club 2025, lors de la 41^{ème} édition de " la presqu'ilienne " à Crozon (29) , trail 12 et 26 km , marche 13 km et visite de Crozon le lendemain.
- **Week-end du 27 Juin au 29 Juin 2025** : Épreuves du Raid du Golfe et/ou en équipe sur le Grand Raid suivi d'un pique-nique le Dimanche.

PREVISIONS DE SORTIE CLUB A PLUS LONG TERME

Le Club envisage, pour la saison 2025/2026, une sortie au dehors de notre région, à cet effet merci de répondre à ce sondage:

- | | | |
|--|-----|-----|
| - Soit participer au Marathon du Médoc qui se déroule le 1 ^{er} samedi de Septembre 2025. | oui | non |
| - Soit participer au Marathon du Lac d'Anney en Avril 2026. | oui | non |
| - Soit participer au Marathon des Côtes de Blaye en Mai 2026. | oui | non |

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 :

<p>DEVANT</p> <p>ARRIERE</p>		<p><u>Nouveauté :2025</u></p> <p>K-Way H / F Différentes tailles disponibles Prix adhérents : 30€</p> <p>€</p>
------------------------------	--	--

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

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

Veste imperméables H / F
Différentes tailles disponibles Prix adhérents 35€

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

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 inexplicée ?	<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.