

Le CACB est partenaire officiel de l'association du Challenge des Dunes de Flandres et fait partie de l'ELAN59 (entente Dunkerque-Gravelines-Coudekerque) pour les compétitions FFA et à label.

## **SAISON 2019 - 2020**

**Siège** : Stade Delaune, salle Delvallez, rue des Forts à Coudekerque-Branche

**Adresse postale** : CLUB ATHLÉTIC DE COUDEKERQUE-BRANCHE  
Direction Jeunesse & Sport - Espace Jean Macé - 14, rue Célestin Malo  
59210 COUDEKERQUE-BRANCHE

**Renseignements** : M<sup>me</sup>Isabelle GILLODTS (Présidente du CACB) ☎07.83.61.12.42  
M. Bruno DESTEIRDT (chargé inscriptions courses) ☎07.69.43.90.63  
Site Web : <http://coudekerque.cacb.free.fr>  
Adresse mail : coudekerquecacb@gmail.com

Le dossier d'inscription comprend :

- les renseignements et tarifs sur les différentes adhésions : licence FFA, Loisirs ou Pass'running
- le bulletin d'inscription de la saison 2019-2020

**La cotisation doit être versée à l'inscription avec le dossier complet IMPÉRATIVEMENT pour le jeudi 26 septembre 2019 au plus tard et ce, aux permanences du club, qui se tiendront à compter du mardi 10 septembre 2019, les mardis, mercredis et jeudis soir de 18h à 19h30.**

**VOTRE DOSSIER COMPLET doit comporter les pièces suivantes :**

- ✓ le bulletin d'inscription
- ✓ la cotisation de l'année (le paiement par chèque à l'ordre du CACB est préconisé)
- ✓ un certificat médical ORIGINAL(+ une copie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied (ou de l'athlétisme) en compétition datant de moins de **2 mois** OU le questionnaire QS-Sport imprimé via le site internet de la ligue pour les licenciés FFA en 2018-2019
- ✓ en plus, pour les nouveaux adhérents :
  - la photocopie de la carte nationale d'identité de l'adhérent (à défaut, copie du livret de famille)

**Tout dossier d'inscription présenté incomplet sera refusé**

**RENTREE LE MARDI 17/09/19 POUR TOUS LES ATHLETES**

# RENSEIGNEMENTS ET TARIFS

Les catégories d'âge au 1<sup>er</sup> novembre 2019 :  
c'est sur cette base que se font les inscriptions de la saison 2019-2020

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	M	1984 et avant
Seniors	SE	1985 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
Eveils Athlétiques	EA	2011

Catégories	Années de naissance	Tarifs FFA	Tarifs Loisir	Pass' Running	Entraînements
Eveils Athlétiques (U10)	2011	55 €			Les mardis* de 17h40 à 18h30
Poussin(e)s (U12)	2009 et 2010	65 €			Les mardis* de 17h40 à 18h30 Les mercredis** de 18h15 à 19h30
Benjamin(e)s (U14)	2007 et 2008	75 €			Les mardis* de 18h30 à 19h30 Les mercredis** de 18h15 à 19h30 Les jeudis* de 18h30 à 19h30
Minimes (U16)	2005 et 2006	80 €			Les mardis* de 18h30 à 19h30 Les mercredis** de 18h15 à 19h30 Les jeudis* de 18h30 à 19h30
Cadet(te)s (U18)	2003 et 2004	90 €	70 €	35 €	Les mardis de 18h30 à 19h30 Les mercredis de 18h15à 19h30 (demi-fond) Les jeudis de 18h00 à 19h00 (demi-fond - RDV au stade Tribut)
Juniors (U20)	2001 et 2002	100 €	70 €	35 €	Les mardis, mercredis et jeudis de 18h30 à 19h30 (demi-fond)
Espoirs (U23)	1998 à 2000	100 €	70 €	35 €	
Séniors	1985 à 1997	100 €	70 €	35 €	
Masters	1984 et avant	100 €	70 €	35 €	

\* les entraînements des mardis et jeudis ont lieu principalement en salle ou à l'extérieur selon la météo (prévoir l'équipement adéquat)

\*\*les entraînements des mercredis sont des entraînements de demi-fond, qui ont lieu dehors (prévoir l'équipement adéquat). **Des changements peuvent être apportés ultérieurement**

## 1/ Adhésions Pass'running

Les athlètes Juniors à Masters qui auront choisi cette adhésion, pourront participer à tous les entraînements du club mais ne pourront prétendre à bénéficier d'un plan d'entraînement personnalisé. Les adhérents au

Pass'running ne pourront prétendre à une prise en charge administrative et financière du calendrier des courses affiché au club et devront s'inscrire eux-mêmes aux compétitions de leur choix.

Les adhérents qui auront opté pour cette formule ne pourront prétendre à aucun frais de déplacement.

Les adhérents au Pass'running bénéficient de l'assurance du CACB.

## 2/ Adhésions FFA et Loisirs

La cotisation comprend les inscriptions aux courses du Challenge des Dunes (à l'exception du semi du Carnaval et des foulées coudekerquoises pour lesquelles le licencié doit être bénévole). Les 6 autres courses proposées seraient prises en charge par le CACB selon décision du comité en fin de saison, en fonction de l'implication de chaque athlète, à compter de la catégorie Junior, aux trois événements pour lesquels le CACB a besoin de bénévoles :

- Le district d'athlétisme en salle (décembre)
- Le semi-marathon du carnaval (mars)
- Les foulées coudekerquoises (avril)

2 courses seront remboursées si l'athlète est bénévole à 1 des trois événements cités dans le paragraphe 2. 4 courses pour 2 événements en tant que bénévole et 6 courses pour 3 événements. Un formulaire de remboursement sera disponible sur le site du club.

Pour les parents des Eveils Athlétiques à Cadets, votre aide sera la bienvenue lors de ces compétitions.

**Les athlètes licenciés FFA et les adhérents au tarif Loisirs** auront la possibilité de s'inscrire eux-mêmes à deux trails ou courses « exceptionnelles » de leur choix au cours de la saison et pourront en solliciter le remboursement dans la limite de 10 € par athlète et par course.

### a) Adhésions FFA

Les athlètes Junior à Master, qui auront opté pour cette formule, pourront participer à toutes les compétitions (courses sur route prévues dans le calendrier, cross-country, piste, athlétisme) ainsi qu'aux compétitions officielles et championnats FFA.

Le club prendra en charge les droits d'inscription de :

- 6 courses à Label Régional ou National 10 et 21 km, qualificatives pour un championnat de France, dans la région Hauts de France
- 2 marathons, dans la limite de 10 €
- 2 trails (ou 2 courses non déjà prises en charge par le club), dans la limite de 10 €

**Selon implication en tant que bénévoles**, le remboursement des frais de déplacement aux compétitions officielles FFA (championnats) sera possible suivant la décision préalable du comité du CACB.

### b) Adhésions Loisirs

**Selon implication en tant que bénévoles**, les athlètes Junior à Master, qui auront choisi cette adhésion, pourront participer à toute compétition prévue dans le calendrier (et dans la limite de celui-ci) mais ne pourront pas participer aux compétitions officielles et championnats FFA.

Les athlètes qui auront opté pour cette formule ne pourront pas prétendre aux frais de déplacement.

Les athlètes non licenciés FFA bénéficient de l'assurance du CACB.

## **REDUCTIONS DES PRIX**

Dans le cadre des adhésions FFA et Loisirs, une réduction de 5€ sera accordée par licence pour l'inscription de 2 membres d'une même famille, 7,5€ par licence pour 3 membres et 10€ pour 4 membres et plus.

## **PORT DE LA TENUE**

Le port de la tenue du club est obligatoire en compétition. Il conditionne la prise en charge des inscriptions aux épreuves :

- **Pour les licenciés FFA**, le port du maillot de l'ELAN est OBLIGATOIRE sur TOUTES les compétitions (FFA et autres)
- **Pour les licenciés Loisirs**, le port du maillot noir CACB est OBLIGATOIRE sur TOUTES les courses

Il sera demandé une participation de 10 €/adulte pour le débardeur du club. Il est possible de commander une veste coupe-vent floquée pour 35 € (facultatif).

Ces tarifs sont susceptibles d'être revalorisés en cours de saison suivant le coût d'achat supporté par le club pour toute nouvelle commande.
---

## **Liste des courses proposées et prises en charge par le club pour les adhésions FFA et loisirs**

<b>COURSE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRES</b>	<b>COURSES REMBOURSABLES SELON BENEVOLAT DES ATHLETES</b>
- Course "entre Dunes et Mer" à Leffrinckoucke	- Course de la Citadelle à Wormhout
- Foulées bourbourgeoises à Bourbourg	- Course des Anguilles à Hondschoote
- Boucles de l'Aa à Gravelines	- 6 miles du Pont de Brique
- Foulées de la Rouge Flamande à Bergues	- 10 km du Ravensberg à Bailleul
- Foulées du Stadium à Grande-Synthe	- L'alternative Watten-Cassel
- Semi-marathon du Carnaval à Dunkerque (prise en charge uniquement pour les jeunes)	- Foulées de l'Aupébine à Buysseure
- Foulées coudekerquoises à Coudekerque-Branche (prise en charge uniquement pour les jeunes)	
- Foulées vertes à Téteghem	
- Boucles zuydcotoises à Zuydcoote	
- Loon Plage j'y cours à Loon Plage	
- Course du Fort de Petite-Synthe à Petite-Synthe	

# BULLETIN D'INSCRIPTION - SAISON 2019/2020

## RENSEIGNEMENTS A REMPLIR EN MAJUSCULES SVP

Civilité :            Monsieur ♦            Madame ♦  
Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Date et lieu de naissance : \_\_\_\_\_  
Nationalité : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_            Ville : \_\_\_\_\_  
N° de tél. fixe : \_\_\_\_\_            N° de tél. portable : \_\_\_\_\_

## Adresse mail OBLIGATOIRE, écrite en majuscules (ECRIRE LISIBLEMENT) :

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

<b>CATÉGORIE</b>	Eveil Athlétique ♦	Poussin(e) ♦	Benjamin(e) ♦
	Minime ♦	Cadet(te) ♦	Junior ♦
	Espoir ♦	Sénior ♦	Master ♦

**ADHÉSION**            FFA ♦            Loisirs ♦            Pass'running ♦  
⊗ POUR LES ATHLÈTES LICENCIES FFA, INDIQUER N° LICENCE : \_\_\_\_\_

♦ Certificat médical - Date : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_            ou            ♦ Questionnaire

### PIÈCES À FOURNIR

\* Cotisation de l'année \_\_\_\_\_ €- Paiement par : chèque ♦            espèces ♦            coupons sport ♦

\* Certificat médical original (+ une copie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied (ou de l'athlétisme) en compétition datant de **moins de 2 mois** OU le questionnaire QS-Sport imprimé via le site internet de la ligue pour les licenciés FFA en 2018-2019

### + Pour les nouveaux adhérents uniquement

\* Photocopie Carte Nationale d'Identité (à défaut, livret de famille)

En cochant cette case, je m'engage, en tant qu'adhérent, à renoncer à intenter toute action contre le CACB pour tout dommage subi ou causé lors des entraînements ou lors des compétitions, pendant ma période d'essai ou tant que l'ensemble des documents réclamés par l'association n'a pas été fourni. Je m'engage également à respecter le règlement intérieur du club.

### Signature de l'athlète

(précédée de la mention « lu et approuvé » et de la date)

### Signature des parents pour les mineurs

(précédée de la mention « lu et approuvé » et de la date)