

Dossier d'Inscription
Le Ciel Est Bleu Running Club
Saison 2025/2026

Documents à compléter et à renvoyer par mail:

- ☐ Formulaire d'Adhésion (P.2)
- ☐ Questionnaire de Santé (QS-Sport) (P.3)
- ☐ Décharge de Responsabilité (P.4)
- ☐ Règlement Intérieur (P.5)

Adresse mail: contact.icebrunning@gmail.com

Formulaire d'Adhésion

Le Ciel Est Bleu Running Club

Saison 2025/2026

Informations personnelles :

*Nom : _____

*Prénom : _____

*Date de naissance : ____ / ____ / ____

*Adresse : _____

*Code postal : _____ *Ville : _____

*Téléphone : _____

*Email : _____

*Ces informations sont collectées uniquement pour la gestion des adhésions et ne seront pas communiquées à des tiers. Conformément au RGPD, vous pouvez demander l'accès, la rectification ou la suppression de vos données en écrivant à contact.lcebrunning@gmail.com.

Votre pratique de la course à pied :

☐ Débutant ☐ Intermédiaire ☐ Confirmé (> 5 ans de pratique)

Temps de référence/Distance (optionnel): _____

Objectifs personnels : _____

Cotisation annuelle :

Montant de la cotisation (Comprend l'adhésion à l'Association mais pas de Licence FFA) :

- 35 € pour la saison complète (Septembre 2025 à Août 2026)

- 20 € pour la demi-saison (Janvier 2026 à Août 2026)

☐ Règlement par virement bancaire uniquement

NB: L'inscription ne sera considérée comme complète uniquement une fois le versement de la cotisation annuelle validée par le bureau de l'Association. Se rapprocher de Candice Chantrel ou Thomas Nouet en cas de question.

Intéressé(e) par du merchandising à -10% (sans engagement) :

☐ T-shirt manches longues *Le Ciel Est Bleu Running Club* / Taille: _____

☐ T-shirt manches courtes *Le Ciel Est Bleu Running Club* / Taille: _____

☐ Chaussettes *Le Ciel Est Bleu Running Club* / Taille: _____

☐ Non intéressé.e

Fait à: _____

Date : ____ / ____ / ____

Signature de l'adhérent.e

Questionnaire de Santé (QS-SPORT)

Le Ciel Est Bleu Running Club

Saison 2025/2026

Conformément à la réglementation en vigueur, le certificat médical de non-contre-indication n'est pas obligatoire pour l'adhésion auprès de l'Association **Le Ciel Est Bleu Running Club** (sauf cas particuliers).

À la place, vous devez compléter le questionnaire suivant.

Au cours des 12 derniers mois :

1. Un professionnel de santé vous a-t-il interdit ou déconseillé la pratique d'un sport ?
2. Ressentez-vous des douleurs dans la poitrine à l'effort ou au repos ?
3. Avez-vous perdu connaissance ou chuté à cause d'un malaise ?
4. Avez-vous eu un épisode de palpitation anormale, de souffle court important ou de malaise inexpliqué ?
5. Suivez-vous actuellement un traitement médical de longue durée (hors contraception) ?
6. Avez-vous eu une opération chirurgicale au cours des 12 derniers mois ?
7. Ressentez-vous une douleur persistante ou une limitation (dos, genou, cheville, etc.) qui gêne votre pratique sportive ?
8. Avez-vous un proche parent (père, mère, frère, sœur) décédé subitement d'une cause cardiaque avant 50 ans ?
9. Votre tension artérielle est-elle élevée ou surveillée ?

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous pouvez pratiquer sans certificat médical et devez signer l'attestation ci-dessous.
- Si vous avez répondu **OUI** à au moins une question, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive est obligatoire.

Attestation sur l'honneur:

Je soussigné(e) _____, déclare avoir répondu **NON** à toutes les questions ci-dessus et atteste être apte à la pratique de la course à pied au sein de l'Association **Le Ciel Est Bleu Running Club**.

Fait à: _____

Date : ____ / ____ / ____

Signature de l'adhérent.e

Décharge de Responsabilité
Le Ciel Est Bleu Running Club
Saison 2025/2026

Je soussigné(e) _____, né(e) le ____ / ____ / _____ ,
demeurant à _____,

déclare par la présente :

1. Reconnaître avoir pris connaissance que la pratique de la course à pied et des activités organisées par l'Association **Le Ciel Est Bleu Running Club** comporte des risques (chutes, blessures, accidents liés à l'effort ou aux conditions extérieures).
2. Attester être en bonne condition physique et apte à la pratique de la course à pied, et avoir fourni, conformément à la réglementation, soit :
 - un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou en loisir, ou
 - un **questionnaire de santé (QS-SPORT)** dûment rempli.
3. Participer aux activités du club **sous ma propre responsabilité**, en respectant les consignes données par les encadrants et les règles de sécurité (code de la route, équipements adaptés, respect de l'environnement).
4. Dégager l'Association **Le Ciel Est Bleu Running Club**, ses dirigeants, encadrants, bénévoles et partenaires de toute responsabilité civile ou pénale en cas d'accident, blessure ou dommage matériel survenant lors des entraînements, compétitions ou événements organisés par le club, sauf en cas de faute lourde de leur part.
5. Reconnaître avoir été informé(e) qu'il m'appartient de souscrire à une **assurance individuelle accident** si je souhaite bénéficier d'une couverture complémentaire en plus de l'assurance de Responsabilité Civile de l'Association.

Fait à: _____

Date : ____ / ____ / _____

Signature de l'adhérent.e précédée par la mention "Lu et approuvé"

Règlement Intérieur

Le Ciel Est Bleu Running Club

Saison 2025/2026

Article 1 – Objet

Le présent règlement fixe les droits et devoirs des adhérents de l'Association **Le Ciel Est Bleu Running Club** afin de garantir la sécurité, le respect et la convivialité au sein du club.

Article 2 – Adhésion

- L'adhésion est annuelle et soumise au paiement de la cotisation fixée par le bureau. Le montant est fixé à 35€ pour la saison complète, 20€ à partir de Janvier 2026.
- Chaque adhérent doit remplir le formulaire d'inscription et fournir un **questionnaire de santé (QS-SPORT)** ou un **certificat médical** si nécessaire.
- L'adhésion implique l'acceptation du présent règlement.

Article 3 – Participation aux séances

- Les séances collectives sont encadrées par les coaches et/ou bénévoles du club.
- Les horaires de rendez-vous doivent être respectés.
- Les adhérents s'engagent à prévenir en cas d'absence prolongée, notamment lors des séances sur piste qui nécessitent une organisation avancée.

Article 4 – Sécurité

- Le port de vêtements et de chaussures adaptés est obligatoire.
- Les adhérents doivent respecter le code de la route lors des sorties extérieures.
- L'usage d'écouteurs/casque n'est pas recommandé lors des entraînements collectifs pour des raisons de sécurité.
- Bien que l'Association dispose d'une assurance de Responsabilité Civile, il est recommandé que chaque adhérent possède sa propre assurance individuelle en cas d'accident.

Article 5 – Respect & convivialité

- Les adhérents s'engagent à adopter une attitude respectueuse envers les autres membres, les encadrants et les tiers.
- Aucune discrimination ni comportement agressif ne sera toléré. Le bureau de l'Association se réserve ainsi le droit d'exclure pour une durée définitive un membre en cas de manquement à ces règles.
- Le club encourage l'esprit d'entraide et de convivialité.

Article 6 – Matériel & installations

- Les infrastructures & matériel mis à disposition doivent être utilisés avec soin.
- Les adhérents veilleront à ne laisser aucune trace de leur passage (respect de l'environnement, propreté), aussi bien lors des séances en lieu public, sur piste ou encore lors des évènements exceptionnels.

Article 7 – Communication & Droit à l'image

- Les informations officielles du club seront transmises par e-mail, groupe de discussion (majoritairement WhatsApp) ou réseaux sociaux.
- Les adhérents autorisent l'utilisation de leur image (photos/vidéos prises lors d'activités) à des fins de communication de l'Association, sauf refus écrit de leur part.

Article 8 – Discipline

- En cas de non-respect du présent règlement, le bureau de l'Association se réserve le droit de convoquer l'adhérent pour un entretien.
- Des sanctions allant de l'avertissement à l'exclusion définitive pourront être appliquées.

Article 9 – Engagement de l'adhérent.e

En signant, j'atteste avoir pris connaissance du présent règlement et m'engage à le respecter.

Fait à: _____

Date : ____ / ____ / ____

Signature de l'adhérent.e précédée par la mention "Lu et approuvé"

CIELBLEU