



# Janzé Athlétisme Pays de la Roche aux Fées

## Rentrée 2022/2023

Site internet : [www.janze-athletisme.fr](http://www.janze-athletisme.fr)

Demande d'infos complémentaires : [janze-athletisme@gmail.com](mailto:janze-athletisme@gmail.com)

[Adresse hors stade](#)

[Adresse jeunes](#)

### Coût de l'adhésion 2022/2023

Catégories	Année de naissance	Type de Licence	Prix de la licence
Eveil athlétique	2014/2015	Athlé Découverte	90 euros
Poussin	2012/2013	Athlé Découverte	90 euros
Benjamin	2010/2011	Athlé Compétition	90 euros
Minime	2008/2009	Athlé Compétition	90 euros
Cadet	2006/2007	Athlé Compétition	100 euros
Junior	2004/2005	Athlé Compétition	100 euros
Espoir	2001/2002/2003	Athlé Compétition	100 euros
Sénior/vétérant	2000 et avant	Athlé Running	80 euros
Sénior/vétérant	2000 et avant	Athlé Compétition	100euros

- ✓ Réduction pour les licences multiples : - 5 euros par licencié dans une même famille.
- ✓ Opération Le Pass'Sport : **Jusqu'au 31/12/2022**, le ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse et des Sports soutient la pratique sportive des enfants et des jeunes en reconduisant l'aide financière de 50 euros pour tous les jeunes de 6 à 18 ans issus de familles modestes et /ou en situation de handicap.

Pour bénéficier de cette aide vous devez présenter le courrier émanant du ministère des sports justifiant votre éligibilité ainsi qu'une preuve de l'identité de votre enfant (copie de la carte nationale d'identité recto/verso ou du livret de famille).

- ✓ Opération Coupons Sport : **Sous réserve de sa reconduction jusqu'au 21/12/2022** le département d'Ille et Vilaine souhaite également faciliter l'accès aux clubs sportifs des jeunes (nés entre 1/01/2007 et le 31/12/2011) en proposant des « Coupons sport » d'une valeur de 20 €.

Il faut pour cela être bénéficiaire de l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS), justificatif à joindre ainsi que la copie de la carte nationale d'identité R/V ou le livret de famille.

- ✓ Infos sur le site : [www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)

## Quelle licence choisir ?

Pour les adultes Séniors et Vétérans (coureurs et/ou marcheurs) :

Selon le type de pratique souhaitée :

- ✓ Pour pouvoir pratiquer tout type de compétition, y compris en championnats FFA (sur piste, sur route, cross-country, trail, course nature, marche nordique) et interclubs : licence athlé compétition.
- ✓ Pour pouvoir pratiquer les courses hors stade hors championnats, et/ou pratiquer les compétitions de marche nordique : licence athlé Running.

Pour info :

*A Janzé athlé, toutes les licences adultes sont au même tarif. Mais le club reverse la majorité de la licence « compétition » aux structures fédérale, régionale et départementale (il ne reste que 3 ou 4 euros au club). Pour la licence « running » en revanche, le club conserve une plus grosse part pour son fonctionnement propre (environ 10 euros par licence)*

*En prenant une licence athlé Compétition l'athlète s'engage à représenter le club au moins 2 championnats FFA (cross, interclubs, championnats départementaux sur piste, courses à label)*

*En prenant une licence athlé Running, l'athlète participe à la vie du club, permettant l'organisation d'activités club (courses de cohésion, sorties spécifiques, déplacements club...)*

## Dossier d'inscription

Les documents d'inscription sont disponibles sur le site internet du club [www.janze-athletisme.fr](http://www.janze-athletisme.fr) dans la rubrique « le club ».

Les pièces à fournir pour valider l'inscription :

- ✓ Le **bulletin d'adhésion** complété, recto verso : autorisation parentale (pour les athlètes mineurs), coupon sports pour les bénéficiaires de l'ARS, demande facture acquittée pour les CE.
- ✓ Un **certificat médical** de moins de 6 mois (à la date d'inscription) autorisant la pratique de sport en compétition (validité 3 ans) ; pour les renouvellements et les jeunes mineurs un questionnaire de santé est à compléter obligatoirement (disponible soit sur le site du club soit sur le site de la FFA)
- ✓ Une **photocopie de la pièce d'identité** recto verso (uniquement les nouveaux licenciés)
- ✓ Le **règlement de l'adhésion** (chèque, espèces, chèques vacances ou coupons sport)

## Horaires des entrainements 2022/2023

Date du 1<sup>er</sup> entraînement : Samedi 10/09/2022 pour les jeunes

Mardi 13/09/2022 pour les adultes

Eveils athlétiques et poussins	<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Samedi de 10h00 à 11h30</b> au stade de la Jaroussaye puis à la salle n°1 en hiver Entraînements ludiques dirigés. Rendez-vous à 9h50.</li></ul>
Jeunes à partir de Benjamins :	<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Samedi de 10h à 12h</b> au stade de la Jaroussaye Entraînements d'athlétisme dirigés Rendez-vous à 9h50.</li><li>* <b>Mardi et Jeudi de 19h à 20h30</b> au stade Entraînement spécifique demi-fond</li><li>* <b>Mercredi de 17h30 à 19h30</b> au stade Pour les Benjamins Minimes entraînements spécifiques piste</li><li>* <b>Mercredi de 19h à 20h30</b> au stade Pour les Cadets et plus. Entraînements spécifiques sprint, haies et sauts en longueur</li></ul>
Coureurs	<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Mardi et Jeudi de 19h à 20h30</b> au stade de la Jaroussaye Pendant les horaires d'hiver salle n°1 selon l'entraînement proposé par l'entraîneur</li><li>* <b>Dimanche à 9h45</b> au stade : sortie lente et longue sur route et/ou chemin (plusieurs distances et allures proposées).</li></ul>
Marcheurs nordiques	<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Mardi et Jeudi de 19h à 20h30</b> rendez-vous au stade de la Jaroussaye</li><li>* <b>Samedi à 9h</b> au stade ou sortie nature à l'extérieur en alternance.</li></ul>

*En dehors de ces créneaux horaires, il y a la possibilité de s'entraîner avec le club de Cesson Sévigné. Se renseigner auprès des encadrants.*

## Que doit-on apporter pour les entraînements ?

### La tenue :

- ✓ Une paire de chaussures adaptée à la pratique de l'athlétisme (type running).  
Pour les entraînements en salle, prévoir une paire de chaussures qui ne sera enfilée qu'à l'intérieur.
- ✓ Un short (ou collant de course ou pantalon de sport) et un tee-shirt de préférence technique ainsi qu'une veste utile en début de séance (haut de survêtement ou sweater).

### Ne pas oublier non plus :

- ✓ Une bouteille d'eau ou gourde au nom de l'enfant (y compris en hiver !)
- ✓ Selon la météo, prévoir également un vêtement de pluie ou, au contraire une casquette.

## Consignes sanitaires

En tant que structure d'accueil nous sommes soumis aux recommandations gouvernementales qui évoluent en fonction de la situation sanitaire.

En tant qu'association responsable nous nous engageons à faire respecter les gestes recommandés par le gouvernement.

Nous ne manquerons pas de vous informer des directives à suivre émises par le gouvernement et la FFA.