

GUIDE D'ACCUEIL DE



UFCPH
LE PLAISIR DE COURIR

SAISON 2024-2025

Hella

SOMMAIRE

[BIENVENUE](#)

[BUREAU](#)

[NOS ENTRAINEMENTS](#)

[LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE](#)

[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 TRAIL](#)

[NOS PROJETS ROUTE](#)

[NOUS CONTACTER](#)

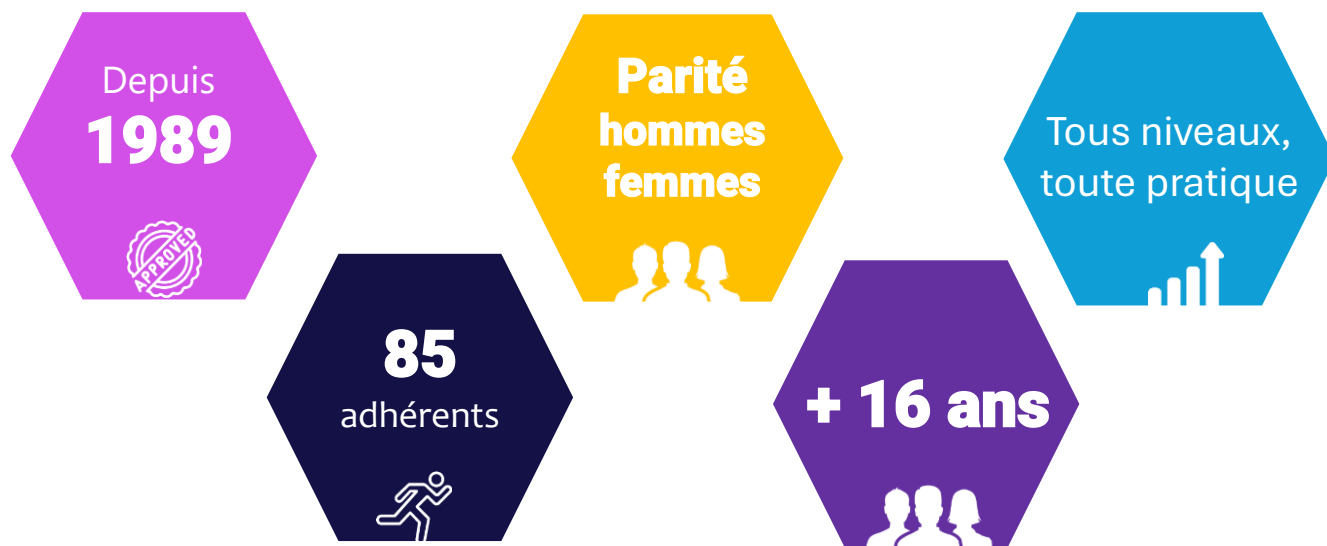


Des liens « internet » en rose fluo sont intégrés dans le document pour te guider plus facilement

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

Des bonnes chaussures !
Idéalement, une paire pour les séances
piste / route et une autre paire de trail



Une lampe frontale ou pectorale
pour les entraînements hivernaux
nocturnes



Sans oublier le
plus important :
sa bonne humeur
et son sourire !

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Demander conseil
pour ne pas se perdre



Un gilet jaune
pour être vu



Une gourde pour
bien s'hydrater



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

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

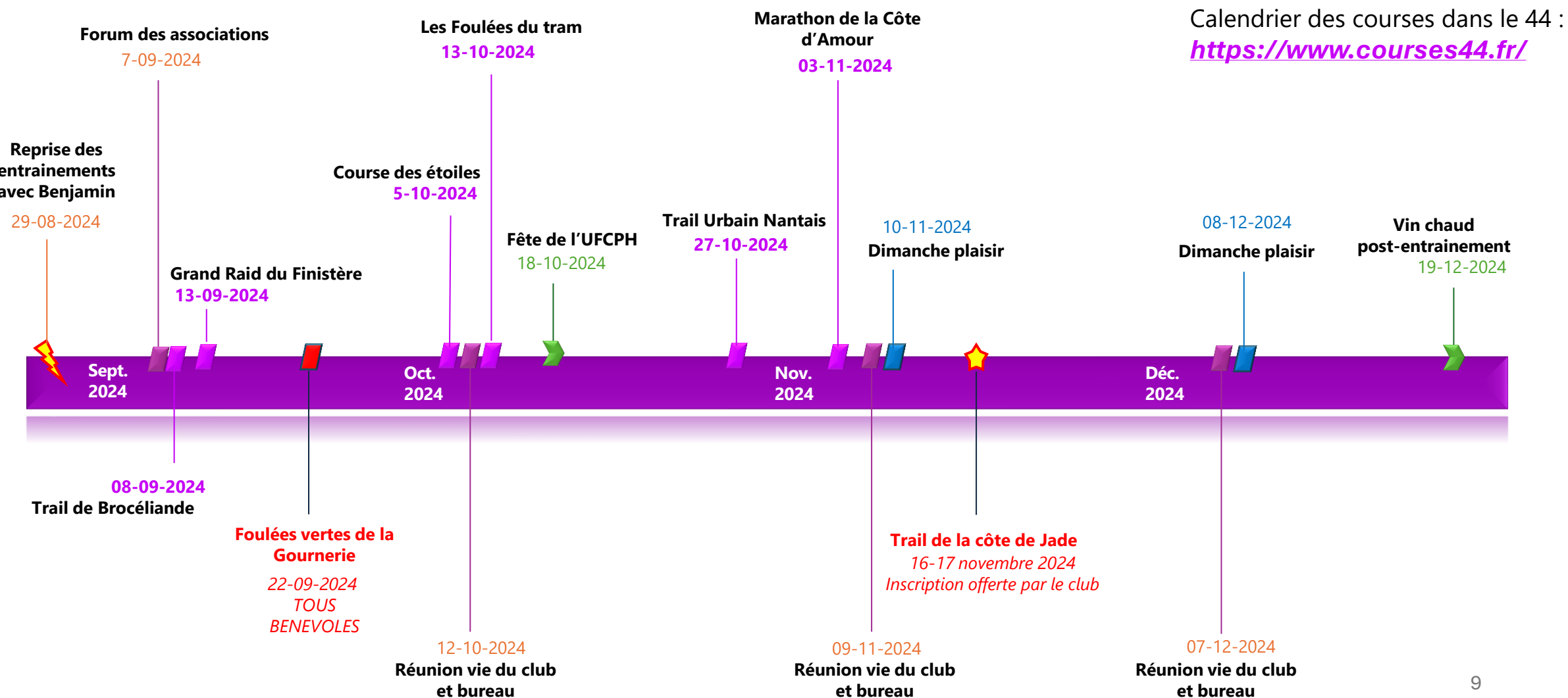


Ce calendrier recense les événements du club, des différents entraînements proposés par l'UFCPH en passant par les courses régionales (ou plus loin encore !) en fonction de tes propositions 😊

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

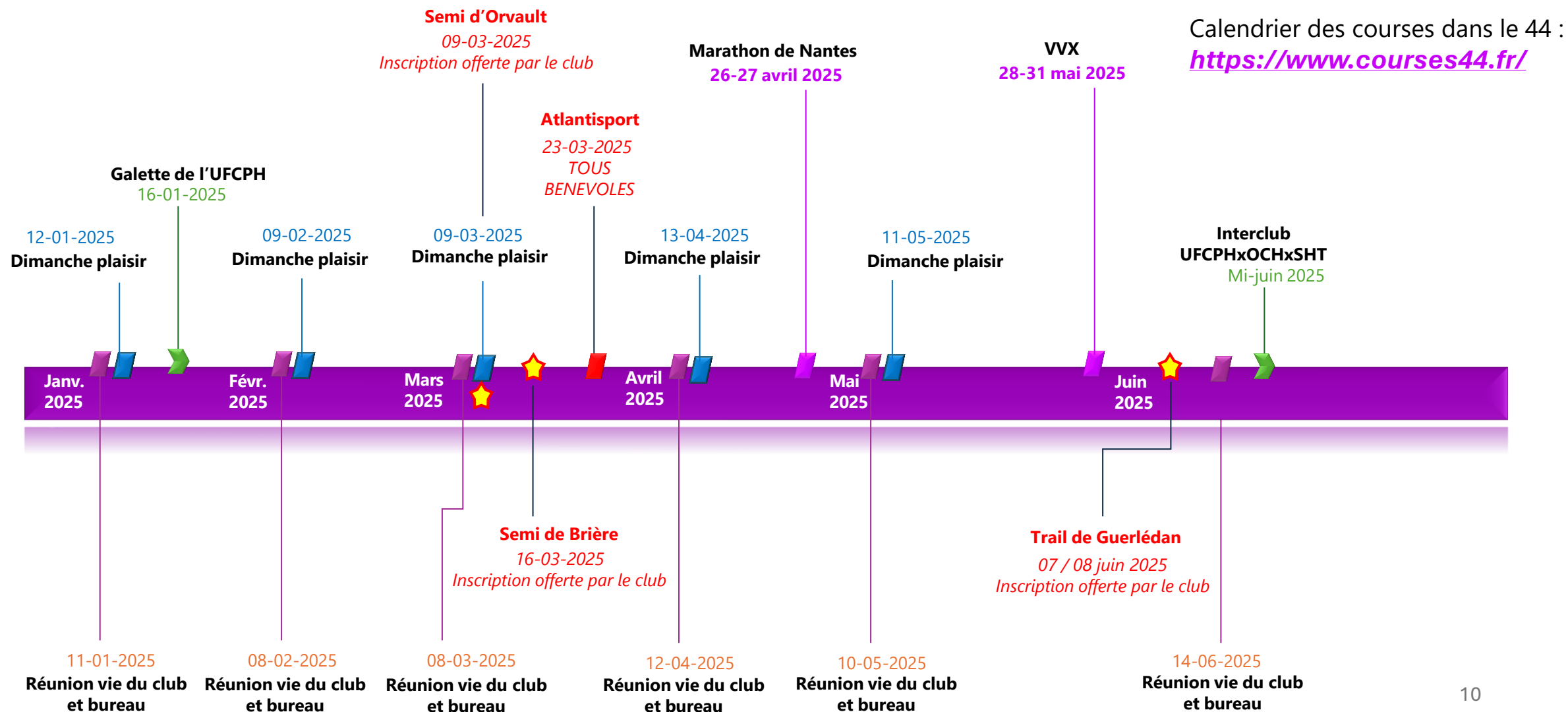
PLANNING PREVISIONNEL 2024

Saison hivernale (sept.-déc. 2024)



PLANNING PREVISIONNEL 2025

Saison estivale (janv-juin 2025)



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

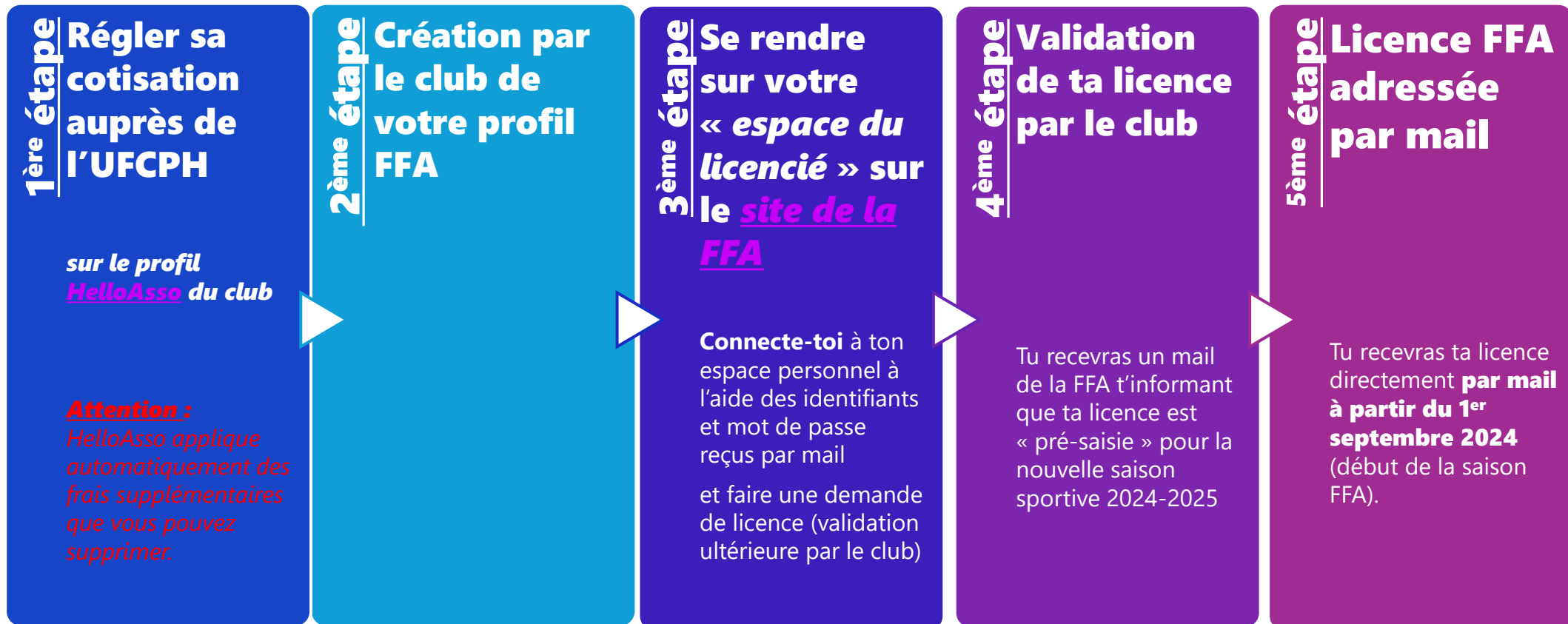
Tu recevras un mail de la FFA t'informant que ta licence est « pré-saisie » pour la nouvelle saison sportive 2024-2025

4ème étape | Licence FFA adressée par mail

Tu recevras ta licence directement **par mail à partir du 1^{er} 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 TRAIL DE L'UFCPH

Inscriptions offertes par le club

- Les 16 et 17 novembre 2024

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

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

- Les 07 et 08 juin 2025

Trail de Guerlédan
(Plounevez Quintin, Bretagne)

Info : [**Trail de Guerlédan**](#)

LES PROJETS ROUTE DE L'UFCPH

Inscriptions offertes par le club

- Le 09 mars 2025

Semi-marathon d'Orvault
(Orvault)

Info : [**Semi-marathon d'Orvault**](#)

- Le 16 mars 2025

Semi-marathon de Brière
(Saint-André-des-Eaux)

Info : [**Semi-marathon de Brière**](#)

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***](#)
- Via notre profil Instagram : [***Instagram UFCPH***](#)
- 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