

## COÛT DE L'ADHÉSION

LICENCE LOISIRS	110 €	POUR CADETS À MASTERS - ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA (la licence loisirs permet de participer à toutes les courses non labellisées FFA c'est à dire pratiquement toutes les courses routes, nature ou trails locales)
LICENCE COMPÉTITION	150 €	POUR CADETS À MASTERS - ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA (la licence compétition permet d'accéder aux compétitions sur piste, cross ou course nature organisées par la FFA au niveau départemental, régional voire national. La licence compétition n'est donc pas nécessaire pour participer aux courses locales sur route, en nature ou trail)
LICENCE MARCHÉ NORDIQUE	90 €	ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA

## SAISON 2025/2026

### ORGANISATION DES ENTRAÎNEMENTS

#### COURSE À PIED DE CADETS À MASTERS

**Lundi**  
de 19h à 20h/20h30  
proposé par Guilhem

Pour chaque séance, les durées d'efforts seront adaptées en fonction des groupes et les terrains d'entraînement varieront selon la saisonnalité.  
Les séances sont préparées en amont par Julien, coach diplômé

**Mercredi**  
de 19h à 20h/20h30  
proposé par Christophe

Entraînement sur piste (ou en extérieur occasionnellement).  
Il s'agira d'un entraînement permettant de travailler certains points fondamentaux de la course à pied : VMA courte, VMA longue, au seuil.

**Vendredi**  
de 19h à 20h/20h30  
proposé par Julien et Fabrice

Entraînements sur piste ou hors stade, selon la saison : travail sur la vitesse, travail en côte aux horaires d'été et renforcement musculaire, aux horaires d'hiver.

#### MARCHÉ NORDIQUE

**Mardi de 18h à 20h**  
**Samedi de 14h à 17h**

Jean-Charles propose l'activité Marche Nordique en extérieur à la Londe ou aux alentours

Catégories FFA Cadet : 2009 à 2010  
Junior : 2007 à 2008  
Espoir : 2004 à 2006  
Senior : 1992 à 2003  
Master : 1991 et avant

# FIGHE D'INSCRIPTION

## Londais Athlétic Méditerranéen

### SAISON 2025-2026



<https://www.facebook.com/LondaisAthleticMediterraneen/>



<https://athleticlondais.wixsite.com/clublam>



[athleticlondais@gmail.com](mailto:athleticlondais@gmail.com)



Londais Athlétic Méditerranéen - Maison des Associations - Place Aristide Perrin - 83250 La Londe- les- Maures



Stade Vitria - 291 ave Henri Matisse - 83250 La Londe-les-Maures



Président : Guilhem DITTO Tél : 06.83.01.99.92.

Infos Marche Nordique : Jean-Charles Tél : 06.07.78.68.61.



## FICHE D'INSCRIPTION L.A.M. SAISON 2025-2026

Nouvelle adhésion  N° de licence (si déjà licencié FFA) \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ à : \_\_\_\_\_

Nom Prénom : \_\_\_\_\_ Sexe : F  M

Représentant légal si enfant mineur : \_\_\_\_\_

Nationalité Française :  Autre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Titulaire : \_\_\_\_\_

Tél contact en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

(adresse mail obligatoire pour enregistrement licence - **merci d'écrire l'adresse mail en lettres capitales**)

Type de licence choisie : Loisirs  Compétition  Marche Nordique

### PIECES A FOURNIR

Pour être complet, le dossier d'adhésion doit comprendre les pièces ci-dessous :

- ✓ Le bulletin d'adhésion renseigné et signé
  - ✓ Pour les majeurs, que ce soit une première inscription ou un renouvellement de licence, répondre au questionnaire du Parcours Prévention Santé sur votre Espace Licencié FFA, une fois votre enregistrement réalisé par le club.  
Pour les mineurs uniquement, un certificat médical mentionnant "l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'athlétisme en compétition", daté de moins d'1 an
  - ✓ Le règlement de la cotisation (voir tarifs ci-contre) –  
chèque à l'ordre du *Londais Athlétic Méditerranéen*
- NB : A partir d'une deuxième adhésion pour une même famille, il faut décompter 10€ par adhésion supplémentaire / possibilités de règlement en 3 fois

### AUTORISATION PARENTALE

Le soussigné(e) Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Mère  Père  Tuteur

autorise mon enfant à pratiquer l'athlétisme en entraînement et compétition sous les couleurs du LAM.

autorise mon enfant à venir et quitter seul l'entraînement.

à prendre le bus ou tout autre type de transport dans le cadre des déplacements pour les activités du club

#### **Autorisation de soins et d'évacuation :**

j'autorise  je n'autorise pas

les responsables du LAM à prendre toutes les mesures nécessaires concernant l'état de santé de mon enfant en cas d'incident survenu dans l'exercice des activités du club et à faire pratiquer en cas d'urgence tous les soins jugés nécessaires par le corps médical et ce, dans le cas d'impossibilité de me joindre

#### **Recommandations médicales :**

Merci de nous préciser les antécédents médicaux, allergies ou recommandations médicales qui pourraient nous être utiles de connaître :

\_\_\_\_\_

#### **Droit à l'image :**

En vous inscrivant au club, le LAM se réserve le droit d'exploiter les photos/vidéos prises pendant les activités, à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial.

**Si vous ne le souhaitez pas**, veuillez cocher la case ci-contre

#### **Loi informatique et libertés :**

Le soussigné est informé du fait que des données à caractère personnel le concernant seront collectées et traitées informatiquement par le club ainsi que par FFA. Ces données seront stockées sur le CI-FFA et pourront être publiées sur le site internet de FFA (fiche athlète). Le soussigné est informé de son droit d'accès, de communication et de rectification, en cas d'inexactitude avérée, sur les données le concernant, ainsi que son droit de s'opposer au traitement et/ou à la publication de ses données pour des motifs légitimes. A cet effet, il suffit d'adresser un courrier électronique à l'adresse suivante [dpo@athler.fr](mailto:dpo@athler.fr). Par ailleurs, ces données peuvent être cédées à des partenaires commerciaux

**Règlement intérieur :** En m'inscrivant au LAM je m'engage à respecter dans son intégralité le règlement intérieur (*consultable sur le site du Londais Athlétic Méditerranéen*) et atteste l'exactitude des renseignements fournis ci-dessus

Date :

Signature :