

### Adhérer ou renouveler son adhésion : document explicatif actu 2023 07 18

#### Athlé Lauragais Olympique est un club affilié à la Fédération Française d'Athlétisme.

En dehors de la période d'essai prévue pour faire découvrir l'athlétisme aux personnes de tous âges (période réservée aux athlètes N'AYANT JAMAIS PRATIQUE L'ATHLETISME et ne pouvant durer plus d'un mois à compter de la première séance), tout adhérent doit détenir une licence FFA, avec ou sans pratique de la compétition.

Il est donc indispensable de fournir les documents nécessaires à l'établissement de cette licence (voir ci-dessous et ci-contre à quoi ils ressemblaient pour les saisons précédentes).

Exemple de Licence que recevra l'athlète après avoir confirmé son adhésion définitive et avoir répondu au message de la FFA demandant de lire les modalités d'assurance



#### Bulletin d'adhésion

#### Questionnaire de santé

Jusqu'en 2021, bien que la saison d'athlétisme débute le 1<sup>er</sup> septembre, les changements de catégories se faisaient le 1<sup>er</sup> novembre, ce qui ne facilitait la tâche de personne :

En mars 2022, la FFA a regroupé les deux dates : **on change de saison ET éventuellement de catégorie le 1<sup>er</sup> septembre.**

#### Du NOUVEAU : Formulaire de renouvellement en ligne des licences **SERVICE LICENCIÉS**

La Fédération Française d'Athlétisme met en place pour la saison 2023-2024, la digitalisation du formulaire de santé pour le renouvellement de licence : **ça ne concerne que les athlètes qui étaient déjà titulaires d'une licence de la FFA au cours de la saison précédente.**

**Tout licencié peut remplir son formulaire d'adhésion 2023 2024 directement sur son « Espace Athlé », plus besoin de transmettre le formulaire papier à son club.**

Le club pourra très rapidement visualiser et valider les formulaires de santé saisis en ligne dans le nouveau menu sur Si-FFA : LICENCE / CRM (uniquement accessible avec le code de validation du club).

- Le formulaire papier reste toujours possible et utilisable.
- Les mécanismes habituels de prise, renouvellement de licences, pré saisies et mutations continuent à fonctionner comme avant.
- Si le licencié a oublié ses codes d'accès, on peut utiliser un nouveau bouton « **Envoie accès Mon Espace Athlé** », pour que la personne reçoive ses accès.

Pour le reste, peu de changement :

Le début officiel de la saison 2023 2024 est fixé au 1<sup>er</sup> septembre 2023 et la FFA . Une **anticipation de la licence est prévue**, entre le 15 juin et le 31 août (la clôture de la couverture de l'assurance liée à la licence 2022 2023 au 31 août reste inchangée).

- Les athlètes qui étaient licenciés dans le club au titre de la saison 2022 2023 peuvent dès le mois de juillet remplir le dossier de réinscription (notre club l'envoie par courriel à chacun avant la fin du mois de juillet). Ces dossiers permettent de préinscrire les athlètes, la nouvelle licence entrant en vigueur dès le 1<sup>er</sup> septembre.
- Les nouveaux arrivés peuvent aussi rendre le bulletin d'adhésion rempli avant le mois de septembre mais ce n'est qu'à partir du 1<sup>er</sup> septembre que l'inscription de la licence sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme sera effective.

Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que le certificat médical lorsqu'il est nécessaire (voir ci-dessous), la cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, seulement pour celles et ceux qui découvrent l'athlétisme, soit la cotisation du 1<sup>er</sup> trimestre).

#### Extraits des règlements généraux de la Fédération Française d'Athlétisme (votés le 05 03 2022)

2.1.2 CERTIFICAT MEDICAL... Les personnes majeures qui demandent une Licence, à l'exclusion des non pratiquants (Licence Athlé Encadrement), doivent produire :

- un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition pour les Licences Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running ;
- un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'Athlétisme pour les Licences Athlé Santé.

Pour les personnes majeures, le certificat médical, établi par un médecin de leur choix, doit être délivré suivant la réglementation en vigueur et être daté de moins d'un an au moment de la prise de Licence sur le SI-FFA.

Pour les personnes mineures, l'obtention ou le renouvellement d'une Licence, permettant ou - de participer aux compétitions organisées ou autorisées par la FFA, est subordonné à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de licence nécessite la production d'un certificat médical daté de moins de six mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Sur demande de la FFA, de la Ligue, du Comité ou de la Compagnie d'assurance liée à la FFA par contrat annuel, le certificat médical doit être fourni sous quinze jours, sous peine d'encourir les sanctions prévues dans les Règlements de la FFA..

### Extraits des règlements généraux de la Fédération Française d'Athlétisme (suite)

2.2.1 LICENCE... Première Licence : Un Club n'est autorisé à établir la Licence d'une personne majeure qu'après acceptation de l'intéressée, matérialisée par un formulaire signé de demande d'adhésion au Club accompagné d'un certificat médical (à l'exclusion des licenciés Encadrement).

Un Club n'est autorisé à établir la Licence d'une personne mineure qu'après acceptation de son représentant légal, matérialisée par un formulaire signé de demande d'adhésion au Club accompagné de l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale, ou le cas échéant d'un certificat médical.

Renouvellement d'une Licence : Un Club n'est autorisé à renouveler la Licence d'une personne majeure qu'après acceptation de l'intéressée matérialisée par un formulaire signé de renouvellement d'adhésion et par la production d'un certificat médical (à l'exclusion des licenciés Encadrement) ou, le cas échéant, en remplissant le questionnaire de santé.

**Pour les mineur(e)s : comme pour la 1<sup>ère</sup> licence...**

**RAPPEL : qu'on ait besoin ou non d'un certificat médical pour faire du sport, il faut être très attentif à son état de santé et penser à consulter un médecin lorsqu'on souffre ou lorsqu'on se blesse**

Catégories			Licence Athlé					
Signe	Nom	Âges	Compétition	Entreprise	Découverte	Running	Santé	Encadrement
U7	Baby	4-7 ans	-	-	X	-	-	-
U10	Eveil	7-9 ans	-	-	X	-	-	-
U12	Poussin(e)	10-11 ans	-	-	X	-	-	-
U14	Benjamin(e)	12-13 ans	X	X	-	-	-	-
U16	Minime	14-15 ans	X	X	-	-	-	X
U18	Cadet(te)	16-17 ans	X	X	-	X	X	X
U20	Junior	18-19 ans	X	X	-	X	X	X
U23	Espoir	20-22 ans	X	X	-	X	X	X
SE	Sénior	23-34 ans	X	X	-	X	X	X
MA	Master	35 ans et plus	X	X	-	X	X	X

Les âges indiqués sont ceux qui sont atteints au cours de la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre, le changement de catégorie d'âge intervenant (désormais) au 1<sup>er</sup> septembre de chaque année.

**En clair :** une personne née entre 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre (inclus) d'une année se voit attribuer, pour définir la catégorie dans laquelle elle pourra pratiquer l'athlétisme, l'âge qu'elle aura atteint entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre de l'année suivante.

### Le côté financier : la cotisation

**Ce qui justifie amplement la cotisation demandée :** un club sportif ne peut vivre sans la participation financière de ses membres : les frais de fonctionnement du club, même réduits au minimum par une gestion rigoureuse sont particulièrement importants pour un club qui a besoin d'énormément de matériel pour proposer à ses membres tout le panel de spécialités que compte l'athlétisme.

Les aides de l'Etat et des collectivités permettant de financer en partie les activités diminuent globalement d'année en année.

Sans les cotisations de ses membres le club ne parviendrait pas à renouveler le matériel lorsqu'il devient trop vétuste

Dès la première séance d'un essai à réaliser, remplir et signer le bulletin d'adhésion et de régler le montant de la participation financière prévue pour l'essai (10€).

En cas d'abandon de l'essai, il suffit de le signaler par mail (voir l'adresse du club en pied de page).

L'adhésion définitive peut se faire n'importe-quand à partir du début de la période d'essai et en tous cas avant le délai maximum d'un mois.

Lors de la 1<sup>ère</sup> adhésion, l'athlète doit, s'il n'a pas déjà fourni le bulletin, le joindre dûment rempli et signé à la **1<sup>ère</sup> part trimestrielle de la cotisation de :**

- **129€** (uniquement base de **129€** pour les athlètes de la catégorie **Baby Athlé**)
- **139€** (base de **129€ + 10€** de caution de la tenue de compétition) pour les athlètes des catégories **Eveil Athétique et Poussin(e)**,
- **149€** (base de **129€ + 20€** de caution de la tenue de compétition) pour les athlètes des catégories **Benjamin(e)s et plus âgées**.

Lors des adhésions suivantes, l'athlète doit, s'il n'a pas déjà fourni le bulletin, le joindre dûment rempli et signé à la **1<sup>ère</sup> part trimestrielle de la cotisation de 129€**. S'il ne s'est pas procuré la tenue, il doit joindre la même cotisation que pour une première adhésion.

Dans tous les cas, la cotisation est éventuellement réduite du montant de l'essai déjà payé et/ou de la réduction accordée aux membres d'une famille).

#### A noter pour l'ensemble de la saison :

Les parts trimestrielles suivantes seront de 42 € (généralement en Janvier et Avril, sinon trimestres restant jusqu'en Août, pour une cotisation annuelle maximale de 213 € (hors caution de la tenue).

#### Réduction éventuelle de la cotisation :

- **Participation à la vie du club :** La cotisation du trimestre suivant d'une même saison **N'EST PAS DUE** par tout athlète participant dans le trimestre en cours à au moins deux manifestations du calendrier du club (comme athlète, organisateur, jury ou accompagnateur...).
- **Famille :** pour chaque membre d'une même famille, la cotisation de chaque trimestre est réduite de 15 €. (lorsqu'une licence est offerte, elle ne rentre pas dans ce décompte).

#### **Attention :**

Les athlètes déjà licenciés lors de la saison précédente reçoivent un bulletin d'adhésion pré-rempli et le montant dû de cotisation indiqué a été calculé dans les mêmes conditions de participation que l'année précédente. Si par exemple plusieurs athlètes d'une même famille étaient déjà là la saison précédente, leurs bulletins tiennent compte des réductions prévues dans ce cas. Si les conditions pour obtenir cette réduction ne sont plus remplies cette saison, il faut réviser le montant de la cotisation.

#### **Caution pour la tenue de compétition :**

10€ si c'est un T-shirt (Eveils Athlétiques et Poussin(e)s),  
20€ si c'est le débardeur (athlètes des catégories Benjamin(e)s et plus grands).  
La caution est rendue lorsque l'athlète rapporte la tenue en bon état. Elle est acquise pour le club si l'athlète garde la tenue

### Quelle vie de club pour les adhérents d'Athlé Lauragais Olympique ?

Côté entraînement, les horaires s'adaptent aux individus, aux saisons et aux circonstances...

#### ENTRAÎNEMENTS POUR LA SAISON 2023 2024

• **Individualisés :** Les athlètes faisant preuve d'une expérience suffisante peuvent bénéficier de plans d'entraînement élaborés par les entraîneurs du club.

• **Collectifs :** **HORAIRE ( Quand Où Pour qui et Quoi ) ci-dessous...**

La météo peut rendre difficile, voire impossible, certains types d'entraînement ; les sols du Stade Municipal ne conviennent pas aux réglages fins des coureurs de haies et on ne peut y installer les tapis de saut.

Par ailleurs, notre club ne bénéficie pas de l'éclairage du stade pour les créneaux du mercredi.

Certains créneaux d'entraînement dont bénéficie Athlé Lauragais Olympique dans les salles omnisports (ceux du mercredi et celui du jeudi à partir de 20 heures) permettent de se mettre dans de bonnes conditions lorsque c'est nécessaire.

**Les horaires s'adaptant en toutes circonstances, il est toujours utile de se renseigner (coordonnées en pied de page) !**

#### MARDI

à partir du 5 septembre 2023

- de 18 heures 30 à 20 heures

au **Stade Municipal** de Revel

**Athlètes nés en 2012 et avant, rendez-vous :**

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL  
PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

#### MERCREDI

à partir du 6 septembre 2023

- de 16 heures 30 à 18 heures (\*)

au **Stade Municipal** ou dans les **Salles Omnisports** selon le temps et les spécialités

**athlètes nés de 2018 à 2020 :**

activités athlétiques d'éveil (Baby-Athlé)

(\*) Nous recherchons une personne qualifiée pour le suivi de ce groupe : la prise en charge par le club de ces enfants ne sera effective qu'à partir de son recrutement effectif.

- de 16 heures 30 à 18 heures

**athlètes nés de 2013 à 2017 :**

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU.

- de 18 heures à 19 heures 30

**athlètes nés de 2007 à 2012:**

toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

Les lieux de rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons

#### JEUDI

à partir du 7 septembre 2023

**Athlètes nés en 2012 et avant, rendez-vous :**

- de 18 heures 30 à 20 heures

au **Stade Municipal** de Revel Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

- de 20 heures à 22 heures

dans la **Salle Omnisports N°2** et / ou autour

:Préparation Physique Générale, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

Des entraînements complémentaires sont parfois proposés, le **SAMEDI**, le **DIMANCHE** ou certains jours fériés.

**se renseigner auprès des entraîneurs**

En principe, pas d'entraînement le samedi s'il y a des compétitions...

Dans les horaires ci-dessus, les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.

Les **lieux surlignés en vert** sont les lieux de rendez-vous en été seulement

Les **lieux surlignés en bleu** sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement

**Ces lieux de rendez-vous sont ceux en début d'entraînement**

(dont tout ou partie peut avoir lieu ailleurs, selon la météo et les activités du jour).



#### Courir

vite,  
longtemps,  
avec ou sans  
obstacles, sur des  
tas de sols  
différents,  
chacun de son  
côté ou entre  
amis...



#### Sauter

vers le haut ou  
vers l'avant,  
avec ou sans  
ustensile,  
en un seul bond  
ou en plusieurs,



#### Lancer

le poids,  
le disque,  
le javelot,  
le marteau...  
divers engins  
le plus loin  
possible,



### Qu'on s'intéresse ou non au côté compétitif de l'athlétisme...

Le calendrier du club est rempli de manifestations dans la plupart des secteurs de l'athlétisme :

- Animations pour les enfants (cross, épreuves multiples de toutes sortes) ...
- Compétitions sur piste avec sauts, lancers, courses les plus diverses...
- Courses sur route ou en milieu naturel...

Qu'on soit pur débutant ou athlète confirmé, chacun(e) peut y trouver le type d'effort qui lui convient le mieux.

Qu'on soit hyper motivé ou enclin à garder ses pantoufles, chacun(e) peut y trouver des encouragements pour réaliser ses objectifs.

Il est toujours possible de se choisir un objectif personnel, que ce soit de perdre quelques kilos superflus (la course à pied est de loin ce qui se fait de mieux dans ce domaine) ou simplement entretenir un état de forme compatible avec une bonne santé....

**Qu'on soit timide ou bavard invétéré, chacun(e) peut y trouver un moyen de bouger à sa mesure**

### Parmi tout ce programme, bon nombre de manifestations sont organisées sur place

Les organisations d'Athlé Lauragais Olympique prévues pour la saison 2023 2024 sont notamment destinées à :

- présenter les activités du club pour pérenniser au maximum son effectif en participant aux manifestations municipales qui se succèdent ainsi qu'à celles que propose la FFA sur tout le territoire national,
- offrir aux athlètes du club l'occasion de montrer leur activité sur le plan local,
- et même pour certaines, se situer par rapport aux autres clubs d'athlétisme en terme d'attractivité.



Le **samedi 02 septembre 2023**, la mairie de Revel organise son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS**. Athlé Lauragais Olympique y participera

### Comme l'an dernier... au stade municipal de Revel



Le **mercredi 13 septembre 2023** de 16 h 30 à 18 h, Athlé Lauragais Olympique fêtera la rentrée **des jeunes catégories (enfants nés de 2013 à 2017)** en participant à l'**opération de découverte de l'athlétisme** Kinder Athletics Days de la Fédération Française d'Athlétisme. (des entraînements de ces catégories auront eu lieu dès le mercredi 6). En cas de mauvaise météo, cette manifestation sera reportée au **mercredi 20** et remplacée par une séance dans les salles omnisports...



Le **mardi 03 octobre 2023** de 18h30 à 20h, Athlé Lauragais Olympique participe à la semaine Run2K de la Fédération Française d'Athlétisme. On court 2000m (1 ou plusieurs fois) et on reçoit les conseils d'un entraîneur du club.

**C'est ouvert aux personnes nées avant 2011 voulant découvrir l'entraînement tel qu'il se pratique en club.** En cas de mauvaise météo, cette manifestation sera reportée le **jeudi 05**



### Le **mercredi 11 octobre 2023**, une **soirée tests**...

Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale 2023 2024...

**Elle est ouverte à toute personne née avant 2018, y compris les personnes non licenciées désireuses d'évaluer leur potentiel physique...**

**Comme chaque année... il faut prendre le temps de faire le bilan de la saison précédente et de se projeter vers l'avenir**

Le **vendredi 20 octobre** l'Assemblée **Générale** d'Athlé Lauragais Olympique sera organisée dans Salle de Réunions annexe de la Salle Nougaro et se terminera par un buffet type auberge espagnole....

**Ce sera notamment l'occasion de faire connaissance entre anciens et nouveaux adhérents et de distribuer les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.**

**Il a aussi fallu penser à l'hiver prochain et à la suite de la saison...**



Le **samedi 25 novembre 2023**, ce sera le **30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut 30 éditions, déjà...** dans les salles omnisports de Revel.

**Ce Meeting est une étape du Grand Prix Régional Hivernal. Il s'adresse aux athlètes né(e)s de 2009 à 2012.**



Le **dimanche 4 février 2024**, le **Challenge des Jeunes Pousses** est programmé dans les salles omnisports de Revel pour les athlètes né(e)s de 2013 à 2017...



Le **dimanche 25 février 2024**,

le **52<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** est ouvert à toutes et tous et rassemble notamment des athlètes venu(e)s de toute l'Occitanie. Il permet aussi aux coureurs et coureuses licencié(e)s dans un club de Haute Garonne dans les catégories Benjamin(e)s ou Minimes de se classer dans le Challenge du Conseil Général.

**Le label Régional de cross-country de la FFA lui a été accordé : le 52<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol compte donc aussi pour le Cross-Country Tour National et le classement des clubs.**



Le **mercredi 8 mai 2024** les **9<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais** seront une véritable fête de la course à pied autour des installations sportives de Revel, avec son ambiance appréciée de tous les coureurs qui les ont courues au moins une fois.

**Chacune de ces manifestations peut aussi être une occasion de donner un coup de main au club pour l'organiser**