# GUIDE D'ACCUEIL DE



SAISON 2025-2026



### SOMMAIRE

**BIENVENUE** 

**BUREAU** 

**NOS ENTRAINEMENTS** 

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

OÙ NOUS TROUVER POUR UN ESSAI?

CALENDRIER PARTAGÉ

PLANNING PREVISIONNEL 2025-2026

NOS PROJETS ROUTE

NOS PROJETS TRAIL

**ADHESION 2025-2026** 

**CHANGEMENT DE CLUB** 

**ASSURANCES** 

**TENUES DU CLUB** 

REJOINDRE LA COMMUNAUTE UFCPH SUR WHATSAPP!

**NOS PARTENAIRES** 

**NOUS CONTACTER** 

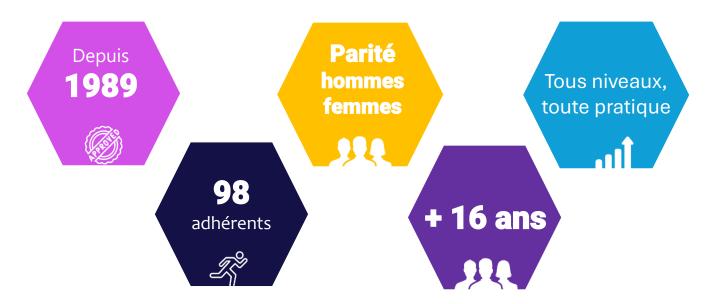




### **BIENVENUE!**

L'UFCPH est un club de course à pied associatif à Saint-Herblain, affilié à la Fédération française d'athlétisme.

Le club propose à toutes et à tous de prendre goût aux joies de la course à pied, selon son rythme et ses propres objectifs, le tout dans une ambiance 100% conviviale et bienveillante.







**S**ECRÉTAIRE

4

Propose aux copains de prendre le départ d'une course avec toi ou de découvrir de nouveaux terrains de jeu!

Sortie organisée tous les 2<sup>èmes</sup> dimanches

#### Lundi

c'est PPG!

19 h – 20 h

à la Bourgonnière (salle de tennis de table)

De sept. À juin.

Séance de renforcement musculaire, encadrée par un coach diplômé. Heure à confirmer au cours de l'été

#### Week-end

À vos suggestions!

#### Mardi

**Entrainement EF libre toute l'année** 

19 h - 20 h 15

Départ Bourgonnière (hiver) ou Gournerie (été) Allure moyenne de 10km/h Entre 10-12km

### NOS ENTRAINEMENTS TOUTE L'ANNÉE

Selon les objectifs de saison, Benjamin nous prépare des exercices spécifiques et adaptés à toutes et tous!

> À partir du 28/08/2025 (Entrainement libre juillet/août 2026)

#### Jeudi

Coaching fin août à juin.

1ère session:

18 h 00 – 19h15

2ème session:

19h – 20h15

Bourgonnière

#### Mercredi

**Entrainement EF libre toute l'année** 

18h15 – 19h30 Bourgonnière



Allure douce Entre 8-10 km Des bonnes chaussures!
Idéalement, une paire pour les séances
piste /route et une autre paire pour les
séances de trail



En hiver, une lampe frontale ou pectorale pour les entraînements hivernaux nocturnes







Une gourde pour bien s'hydrater (indispensable en été!) Sans oublier le plus important : sa bonne humeur et son sourire!



### LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Demander conseil pour ne pas se perdre







Son téléphone pour rentrer seul(e) en toute sécurité

### OÙ NOUS TROUVER POUR UN ESSAI?

**1-** L'UFCPH te propose **trois** séances d'essais gratuites sur **inscription** via :

HelloAsso

#### **2- Informe-nous** de ta présence

<u>par téléphone :</u>

Anthony: 06 70 06 82 87

Marielle: 06 40 40 94 57

Matthieu: 06 68 88 96 34

<u>par mail</u>:

contact@ufcph.org

ou

en intégrant notre communauté WhatsApp:

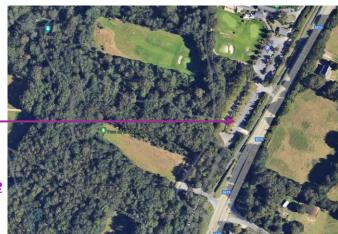
**Communauté WhatsApp** 

#### Les RDV à la Bourgonnière (lundi, mardi (hiver), mercredi et jeudi) :



Accès à la carte Google

#### Les RDV à la Gournerie (mardi et jeudi en période été) :



Accès à la carte Google Maps

## CALENDRIER PARTAGÉ DE L'UFCPH



Ce calendrier recense les évènements du club et les courses régionales (ou plus loin encore !) en fonction de tes propositions 😊

Il est accessible en flashant le QR Code ou en cliquant sur le lien : ICI

## CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS DE l'UFCPH



Ce calendrier recense les différents entraînements proposés par l'UFCPH 😊

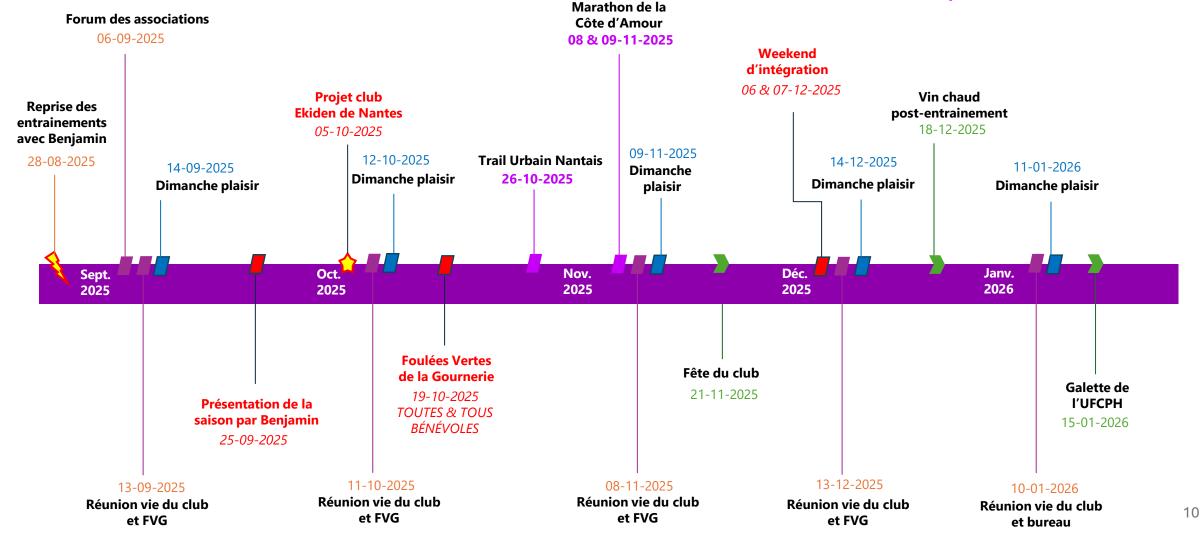
Il est accessible en flashant le QR Code ou en cliquant sur le lien : ICI

### PLANNING PREVISIONNEL 2025 - 2026

Saison hivernale (sept. 2025 - janv. 2026)

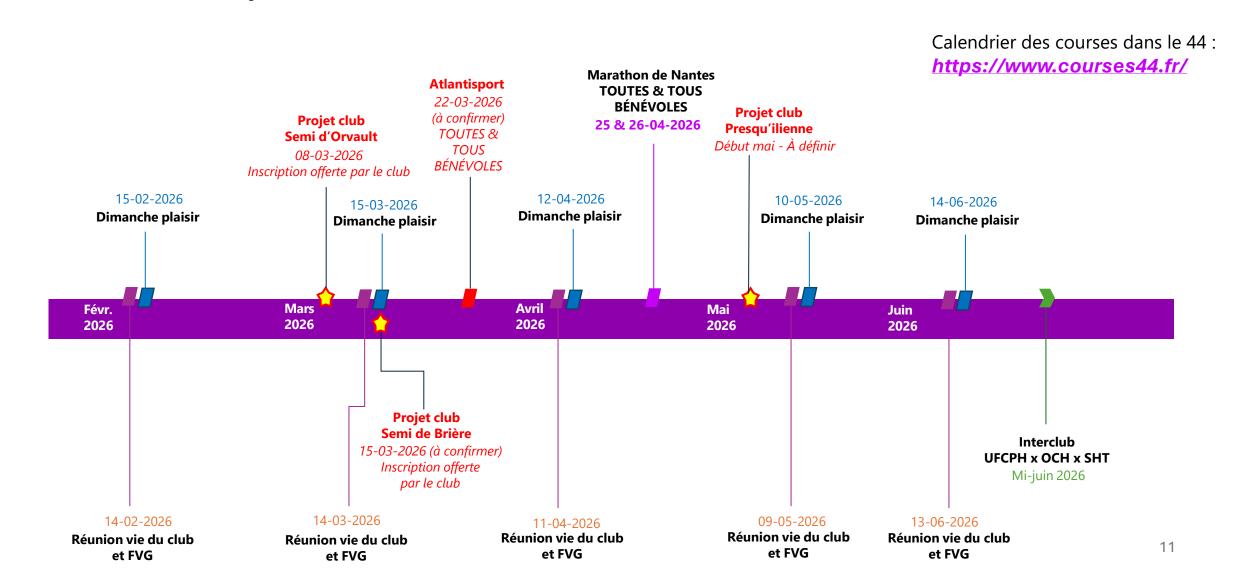
Calendrier des courses dans le 44 :

https://www.courses44.fr/



### PLANNING PREVISIONNEL 2025 - 2026

Saison estivale (fév. - juin 2026)



### LES PROJETS ROUTE DE L'UFCPH 2025-2026

Inscriptions prises en charge par le club (totale ou partielle selon décision du Bureau)

#1 - le 05 octobre 2025

#2 - le 08 mars 2026

#3 – Mi-mars 2026

**Ekiden de Nantes**Marathon en équipe de 6

Semi-marathon et 10 km d'Orvault

(Orvault)

Semi-marathon de Brière (solo ou duo) + 5km

(Saint-André-des-Eaux)

Info: Ekiden de Nantes

Info: Semi-marathon d'Orvault

Info: Semi-marathon de Brière

### LE PROJET TRAIL DE L'UFCPH 2026

Inscriptions prises en charge par le club (totale ou partielle selon décision du Bureau)

#### Début mai 2026

(date à confirmer par l'organisation)

#### **Presqu'ilienne**

(Crozon, Bretagne)

12 km, 26 km et randonnée pédestre, animations enfants

Info: Prequ'ilienne 2025

## ADHÉSION

#### sur HelloAsso

- Inscription ouverte toute l'année!
- Possibilité de bénéficier d'un remboursement auprès de votre mutuelle ou comité d'entreprise (se renseigner).
- L'allocation Pass'Sport, d'une valeur de 70 €, est désormais accessible pour les personnes âgées de 6 à 30 ans (pour plus de renseignements: <u>Pass'Sport</u>).
- Toute adhésion emporte
   acceptation de notre règlement
   intérieur et engagement à être
   bénévole pour les Foulées vertes
   de la Gournerie ainsi que pour
   Atlantisport et / ou Nantes
   Marathon

#### Option n°1:

Adhésion simple du club (sans licence FFA)

80 euros / an

Accès illimité à tous nos entrainements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux évènements organisés par le club

Certificat médical exigé (moins d'un an)

Assurance individuelle MAIF

#### Option n°2:

Adhésion du club + licence FFA Running

100 euros / an

Accès illimité à tous nos entrainements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux évènements organisés par le club

Réduction de tarif sur certaines épreuves

Certificat médical non exigé (CM remplacé par le PPS)

> Assurance Individuelle accident FFA

Option n°3 : Adhésion du club + licence FFA Compétition 125 euros / an

> Accès illimité à tous nos entrainements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux évènements organisés par le club

Réduction de tarif sur certaines épreuves

Participation aux championnats de la FFA

Certificat médical non exigé (CM remplacé par le PPS)

> Assurance Individuelle Accident FFA

PPG - Cotisation supplémentaire 40 euros / an

## ADHÉSION AVEC LICENCE FFA

précisions pour <u>les renouvellements</u> de licence FFA (options n°2 et 3)

Se rendre sur votre « espace du licencié » sur le site de la

et faire une demande de renouvellement de licence (validation ultérieure par le club)

Guide ci-après

Régler sa cotisation auprès de l'UFCPH

sur le profil <u>HelloAsso</u> du club

Attention: HelloAsso applique automatiquement des frais supplémentaires que vous pouvez supprimer. Validation

de ta
licence par
l'UFCPH

Tu recevras un mail de la FFA t'informant que ta licence est « présaisie » pour la nouvelle saison sportive 2025-2026 Licence FFA
par mail

Tu recevras ta licence directement par mail à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2025 (début de la saison sportive de la FFA).

## ADHÉSION AVEC LICENCE FFA

précisions pour la souscription <u>d'une première licence</u> FFA (options n°2 et 3)

Régler sa cotisation auprès de l'UFCPH

> sur le profil <u>HelloAsso</u> du club

Attention: HelloAsso applique automatiquement des frais supplémentaires que vous pouvez supprimer. Création par le club de votre profil FFA

Tu n'as rien à faire à cette étape 😂

Se rendre sur votre « espace du licencié » sur le site de la

**Connecte-toi** à ton espace personnel à l'aide des identifiants et mot de passe reçus par mail

et faire une demande de licence (validation ultérieure par le club) Talidation de Validation de

Tu recevras un mail de la FFA t'informant que ta licence est « présaisie » pour la nouvelle saison sportive 2025-2026 Licence FFA
adressée
par mail

Tu recevras ta licence directement **par mail** à **partir du 1**<sup>er</sup> **septembre 2025** (début de la saison sportive de FFA).

## TUTO - Espace personnel FFA

Vidéo présentation inscription FFA

ou

https://cac-athle.fr/adhesion/

### CHANGEMENT DE CLUB

En cas de changement de club par un licencié FFA, l'adhérent.e qui souscrit pour la première fois au sein de l'UFCPH une adhésion avec licence FFA s'expose au paiement de frais de mutation, en sus de sa cotisation annuelle.

La mutation est la formalité à accomplir pour tout changement de club des licenciés relevant des catégories U14 à Masters.

Les frais de mutation sont exigés et fixés par la FFA (annexe n°2). Pour l'année 2025-2026, les frais de mutation s'élèvent à **80** €.

L'UFCPH accepte de prendre en charge les frais de mutation d'un.e nouveau.elle licencié.e dans les conditions suivantes :

- 1ère année : prise en charge à 50 % par le club ;
- 2ème année d'adhésion consécutive : remboursement par le club de l'avance de 50% faite par l'adhérent.e au titre de la première année.

Toutefois, l'UFCPH ne prend pas en charge l'éventuelle compensation financière due au club quitté lors d'une mutation d'un profil élite (à partir du niveau national).

### ASSURANCE DU CLUB

- Pour les licencié(e)s FFA (annexe 1) : La licence FFA inclut :
- une assurance responsabilité civile couvrant les dommages corporels et matériels auxquels peut les exposer la pratique de l'Athlétisme;
- une assurance Défense Recours.

En option, les licenciés FFA peuvent souscrire des garanties individuelles complémentaires à partir de 13,12 €/an, directement auprès de la FFA sur l'espace personnel.

• <u>Les adhérents sans licence FFA (annexe 2)</u> sont couvert(e)s par l'assurance du club souscrite auprès de la société d'assurances MAIF pour l'ensemble des activités liées au club (prime incluse dans le prix de l'adhésion simple).

En option, vous pouvez souscrire des garanties individuelles renforcées contre les accidents risquant de survenir à l'occasion de votre activité sportive. Notre société d'assurances MAIF propose une assurance « I. A Sport + ». Si intéressé(e)s, merci de joindre le formulaire de souscription joint.

### TENUES DU CLUB

Ouverture de notre boutique en ligne sur HelloAsso en octobre 2025

Déjà pleins de tee-shirts dans ton placard ? Le club t'offre un flocage équivalent sur le support de ton choix

## Le tee-shirt à manche courte

24 euros



#### La veste jaune fluo

**40 euros pour la version avec manches** 

23,20 euros pour la version sans manche



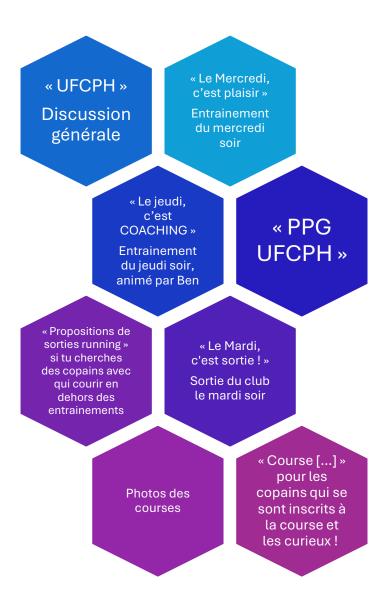


# NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

Lien d'accès : Communauté WhatsApp

Une fois que tu as rejoint la Communauté, tu choisis d'intégrer le ou les fils de discussions qui t'intéressent!

Très utile pour signaler un retard à l'entrainement, savoir où courent les copains, avoir en direct les informations du Bureau, voir quelques photos des copains en plein effort, échanger sur des douleurs musculaires, etc. ...



### NOS PARTENAIRES



### 384 route de Vannes à Orvault

- 10 %

pour tout achat sur
présentation de votre
carte d'adhésion au
club de Saint-Herblain,
hors articles soldés



### 14 Chemin du Vigneau à Saint-Herblain

Le club vous partagera tout au long de l'année les offres promotionnelles de Calicéo.

### **NOUS CONTACTER**

- Via le formulaire sur notre <u>site internet</u> : <u>https://ufcph.org/</u>
- Par courriel : contact@ufcph.org
- Via notre <u>page Facebook</u>: <u>Facebook UFCPH</u>
- Via notre <u>profil Instagram</u>: <u>Instagram UFCPH</u>
- Par WhatsApp : Contact UFCPH
- Par téléphone :
  - Anthony (Président): 06 70 06 82 87
  - Marielle (Secrétaire) : 06 40 40 94 57
  - Matthieu (Secrétaire adjoint): 06 68 88 96 34