



## Documents à remettre lors de l'inscription

- Pour les majeurs, le certificat médical avec la mention "apte à la pratique de l'aviron en compétition" (pour une première inscription), ou l'attestation "questionnaire santé QS sport" (pour une ré-inscription).
- Pour les mineurs, le "questionnaire santé QS sport".
- Une assurance complémentaire MAIF facultative est possible. Complétez le bordereau joint, cochez oui ou non et le remettre obligatoirement dans le dossier d'inscription.
- Cotisation pour ma catégorie.....€

Chèque N°.....Espèce.....Autres CAF.....

## Stages Vacances scolaires

Afin de nous organiser, nous vous demandons de nous remettre ce document en début d'année sportive avec le bulletin d'adhésion.

Organisation	Date	Lieu	Coût	Participera
Stage de la Toussaint	21 au 6 novembre 2023	Mantes la Jolie	20€	O/N
Stage de Noël	26 au 30 décembre 2023	Mantes la Jolie	20€	O/N
Stage d'Hiver	13 février au 18 février 2024	Mantes la Jolie	20€	O/N
Stage de Pâques	5 jours durant les vacances d'avril à définir	Eguzon (36)	De l'ordre de 250€	O/N

Le stage de Pâques est obligatoire pour les prétendants aux championnats de France.

Le club remboursera en cas d'annulation (force majeure/nombre insuffisant de participants...).

Le règlement sera demandé avec la fiche d'inscription au stage 15 jours avant chaque stage. Une participation pourra être demandée pour les déplacements aux Championnats de France selon le lieu d'organisation et les frais afférents.

## Tenue pour la compétition

Prévoir l'achat d'une combinaison (50€) pour les compétitions aux couleurs de l'AS Mantaise : à voir avec le club

**Cotisation annuelle (tarif intra-muros GPSEO/extra-muros) à  
renouveler au plus tard le 15 octobre 2023**

Membres actifs : montant des cotisations, dégressif par foyer.

**Le tarif inclut la licence fédérale et l'assurance.**

**Il n'y a pas de remboursement de cotisation quel que soit le motif.**

Tranche d'âges	1 personne	2 personnes	3 personnes	Au-delà
J10-J11-J12-J13-J14	150/180€	140/170€	130/160€	120€/150€
J15-J16	190/220€	180/210€	170/200€	160€/190€
J17-J18	245/275€	235/265€	225/255€	215€/245€
SENIOR/MASTER/LOISIR	330/360€	320/350 €	310/340€	300€/330€
AVIFIT	100€ + carte 10 séances 60€	100€ + carte 10 séances 60€	100€ + carte 10 séances 60€	100€ + carte 10 séances 60€
Dirigeant/Dirigeant rameur	100€/180€	100€/180€	100€/180€	100/180€

**Catégories**

Saison 2023-2024	Catégorie	Age en 2024	Année de naissance
Jeune	J10	10 ans	2014
	J11	11 ans	2013
	J12	12 ans	2012
	J13	13 ans	2011
	J14	14 ans	2010
Junior	J15	15 ans	2009
	J16	16 ans	2008
	J17	17 ans	2007

	J18	18 ans	2006
Senior	Senior -23 ans	19 à 22 ans	2005 à 2002
	Senior A	23 ans à 26 ans	À partir de 2001
Master	Master	À partir de 27 ans	A partir de 1997
Loisir	Loisir	Tout âge	Pratique découverte et initiation

## Horaires prévisionnels d'ouverture- à valider en septembre

Catégories	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
J10-J11-J12		Pas d'entraînement	Bateau 14h00-16h00 (André)		Footing 18h-19h30 (André)	Bateau 14h00-16h00 (André)	Pas d'entraînement
J13-J14		PPG 18h00-19h00 (André)	Bateau 14h00-16h00 (André)		Footing 18h-19h30 (André)	Bateau 14h00-16h00 (André)	Bateau 9h30-11h30 (André)
J15-J16		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 15h30-17h00		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 15h00-17h00 (Vincent)	Bateau 9h30-12h00 (Vincent)
J17-J18		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 15h30-17h00		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 15h00-17h00 (Vincent)	Bateau 9h30-12h00 (Vincent)
Seniors		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 15h30-17h00		PPG 18h00-20h00 (Vincent)	Bateau 14h00-17h00	Bateau 9h30-12h00
Masters		Pas d'entraînement				Bateau 14h00-17h00	Bateau 9h30-12h00
Loisirs et débutants		Pas d'entraînement	Bateau 16h00-18h00 (André)			Bateau 9h30-12h00 (Karine) 16h00-18h00 (André)	Bateau 9h30-12h00 (André)
Avifit			18h30-19h30 (André)	19h30-20h30 (André)			
PPG = préparation physique généralisée en salle							
Footing = course à pied							

### Loi « informatique et liberté »

L'ASM peut diffuser sur ses sites Internet des informations relatives aux activités sportives de ses adhérents. Il s'agit de photos, résultats ou toute information issus d'activités entrant dans le cadre de la pratique en club. Compte- tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté, voire l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à une telle diffusion. En cas d'absence de formalisation de votre refus, votre accord est réputé acquis dès votre adhésion. Nous vous rappelons, néanmoins que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectifications et de suppression des données qui vous concernent.(article 34 de la loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978). Pour exercer ce droit, vous pouvez nous faire part à tout moment de vos souhaits concernant la diffusion, en écrivant à : Monsieur le Président de l'ASM Aviron – 13 Rue de Lorraine - 78200 MANTES LA JOLIE

## « Extrait » des conditions générales de sorties en bateau

### OBLIGATIONS GENERALES.

Respecter le planning établi. Toute dérogation doit être approuvée par un responsable de la commission sportive (André Pécaric, Vincent Bové ou Frédéric Andolfi). Inscrire la sortie sur le registre des sorties. Vérifier l'état général du matériel

La navigation de nuit est interdite

S'assurer des conditions atmosphériques en cours et à venir

### OBLIGATIONS POUR LES PRATIQUANTS TRES EXPERIMENTES.

Les pratiquants très expérimentés peuvent être autorisés par un responsable de la commission sportive à sortir sur l'eau (bassin uniquement) sans encadrement, en respectant les obligations générales et en jugeant par eux-mêmes des risques en respectant les règles liées aux conditions atmosphériques, l'état du matériel, etc.

### OBLIGATIONS POUR LES AUTRES PRATIQUANTS.

Respecter les conditions générales et s'assurer des conditions atmosphériques.

Sortir le bateau de sécurité et le remonter en fin de séance.

Ces pratiquants ne sont autorisés à sortir sur l'eau qu'aux jours et heures officiels d'ouverture.

### CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES.

Elles peuvent entraîner la suspension des sorties en particulier dans les cas suivants : brouillard, crues, froid, orage, vent.

### CHAVIRAGE.

En cas de chavirage, se hisser à califourchon sur le bateau, mettre le buste hors de l'eau, attendre du secours.

En cas d'impossibilité, se mettre en sécurité au plus vite, ne pas perdre de temps pour récupérer l'embarcation.

### MATERIEL.

Chaque pratiquant doit vérifier l'état du matériel avant d'embarquer et, en particulier :

- Présence d'une boue à l'étrave.

- Barre de pieds munie d'un lacet de sécurité (talon - barre de pieds).

De plus, les lacets ne doivent pas être lacés serrés afin de permettre aux pieds de se dégager facilement. En cas de problème de matériel, l'inscrire sur le registre des sorties.

### SORTIES SUR LA SEINE.

Elles se font en présence d'un canot de sécurité et après accord du Président ou en cas d'absence, d'un autre responsable sportif.

### ACCIDENTS – BLESSURES.

En cas d'accident grave, prévenir immédiatement les secours et un responsable sportif.

Pour les blessures bénignes, une trousse à pharmacie est à disposition dans le bureau des entraîneurs.

### CIRCULATION SUR LE BASSIN.

Vérifier le plan de navigation affiché dans le club.

Les bateaux les moins rapides doivent s'écarter si un bateau plus rapide s'approche d'eux.