



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

LE BILAN MORAL EST INTEGRE AU C.R.

CI-APRES QUELQUES COMPLEMENTS D'INFORMATIONS



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Les nouveaux Renards de 2023

| | | | | | |
|-------------|------------|---------------|------------|------------|-------------|
| Thomas | AUXIETTE | Encadrant EFV | Didier | LAUNOIS | VTT |
| Grégory | BLANQUART | Encadrant EFV | Viviane | LEFI | Vélo Balade |
| Dominique | COUTURIER | Vélo Balade | Christohe | LEGENDRE | VTT |
| Frédéric | DEMARET | VTT | Sabrina | L'HUILLIER | Route |
| Manoël | DEON | VTT | Natacha | NERJAT | Vélo Balade |
| Gilles | DROISSART | VTT | Gérald | OZENNE | Route |
| Bérangère | DUCARTERON | Route | Bénédicte | PERNET | Route |
| Corinne | FAIVRE | Vélo Balade | Régis | ROY | VTT |
| Sandrine | GAUDIN | VTT | Anne-Marie | SANSONE | Vélo Balade |
| Julie | GACSER | Encadrant EFV | Mario | SANSONE | Vélo Balade |
| Jean-Pierre | GASTALDI | Vélo Balade | Gildas | SECLIER | VTT |
| Emmanuelle | GASTALDI | Vélo Balade | Kevin | TILLOT | VTT |
| Elisabeth | HOZE | Route | Delphine | ZERROUK | Vélo Balade |
| en essai | | | | | |
| Alain | SEYER | Route | | | |
| Guillaume | DELAMARRE | VTT | | | |



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Montant des cotisations 2024

En résumé :

- 1. Le montant des cotisations :** Le coût des licences et de l'assurance n'ayant pas été modifié, on garde le même montant de cotisations pour 2024,
- 2. Les exonérations de cotisation :** Comme les années précédentes nous soumettons 4 propositions d'exonération de cotisation au club : seules la licence et l'assurance restent à la charge de l'adhérent, avec des restrictions clairement indiquées dans leur formulaire d'adhésion.



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Informations complémentaires

- 1. Les 3 types de licence (Vélo Balade, Vélo Rando et Vélo Sports) sont supprimés.** Il n'y a plus qu'une seule licence.
- 2. Le certificat médical n'est plus nécessaire.** Il est remplacé par une attestation sur l'honneur de l'adhérent qui s'engage à prendre ou avoir déjà pris toutes les dispositions nécessaires selon les recommandations données en cas de réponse positive à l'une des questions.



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !



QUESTIONNAIRE SANTÉ

À compter de la saison 2024 - Ce questionnaire est strictement personnel

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.

Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE
À UNE DES QUESTIONS
SUIVANTES,
IL EST INDISPENSABLE DE
CONSULTER UN MÉDECIN
AVANT REPRISE DE L'EN-
TRAÎNEMENT OU CYCLOS-
PORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- > Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- > Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- > Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- > Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?

EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir bien pris note de ces questions et comprends que certains symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé, et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.





Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR
PRIS AVIS AUPRÈS
D'UN MÉDECIN SUR UNE
CONTRE-INDICATION OU SUR
UN BILAN PRÉALABLE À LA
PRATIQUE INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- > Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- > Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- > Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- > Poursuivez-vous la pratique de cyclo sportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- > Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

comprendre que certains antécédents familiaux, les facteurs de risques cardiovasculaires, et certaines pathologies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée. De même, je comprends qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur ma pratique et ses risques.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST RECOMMANDÉ DE
PRENDRE CONSEIL AUPRÈS
D'UN MÉDECIN SUR UNE
CONTRE-INDICATION
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- > Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- > Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- > Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- > Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- > Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- > Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir pris note de ces questions et comprends que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Informations complémentaires

- 1. Les 3 types de licence (Vélo Balade, Vélo Rando et Vélo Sports) sont supprimés.** Il n'y a plus qu'une seule licence.
- 2. Le certificat médical n'est plus nécessaire.** Il est remplacé par une attestation sur l'honneur de l'adhérent qui s'engage à prendre ou avoir déjà pris toutes les dispositions nécessaires selon les recommandations données en cas de réponse positive à l'une des questions.
- 3. Pour ceux qui souhaitent s'inscrire à des cycloportives,** il sera toujours possible de fournir **un certificat médical de non contre-indication (CMNCI)** à la pratique du cyclisme en compétition. Cette information sera reprise sur le visuel de la licence pour permettre au licencié d'apporter un justificatif auprès des organisateurs de cycloportives. La pratique cycloportive continuera à être couverte dans les mêmes conditions qu'aujourd'hui.



Les Renards de Cergy



À vélo tout est plus beau !

On est plus qu'un club, on est une famille

Questionnaire santé

- J'atteste avoir bien lu et bien compris le **questionnaire santé**.
- J'ai bien pris note de ses questions et comprends que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.
- J'atteste sur l'honneur avoir déjà pris, ou prendre les dispositions nécessaires selon les recommandations données en cas de **réponse positive** à l'une des questions des différents questionnaires

Ce questionnaire se substitue à l'obligation de fournir un certificat médical. Néanmoins, il sera toujours possible, pour les **licenciés pratiquant des cycloportives**, de fournir **un certificat médical de non contre-indication (CMNCI)** à la pratique du cyclisme en compétition. Cette information sera reprise sur le visuel de la licence pour permettre au licencié d'apporter un justificatif auprès des organisateurs de cycloportives. La pratique cycloportive continuera à être couverte dans les mêmes conditions qu'aujourd'hui.

Fait à le

Signature

En aucun cas ce questionnaire ne doit nous être retourné ; il doit rester confidentiel.