



SAISON 2020 / 2021

Dossier LICENCE

DEMANDE D'ADHESION SENIORS / LOISIRS / DIRIGEANTS

Pour une Création de licence, Tu dois fournir :

un **certificat médical** en annexe (si certificat déjà établi, il sera joint au dossier avec la notion **handball en compétition**)

- **une pièce d'Etat Civil**,
soit la Photocopie de ta Carte d'Identité, soit la Photocopie du Livret de Famille
- **1 photo d'Identité**,
- **la Fiche de Renseignements du Club**
- le Montant de ta Cotisation-Licence
-

Type	Année de Naissance	LICENCE N°1	LICENCE N°2
DIRIGEANTS		65 euros	90 euros
LOISIRS		120 euros	145 euros
Seniors Féminines	02/01/...	200 euros	225 euros
Seniors Masculins	02/01/...	200 euros	225 euros

Réductions : 20% sur la licence si celle-ci est complète avant le 15 JUILLET 2020.

10 € pour le second adhérent du foyer fiscal,

15 € pour chacun des adhérents suivants

Licence 1 : Adhésion au club + Maillot du club

Licence 2 : Adhésion au club + Maillot du club + tee-shirt + short + chaussettes

Chers Licenciés ,

* Un club a toujours besoin d'aides pour permettre l'épanouissement de ses licenciés : si vous avez des connaissances d'un partenaire possible avec le CARROS HANDBALL CLUB, merci de prendre contact avec Cissou au
04/93/29/14/19.
06/68/97/34/80

* Si vous désirez acheter de l'équipement sportif, sachez que le CARROS HANDBALL CLUB tient à votre disposition sa **BOUTIQUE**.



FFHANDBALL

CERTIFICAT MÉDICAL

(Article L231-2 du code du sport)

Je soussigné(e), docteur

certifie avoir examiné ce jour M. M^{me}

né(e) le (jj/mm/aaaa) :

et n'avoir décelé aucune contre-indication à la pratique sportive en compétition ou en loisir.

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature et tampon du praticien
obligatoires

Données morphologiques facultatives communiquées pour permettre une analyse globale fédérale anonymée :

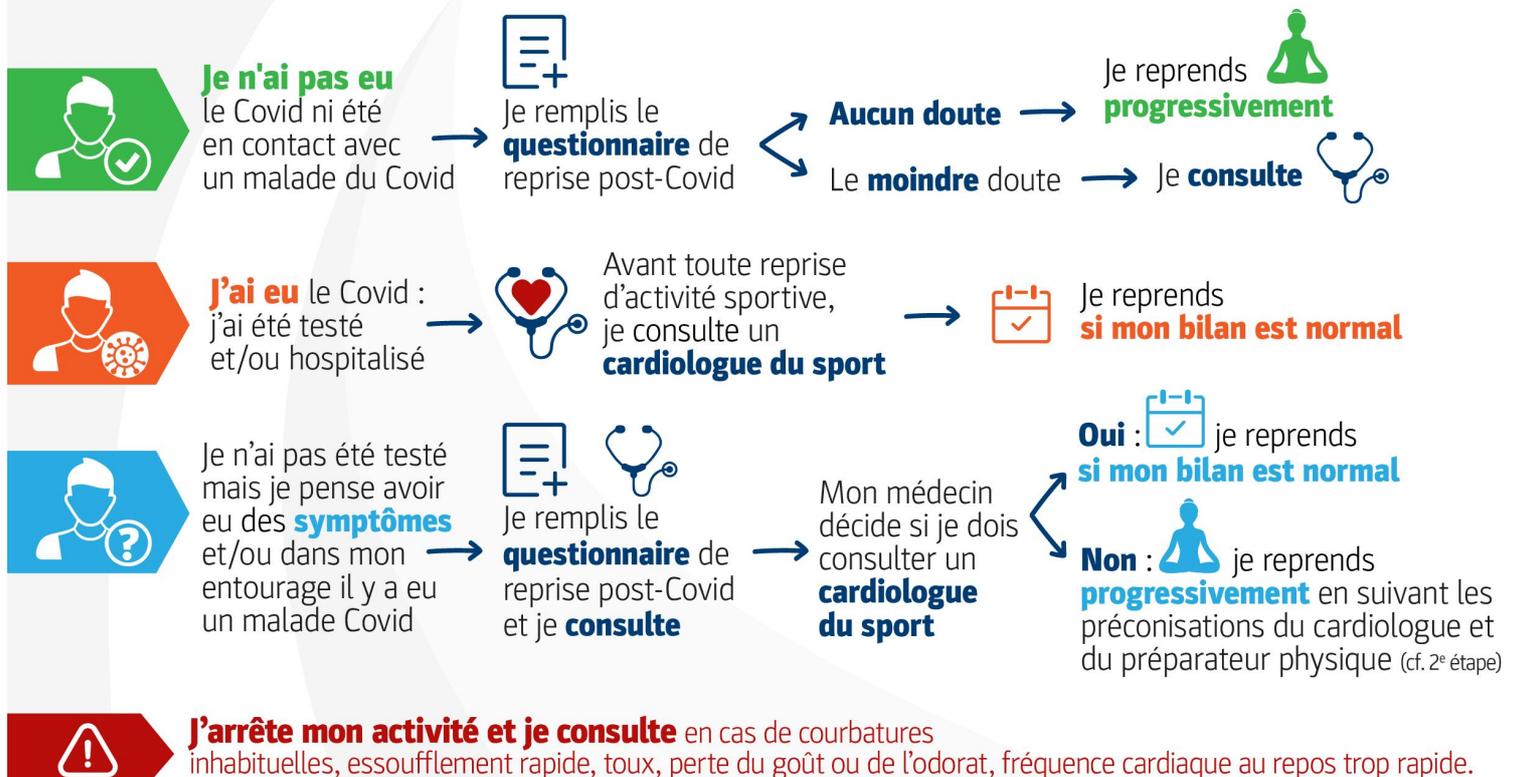
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL

1, rue Daniel-Costantini, CS 90047 | T. +33 (0)1 56 70 72 72 | ffhb@ffhandball.net
94046 CRÉTEIL Cedex | F. +33 (0)1 56 70 73 00 | www.ffhandball.fr

Association loi 1901 - N° Siret : 784.544.769.00044 / N° APE : 9319 Z

1^{re} ÉTAPE

Je veux reprendre une vraie activité physique



2^e ÉTAPE

J'ai eu l'aval médical



Je reprends une activité physique en extérieur



Je respecte la distanciation physique.

5 mètres pour une marche rapide
10 mètres si je cours ou si je fais du vélo



Je suis les préconisations du **cardiologue**



Aucune activité physique et je consulte

si je présente au cours d'un effort ou après un effort :
douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise, perte de connaissance

Aucune activité physique si je présente des **symptômes du Covid** et pendant les **14 jours** qui suivent ma guérison.

Avant de reprendre mon sport, **je consulte**



Je suis les préconisations du **préparateur physique**



Vérifier votre FC à l'effort pour ne pas dépasser 80% de son maximum

Étape 1 : Augmentez progressivement la **fréquence** de vos entraînements

Étape 2 : Augmentez progressivement la **durée** de vos entraînements

Étape 3 : Augmentez progressivement l'**intensité** de vos entraînements

Mobilisez vos muscles et vos tendons de manière **très progressive**.

Les exercices de type pliométrique seront intégrés **avec précaution**.

3^e ÉTAPE

Je reprends une licence 2020-21

Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :



Une visite médicale est **obligatoire** pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition ou en loisir, compte tenu des risques :

- cardio-vasculaires liés au virus lui-même
- musculo-tendino-ligamentaires dus au confinement

Rappel

La licence 2019-20 est valable jusqu'au 15 septembre 2020 (hors mutation, hors compétition).



Fiche Renseignements Joueur

NOM

PRENOM

Date de Naissance

Lieu de Naissance

Nationalité

Adresse

--	--

Téléphone Domicile

Téléphone Bureau

Profession

Portable Personnel

Portable Autre

E - mail

CLUB précédent

Fonction club