

# GUIDE D'ACCUEIL DE



**UFCPH**  
LE PLAISIR DE COURIR

**SAISON 2024-2025**

*Hella*

# **SOMMAIRE**

[BIENVENUE](#)

[BUREAU](#)

[NOS ENTRAINEMENTS](#)

[OÙ NOUS TROUVER POUR UN ESSAI ?](#)

[CALENDRIER PARTAGÉ](#)

[PLANNING PREVISIONNEL 2024-2025](#)

[ADHESION 2024-2025](#)

[CHANGEMENT DE CLUB](#)

[ASSURANCES](#)


[TENUES DU CLUB](#)

[REJOINDRE LA COMMUNAUTE UFCPH SUR WHATSAPP !](#)

[NOS PARTENAIRES](#)

[NOS PROJETS](#)

[NOUS CONTACTER](#)

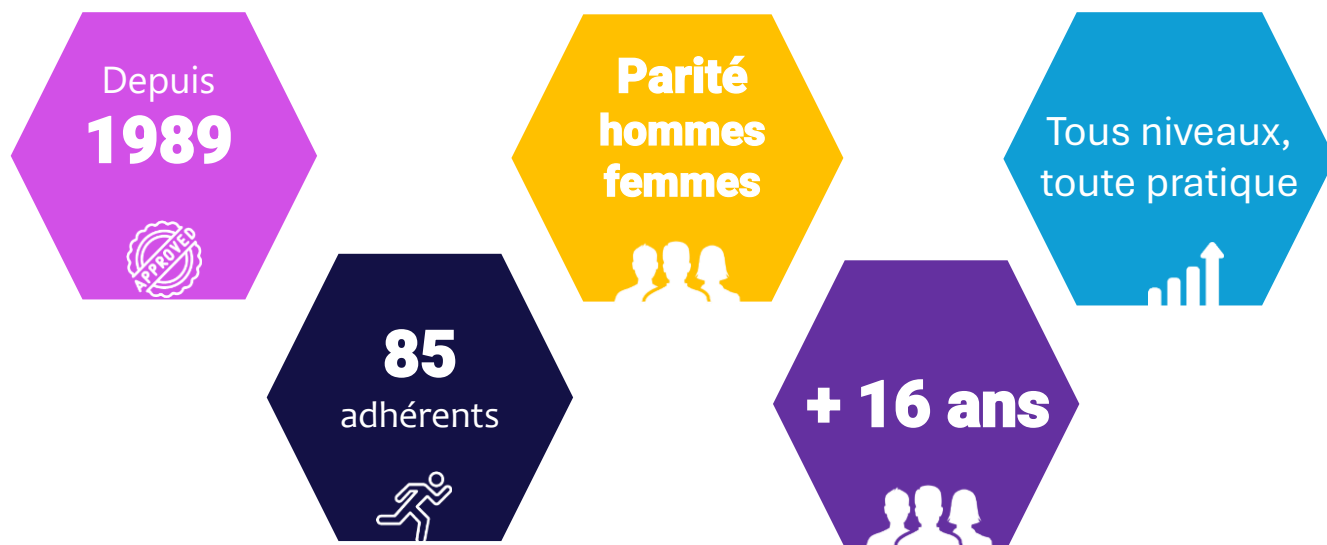


**Des liens « internet » en rose fluo sont intégrés dans le document pour te guider plus facilement**

# 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.**



# **LE BUREAU** **à la rentrée**

**LAURENT BIZIEN**  
TRÉSORIER

**FRÉDÉRIC LE BRONNEC**  
VICE-PRÉSIDENT

**CLAUDE MARZIN**  
TRÉSORIER ADJOINT

**MATTHIEU HEUZÉ**  
SECRETARE ADJOINT



**ANTHONY BUSSON**  
PRÉSIDENT

**MARIELLE ANGIBAUD**  
SECRETARE

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

**Week-end**  
À vos suggestions !



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

**À partir du 29/08/2024**  
(Entraînement libre juillet/août 2024)

**Lundi**  
c'est PPG !  
19 h – 20 h  
à l'Angevinière

Séance de renforcement musculaire, encadrée par un coach diplômé, mutualisée avec le club de Triathlon de Saint-Herblain (SHT)  
Prévoir son matériel.

**Mardi**  
Entraînement libre  
19 h-20 h15  
Bourgonnière (hiver) ou Gournerie (été)

Allure moyenne de 10km/h  
Entre 10-12km

**NOS ENTRAINEMENTS TOUTE L'ANNEE**

**Jeudi**  
Entraînement encadré  
(fractionné sur piste ou côtes)  
18h30 – 20h  
Bourgonnière

**Nouveaux horaires**

**Mercredi**  
Entraînement libre  
18h15 – 19h30  
Bourgonnière

Allure douce  
Entre 8-10 km

# 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

*par téléphone :*

Anthony : 06 70 06 82 87

Marielle : 06 40 40 94 57

*par mail :*

contact@ufcph.org

ou

*en intégrant notre communauté WhatsApp :*

[Communauté WhatsApp](#)

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



[Accès à la carte Google Maps](#)

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



[Accès à la carte Google Maps](#)

# ***CALENDRIER PARTAGÉ DE L'UFCPH***

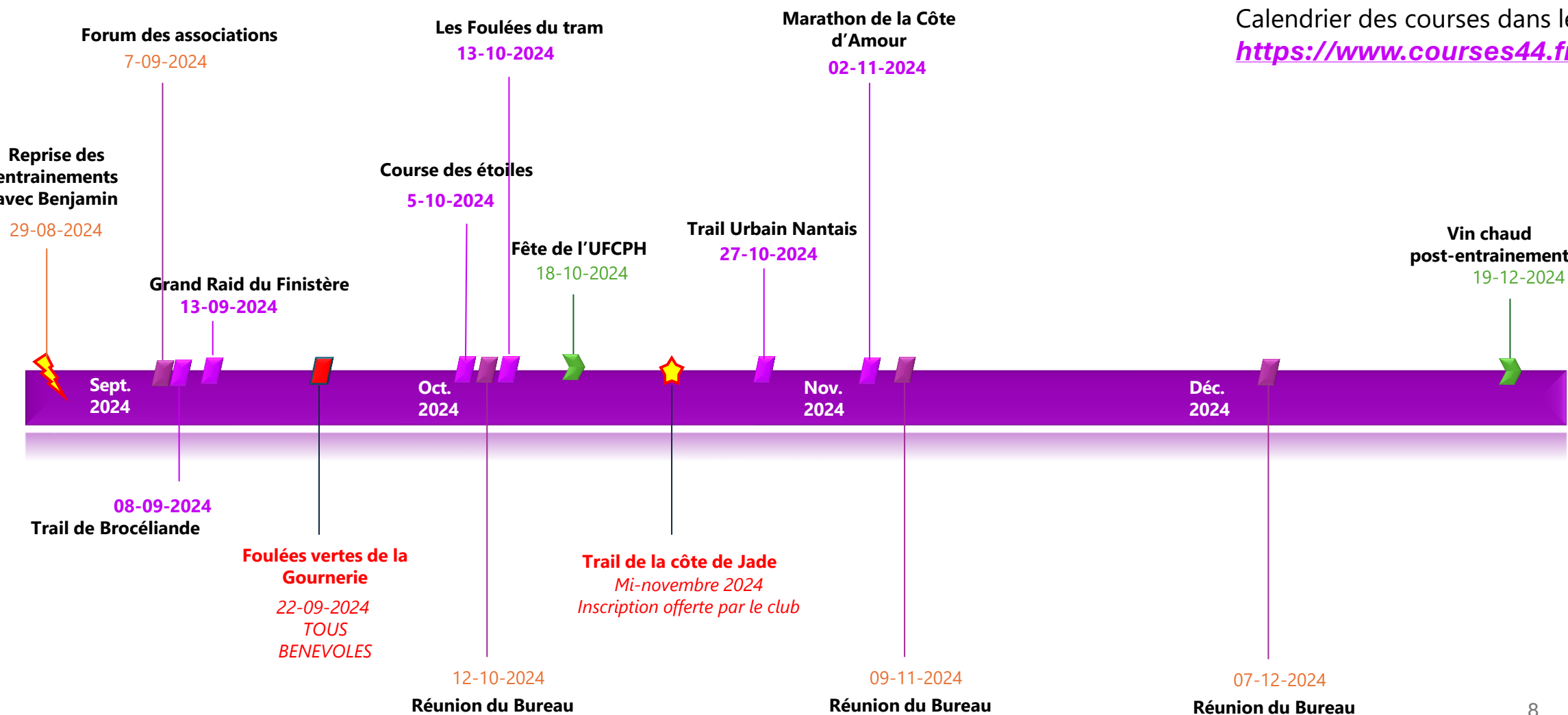


Ce calendrier recense les événements du club, des différents entraînements proposés par l'UFCPH en passant par les courses régionales (ou plus loin encore !) en fonction de tes propositions 😊

Il est accessible en flashant le QR Code ou en cliquant sur le lien : [ICI](#)

# PLANNING PREVISIONNEL 2024

Saison hivernale (sept.-déc. 2024)



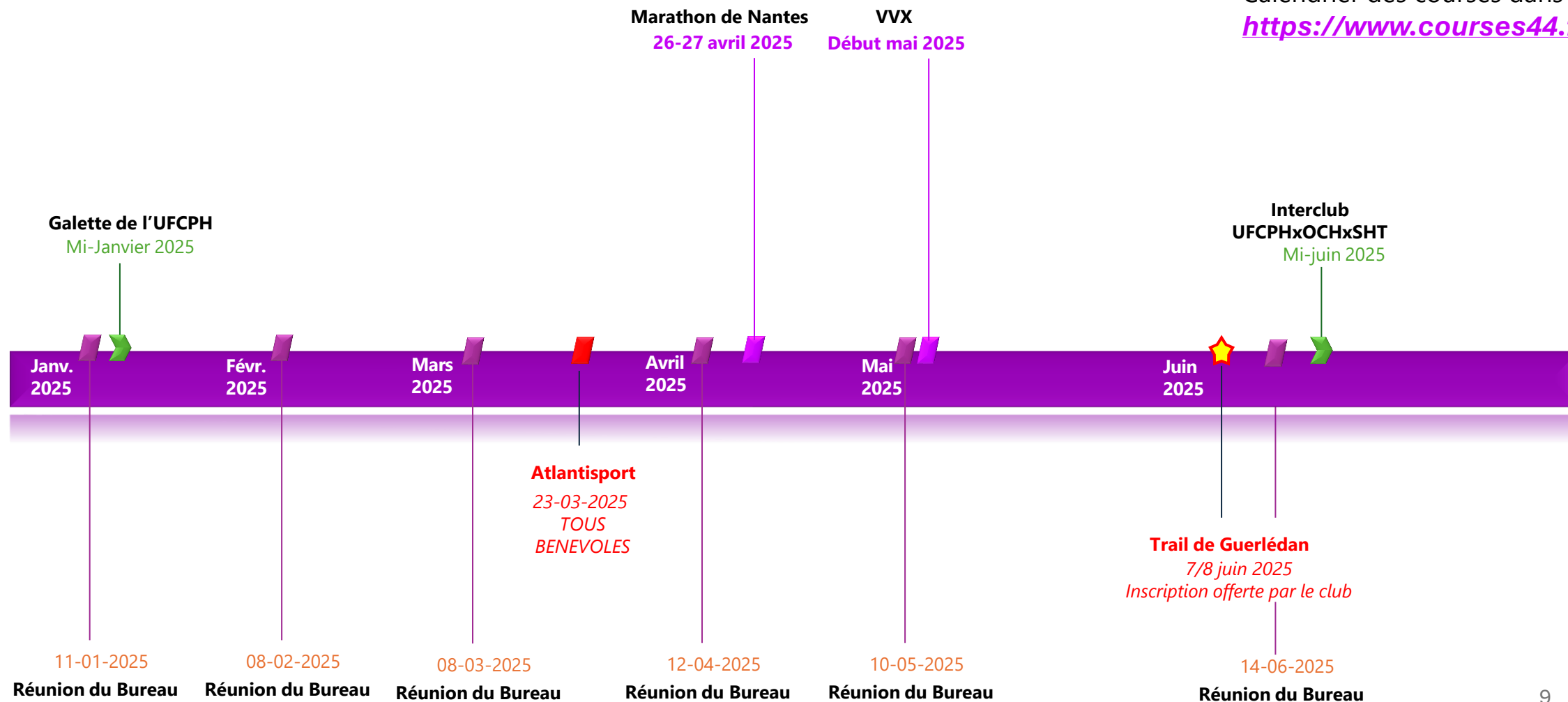


# PLANNING PREVISIONNEL 2025

Saison estivale (janv-juin 2025)

Calendrier des courses dans le 44 :

<https://www.courses44.fr/>



# 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 50 €, est désormais accessible pour les personnes âgées de 6 à 30 ans (pour plus de renseignements: <https://pass.sports.gouv.fr/decouvrir-le-passsport/> ).
- Toute adhésion emporte **acceptation de notre règlement intérieur** et **engagement à être bénévole pour Atlantisport et les Foulées vertes de la Gournerie**

**Option n°1 :**  
Adhésion simple du club  
(sans licence FFA)  
50 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements organisés par le club

Certificat médical exigé (moins d'un an)

Assurance individuelle MAIF

**Option n°2 :**  
Adhésion du club +  
licence FFA Running  
70 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements 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  
95 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements 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  
30 euros / an

# ADHÉSION

## précisions pour les renouvellements de licence FFA (options n°2 et 3)

**1ère étape** Se rendre sur votre « *espace du licencié* » sur le [site de la FFA](#)

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

👉 Guide ci-après :

<http://cac54.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=44118>

**2ème étape** Régler sa cotisation auprès de l'UFCPH

sur le profil [HelloAsso](#) du club

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

**3ème étape** Validation de ta licence par l'UFCPH

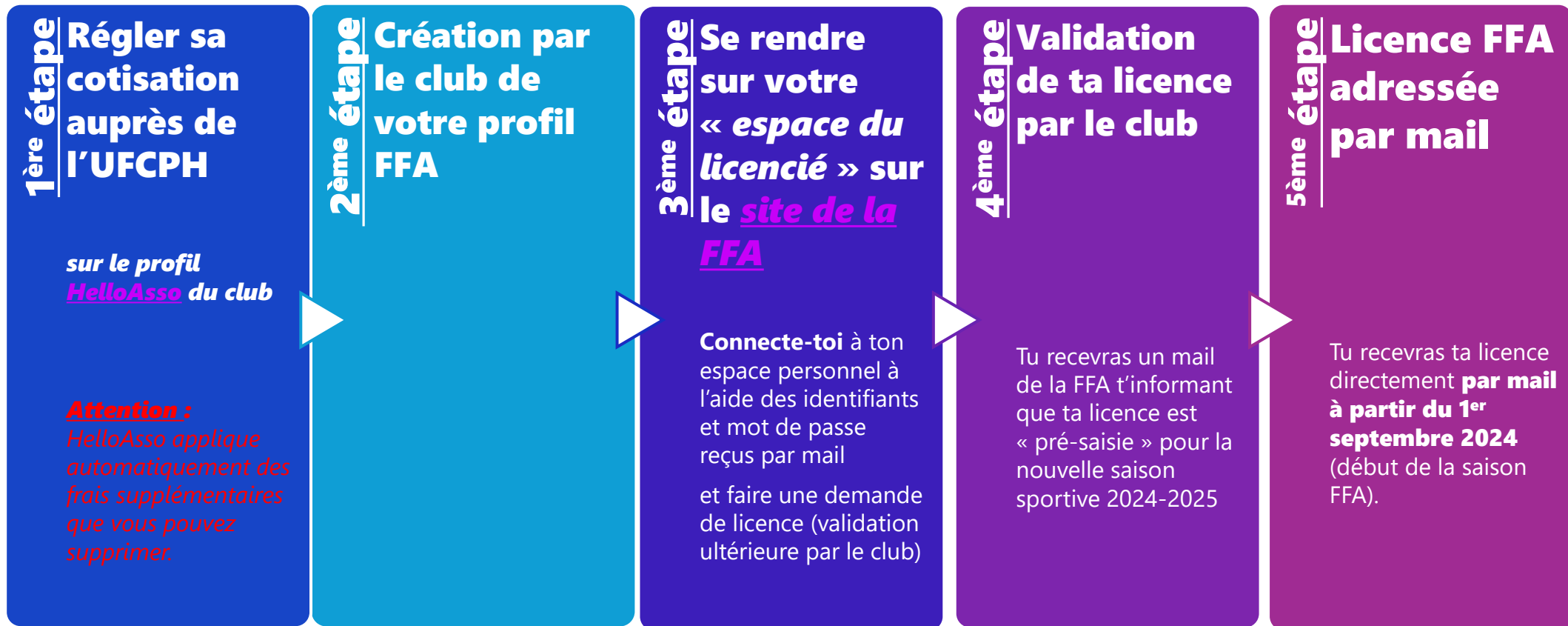
Tu recevras un mail de la FFA t'informant que ta licence est « pré-saisie » pour la nouvelle saison sportive 2024-2025

**4ème étape** Licence FFA adressée par mail

Tu recevras ta licence directement **par mail à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2024** (début de la saison FFA).

# ADHÉSION

**précisions pour la souscription d'une première licence FFA  
(options n°2 et 3)**



# ***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).

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.

- Les adhérents sans licence FFA (annexe 2) 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

commande au moment de l'adhésion sur HelloAsso

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'entraînement, 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.

# ***LES PROJETS DE L'UFCPH***

*Inscriptions offertes par le club*

- Le 16 et 17 novembre 2024

Trail de la côte de Jade  
(St Michel-Chef-Chef)

Info : [\*\*Trail de la Côte de Jade\*\*](#)

- Le 7 et 8 juin 2025

Trail de Guerlédan  
(Plounevez Quintin, Bretagne)

Info : [\*\*Trail de Guerledan\*\*](#)

# ***NOUS CONTACTER***

- Via le formulaire sur notre site internet : [\*\*\*https://ufcph.org/\*\*\*](https://ufcph.org/)
- Par courriel : [\*\*\*contact@ufcph.org\*\*\*](mailto:contact@ufcph.org)
- Via notre page Facebook : [\*\*\*Facebook 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