



MINEURS

DEMANDE D'ADHESION ou de RENOUELEMENT DE LICENCES (à remplir en MAJUSCULES)

N° de LICENCE (pour les personnes déjà licenciées)

NOM PRENOM

DATE DE NAISSANCE LIEU : NATIONALITE :

ADRESSE COMPLETE

Métier père : - Métier Mère :

Je peux participer en qualité de bénévole et participer à la gestion du CNGC dans le domaine suivant : **OUI - NON**

Administratif (trésorerie, comptabilité, secrétariat, etc...), Déplacements (conduite, menus, etc...)
Encadrement (aide loisirs – jeunes), Travaux (réparation, peinture, etc...)

N° de TEL (père) - Portable N° de TEL (mère) - Portable

N° de TEL de l'enfant mineur Etablissement scolaire : Classe :

Adresse e-mail (pour la réception de la licence fédérale): remplir en MAJUSCULE SVP, sachant que les adresses e-mail sont inscrites en minuscule

..... OU

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, relative à l'Informatique, aux Fichiers et aux Libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant.

CERTIFICAT MEDICAL – TRES IMPORTANT

Vous devez renseigner le QS Sport pour les mineurs

Je confirme (ou mon représentant légal) avoir pris connaissance de ce questionnaire et j'atteste avoir répondu :

NON à toutes les questions ; dans ce cas vous devez remettre au CNGC l'attestation du questionnaire QS Sport

OUI à une ou plusieurs question (s) ; dans ce cas veuillez fournir un certificat médical attestant **non contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition** – aucune licence ne sera prise sans ce certificat médical

LICENCIES MINEURS : DECHARGE

Je soussigné(e) NOM PRENOM
agissant en qualité de **PERE, MERE, TUTEUR**, demande l'adhésion au C.N.G.C.

AUTORISE mon enfant, à **pratiquer l'aviron** au sein du C.N.G.C., et à participer aux activités sportives complémentaires du club.

AUTORISE ou **JE N'AUTORISE PAS**

le C.N.G.C. à **diffuser les images** prises au cours d'activités réalisées dans le cadre de l'aviron sur tous supports visuels, aux fins de promouvoir le club (site internet, réseaux sociaux, presse, etc....) .

JE CERTIFIE QUE MON ENFANT SAIT NAGER 50 mètres et sait s'immerger.

"j'ai lu le règlement intérieur et son annexe et en accepte chaque point dans leur intégralité" (NB : Règlement intérieur et statut présents sur le site internet CNGC et affichés au club)

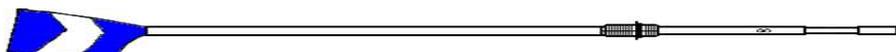


A le20....

Signature précédée de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Cadre réservé au CNGC :

Chèque..... Nbre	Chèque vacances.....	Pass Grenade/Castelnaud	Espèces
Virement	Chèque sport.....	N° carte quotient :	Autre :





FICHE D'URGENCE MINEURS *

NOM et Prénom du rameur Catégorie
Date de naissance..... N° Sécurité sociale.....

EN CAS D'ACCIDENT

Les encadrants du club s'efforcent de prévenir la famille/les amis par les moyens les plus rapides. Veuillez faciliter leur tâche en donnant les numéros de téléphone suivants :

AUTORISE, en cas d'accident, les responsables du C.N.G.C. à prendre toutes les dispositions jugées nécessaires.

1. N° de TEL (père) - Nom.....PortableTravail.....
2. N° de TEL (mère) - Nom.....PortableTravail.....
3. Nom et n° de téléphone d'une personne susceptible de prévenir la famille
4. Nom et n° de téléphone du médecin traitant

En cas d'urgence, un mineur accidenté ou malade est orienté et transporté par les services de secours d'urgence vers l'hôpital le mieux adapté. La famille est immédiatement avertie par le club. Un enfant mineur ne peut sortir de l'hôpital qu'accompagné de sa famille.

AUTORISATION D'INTERVENTION CHIRURGICALE

Nous soussignés, Monsieur et/ou Madame autorisons l'anesthésie de notre fils/fille au cas où, victime d'un accident ou d'une maladie aiguë à évolution rapide, il/elle aurait à subir une intervention chirurgicale.

MEDICAMENTS

Je déclare avoir pris connaissance du fait que, lors des déplacements, mon enfant ne sera pas autorisé à prendre un médicament sans que le club en ait eu connaissance. En cas de traitement médical, il est indispensable que le rameur soit porteur de l'ordonnance (ou d'une copie).

Observations particulières que vous jugez utile de porter à la connaissance du club (allergies, traitement en cours, précautions particulière à prendre)

.....
.....
.....

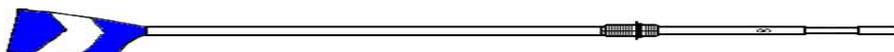
.....

ATTESTATION - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » - Licencié MINEUR

Dans le cadre du renouvellement de ma licence et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA, je, soussigné(e) M/Mme, atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS Sport - - Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à toutes les questions.

Date et signature du représentant légal

*** Document non confidentiel à remplir par les familles à chaque début de saison sportive. Si vous souhaitez transmettre des informations confidentielles, vous pouvez le faire sous enveloppe fermée à l'attention du médecin de la Ligue ou de la fédération d'aviron.**





AUTORISATION RENTRER SEUL (Lorsqu'il participe aux entraînements ou aux sorties du Club d'Aviron C.N.G.C.)

Je soussigné (e) _____ responsable légal de l'enfant _____,

Autorisation de rentrer seul vers le domicile :

J'autorise mon enfant à effectuer seul les trajets d'aller et de retour entre son domicile et le lieu de rendez-vous,

Je déclare avoir connaissance du fait qu'alors, la responsabilité du club et de l'encadrement ne pourra pas être engagée en cas d'accident survenu au cours desdits trajets.

Refus d'autorisation de rentrer seul vers le domicile

Je n'autorise pas mon enfant à effectuer seul les trajets d'aller et de retour entre son domicile et le lieu de rendez-vous lorsqu'il participe aux entraînements et aux sorties du Club d'Aviron du C.N.G.C.. En conséquence, je m'engage à assurer moi-même l'encadrement dudit mineur à ces occasions. Si exceptionnellement une modification de cette situation devait intervenir, je m'engage à faire parvenir antérieurement un écrit à l'encadrement faisant état de cette modification temporaire.

A le

Signature du représentant légal

AUTORISATION – SORTIE D'HOSPITALISATION

Je soussigné (e) _____ responsable légal de l'enfant _____,

autorise l'encadrement du club CNGC à prendre, pour mon enfant, toute mesure telles que le suivi médical préconisé par des personnes habilités (médecins, sauveteurs...), le transport sanitaire, l'hospitalisation, la sortie d'hospitalisation... en tant que de besoin constaté par le corps médical.

A le

Signature du responsable légal

AUTORISATION – SORTIES EN COMPETITIONS – STAGES

Je soussigné (e), M, Mme..... responsable légal de(nom et prénom de l'enfant)

Autorise mon enfant à participer aux compétitions et aux stages auxquels ils seront conviés lors de la saison 2021-2022, ce sous la responsabilité et l'autorité de l'encadrement du C.N.G.C. lorsque le transport et/ou l'hébergement seront organisés par le Club sur le lieu de compétition ou de stage. Le transport organisé par le Club se fait dans le camion du club ou un minibus de location (à frais partagés) ou en voiture particulières (véhicules des entraîneurs ou accompagnateurs, d'encadrants désignés par le Club ou de parents accompagnants). L'hébergement éventuellement nécessaire lors de ces déplacements lorsque le regroupement porte sur plusieurs jours s'opère dans les mêmes conditions de responsabilité et d'encadrement par le Club.

Autorise les responsables du Club à prendre toutes mesures qu'ils jugeront indispensables en cas d'accident ou incident lié à sa santé.

OU,

A défaut, souhaite transporter, accompagner et héberger moi-même mon enfant lors de ces manifestations sous ma propre responsabilité et m'engage au respect des horaires des séances, stages et compétitions, y compris l'échauffement, le montage et démontage du matériel, son nettoyage et son rangement.

A le

Signature du représentant légal

Personnes à joindre en cas d'urgence :

Mère : Tél. fixe : Mobile Père : Tél. fixe : Mobile

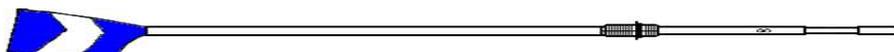
Autres : Nom Tél. Fixe Mobile.....

RENSEIGNEMENTS SANTE

Veuillez préciser si l'enfant suit un régime alimentaire spécial, s'il prend un traitement médical, s'il présente une allergie, une contre indication médicale ou pharmaceutique :

.....
.....

Groupe Sanguin : Dernier vaccin antitétanique.....





CHARTRE DU RAMEUR MINEUR, DE L'ADHERENT ET DU SUPPORTER

En me licenciant au Cercle Nautique de Grenade et Castelnau d'Estretefonds - CNGC, ou en le soutenant, je m'engage à respecter les valeurs morales de l'association et j'adhère au projet sportif et éducatif du club, je m'engage à :

- Faire de chaque rencontre sportive, quel que soit l'enjeu, un moment privilégié d'échange et de partage,
- Me conformer aux règles élémentaires de vie en collectivité et à l'esprit d'équipe,
- Respecter les gens qui m'entourent et l'environnement dans lequel j'évolue,
- Ecouter les responsables sans couper la parole, ni polémique,
- Accepter les décisions des arbitres, entraîneurs, éducateurs et initiateurs : ils ont la légitimité de décider à tort ou à raison,
- M'interdire toute agression, rester poli et mesuré dans mes actes, mes paroles, et mes écrits,
- Obtenir le succès sans tricherie, rester digne et bienveillant dans la victoire comme dans la défaite,
- Aider chacun par ma présence du mieux possible, participer aux Assemblées Générales du club,
- Respecter et soutenir les dirigeants, les initiateurs, les éducateurs, les entraîneurs et les bénévoles qui s'engagent pour le fonctionnement du club.
- Je respecte les horaires d'entraînement et de compétition et je préviens de tout retard ou toute absence mon encadrant par SMS,
- Je suis poli et respectueux de tous : concurrents, dirigeants, arbitres ou coéquipiers,
- Je participe avec enthousiasme à l'activité de groupe, respecte l'éthique sportive, l'esprit d'équipe,
- Je participe aux réunions et aux échanges, lorsque l'on m'y invite, et accepte les décisions,
- Je suis assidu aux entraînements et aux régates pour progresser, dans le cadre de l'option que j'ai choisie (compétition ou loisirs),
- Je respecte le matériel et les locaux, les range et les entretiens,
- J'aide à monter, démonter le matériel et charger, décharger la remorque lors des régates, des déplacements,
- Je propose mon aide aux bénévoles et salariés,
- Je demande conseil lorsque je ne sais pas exécuter une tâche,
- Je pense au développement durable et agis dans le respect de l'environnement.

Politesse, respect, savoir vivre et solidarité me guident dans mon comportement

Rameur, rameuse, adhérent ou supporter, le Cercle Nautique de Grenade et Castelnau d'Estretefonds - CNGC c'est mon club, à chaque instant je le représente, mon comportement se doit d'être exemplaire.

Date et Signature du rameur

Date et Signature du représentant légal

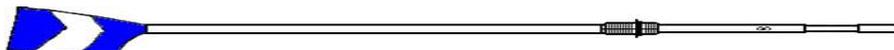
CHARTRE DES PARENTS

En licenciant mon ou mes enfant au Cercle Nautique de Grenade et Castelnau d'Estretefonds - CNGC, ou en le soutenant, je m'engage à respecter les valeurs morales de l'association.

En lisant cette chartre, j'adhère au projet sportif et éducatif du club, je m'engage sur les points suivants :

- Je respecte les horaires d'entraînement et de compétition et je préviens de tout retard ou toute absence l'encadrant de mon enfant par SMS,
- Je suis conscient des contraintes et obligations liées à la pratique sportive d'un enfant, je m'intéresse à ce qu'il fait,
- Avant de laisser mon enfant au club, je m'assure de la présence d'un encadrant compétent,
- Je respecte le type d'entraînement retenu dans le cadre de l'option que j'ai choisie pour mon enfant (compétition ou loisirs),
- Je suis un soutien pour la communauté de l'aviron,
- J'assure le transport et l'accompagnement des enfants selon besoin et disponibilité,
- Je suis disponible pour aider lors des manifestations,
- Je suis responsable, au même titre que le club, de l'éducation et de la réussite sportive de mon enfant.

Date et Signature du représentant légal





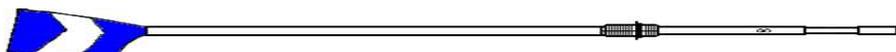
Charte d'entraînement

En compétition, l'aviron est un des sports les plus exigeant, à la fois en termes d'entraînement, mais aussi de récupération et de nutrition.

Le CNCG est soucieux de mettre les moyens humains d'encadrement et les matériels répondants au mieux au niveau requis pour présenter des équipages compétitifs aux épreuves inscrites au calendrier de la ligue d'Occitanie et de la Fédération Française d'Aviron.

Qu'il s'agisse donc du parcours de sélection ou des championnats, **le club demande en contrepartie aux adhérents souhaitant faire de la compétition de s'engager sur une assiduité minimale aux séances qu'il organise (cf. le tableau ci-dessous)** et, plus globalement, à une hygiène de vie se rapprochant des préconisations fédérales.

Catégorie d'âge	Longueur des épreuves en compétition	Nombre de séances par semaine	Distance à parcourir en bateau, à l'ergomètre ou équivalent par circuits de musculation spécifique avec charge additionnelle (exprimé en kms par an et en nombre de biefs moyen par séance)	Préparation physique généralisée en marge de l'aviron (exprimée en heures par semaine de footing, vélo, natation ski de fond, gymnastique sans charge additionnelle, étirements et gainage ...)
Sénior de plus de 18 ans : catégories officielles « U23 » « SF » et « SH » (« PL » et « TC » selon le poids de corps)	<i>En ligne : 2000 m et sprints 500 m, en tête de rivière : 6000 m</i>	6 et plus (dont au moins une séance de travail en musculation)	4000 kms au moins (en moyenne 15kms par séance soit 5 biefs, soit environ 1h30 sur l'eau ou en salle)	2h au moins (exemple : 2 X 45 mn de footings par semaine et 30mn de gainage et étirements)
Junior de 17 à 18 ans : catégories officielles « J17 » et « J18 »	<i>En ligne : 2000 m, en tête de rivière : 6000 m (Catégorie sur-classable en sénior)</i>	5 à 7 (dont au moins une séance de travail en musculation)	3000 kms au moins (en moyenne 15kms par séance soit 5 biefs, soit environ 1h30 sur l'eau ou en salle)	2h au moins (exemple : 2 X 45 mn de footings par semaine et 30mn de gainage et étirements)
Cadet de 15 à 16 ans : catégories officielles « J15 » et « J16 »	<i>En ligne : 1500 m, en tête de rivière : 4000 m (Catégorie sur-classable en sénior avec accord médical et cardio)</i>	4 à 5 (dont au moins une séance de travail en musculation)	2000 kms au moins (en moyenne 12 kms par séance soit 4 biefs, soit environ 1h15 sur l'eau ou en salle)	2h au moins (exemple : 1 X 30 mn de footing par semaine et 30mn de gainage et étirements et 1h d'EPS dans le cadre scolaire)
Minimes de 13 à 14 ans et adultes de plus de 26 ans : catégories officielles « J13 », « J14 » et « Master »	<i>En ligne 1000 m en bateaux courts, en bateau long pour les Master, En tête de rivière de 3000 à 6000 m en bateau long pour les J13 J14 Parcours jeune spécifique comprenant des épreuves au sol et de l'ergomètre en relais</i>	3 à 4 (dont au moins une séance de préparation physique généralisée)	1000 kms au moins (en moyenne 6 kms par séance soit 2 biefs, soit environ 1h sur l'eau)	1h au moins (exemple : 40 mn de PPG et 20 mn de footing)
Benjamins de 10 à 12 ans : catégories officielles « J10 », « J11 » et « J12 »	<i>En ligne 500 m en bateau court uniquement pour les J12</i>	1 à 2 séances (dont au moins une séance de préparation physique généralisée)	500 kms au moins (en moyenne 6 kms par séance soit 2 biefs, soit environ 1h sur l'eau)	1h au moins (exemple : 40 mn de PPG et 20 mn de footing avec sprints)



Précisions complémentaires

1) Les vacances scolaires sont des périodes privilégiées pour le travail foncier indispensable à notre discipline basée sur l'endurance de force. Au demeurant, elles permettent de faire des stages collectifs en club ou à l'extérieur avec de l'analyse vidéo pour la technique. Il conviendra donc de coordonner suffisamment à l'avance les calendriers au mieux pour mettre à profit ces périodes, tout en permettant aux familles de partir quelques jours si elles le souhaitent et aux bénévoles de poser leurs congés professionnels en fonction.

2) A partir de 15 ans, les programmes de préparation sont construits sur des cycles d'environ 5 semaines en moyenne, où les 3 premières semaines sont plus volumineuses en terme de quantité d'entraînement et les 2 dernières semaines progressivement plus courtes et plus intenses (« affûtage » propice aux performances en compétition ou évaluations). Il conviendra donc d'adapter les disponibilités, la nutrition et le sommeil en fonction en accord avec les coaches. Des réunions de préconisations alimentaires seront proposées aux familles.

3) A partir de 15 ans, la préparation physique généralisée pourra s'effectuer en dehors de la présence des coaches, sous réserve d'un retour d'information de la part jeunes athlètes quant à sa réalisation, car elle est prise en compte dans la cohérence du programme effectivement réalisé, avec ajustements si nécessaire.

4) Les compétiteurs pourront être retenus dans le cadre de stages de regroupements préparatoires aux match de ligue et coupe de France mis en œuvre par le CD31 ou la ligue Occitanie et seront invités à y participer activement.

Choisir l'option « compétition » lors de l'adhésion implique donc le respect de ce cadre de préparation.

A défaut du choix de l'option compétition, les adhérents concernés seront retenus dans la catégorie dite « loisirs ».

Ils participeront aux séances spécifiques encadrées pour la catégorie loisirs.

Ils seront néanmoins invités et intégrés dans des équipages en régates dites « de quartier » (Régate de la Saint-Michel à Villemur-sur-Tarn en septembre, journée du 8 en novembre, régates de Noël à Fenouillet ou Moissac en décembre, Indoor de Villemur-sur-Tarn également en décembre, régates de printemps à Almayrac, les diverses randonnées proposées par la FFA et les divers clubs d'Occitanie, les stages loisirs ...).

Quelle que soit l'option choisie, l'aviron reste l'un des sports les plus complet, et donc des plus bénéfique à la santé de ses pratiquants.

Je choisis l'option compétition

Je choisis l'option loisirs (**uniquement majeurs**)

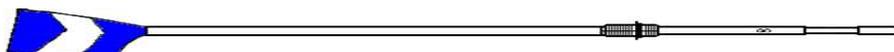
NOM :

Prénom :

Fait à _____, le ___ / ___ / 20__

Signature du rameur

Signature du représentant légal





QS Sport pour les mineurs

Annexe II-23 du Code du Sport

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur en vue de l'obtention, du renouvellement d'une licence d'une fédération sportive ou de l'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée, hors disciplines à contraintes particulières

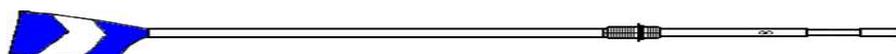
*Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale.
Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.*

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille un garçon Ton âge : ans

Depuis l'année dernière

	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aujourd'hui

	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questions à faire remplir par tes parents

	OUI	NON
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

