

## FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2025-2026

SECTION :

- AMIS DU BO
- ATHLÉTISME
- CYCLOTOURISME
- ESCRIME
- HANDBALL
- LAGUNAK
- MULTISPORTS
- NATATION
- ROLLER SPORTS
- STUDIO BO
- TENNIS & PADEL
- TRIATHLON

ADHESION OMNISPORTS 30 € (comprise dans la cotisation à l'année)

NOM DE L'ADHÉRENT \_\_\_\_\_

PRÉNOM \_\_\_\_\_ SEXE (M-F) : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_ NATIONALITÉ : \_\_\_\_\_

ADRESSE :  
\_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

*Pour les mineurs*

NOM DU PÈRE : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_ MAIL : \_\_\_\_\_

PROFESSION : \_\_\_\_\_ ENTREPRISE : \_\_\_\_\_

NOM DE LA MÈRE : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_ MAIL : \_\_\_\_\_

PROFESSION : \_\_\_\_\_ ENTREPRISE : \_\_\_\_\_

*Entourer la case correspondante*

ESPECES       CHÈQUE

*Possibilité de paiement en 3 fois (chèque uniquement – ne pas postdater le chèque).*

*A l'ordre du Biarritz Olympique*

You souhaitez aider le BO Omnisports en faisant un don exceptionnel déductible fiscalement

Montant : \_\_\_\_\_

*En tant qu'adhérent à l'association Biarritz Olympique, je m'engage à :*

*- respecter les statuts et le règlement intérieur de la Section ;  
- participer à la préservation et la promotion de l'image de la section en toutes circonstances, individuellement et collectivement (engagement dans des compétitions, organisation de compétitions au sein du club, organisation de différents types de manifestations promotionnelles ou événementielles...).*

*J'autorise le club à prendre toutes les dispositions en cas d'accident. J'autorise le chirurgien et le personnel hospitalier à prendre toutes les décisions et en particulier je donne mon accord pour qu'une intervention chirurgicale soit éventuellement pratiquée sous anesthésie générale.*

Je suis informé(e) que le Biarritz Olympique est susceptible d'utiliser mon image pour sa communication et de me solliciter pour un démarchage commercial.

Date :

Signature :

Parc des Sports d'Aguiléra – Rue Cino del Duca – 64200 BIARRITZ

 05 59 01 61 45



contact@biarritzolympique.fr



Facebook : Biarritz Olympique Omnisports

Instagram : Biarritz Olympique Omnisports



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLETISME

## Fiche d'inscription saison 2025-2026

### ACTIVITÉS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION (cocher la case)

<b>Baby athlé (2020-2022)</b> → Cotisation 170€ (Adhésion «BO Omnisports» 30€ incluse). → Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques.	
<b>Athlé « Loisir » Éveil Athlétique (2017-2019)</b>	→ <b>Cotisation 180€</b> (Adhésion «BO Omnisports» 30€ et Licence FFA incluses).
<b>Athlé « Loisir » Poussins (2015-2016)</b>	
<b>Athlé « Loisir » Benjamins (2013-2014)</b>	
<b>Athlé « Loisir » Minimes (2011-2012)</b>	
<b>Athlé « Loisir » Cadets (2009-2010)</b>	
<b>Athlé « Loisir » Juniors (2007-2008) / Espoirs (2005-2006)</b>	
<b>Marche nordique adulte</b>	
<b>Running-Trail Adulte licence athlé</b> (Participation à toutes les courses, hors championnats départementaux, régionaux et nationaux)	→ <b>Cotisation 190€</b> (Adhésion «BO Omnisports» 30€ et Licence FFA incluses).
<b>Athlé « Compétition » Minimes (2011-2012)</b>	
<b>Athlé « Compétition » Cadets (2009-2010)</b>	
<b>Athlé « Compétition » Juniors (2007-2008) / Espoirs (2005-2006)</b>	
<b>Running-Trail adulte licence athlé compétition</b> (Participation à toutes les courses, y compris les championnats départementaux, régionaux et nationaux)	→ <b>Cotisation 200€</b> (Adhésion «BO Omnisports» 30€ et Licence FFA incluses).

### CONDITIONS PARTICULIÈRES (cocher la case)

<b>Offre Omnisports (120€) / Nom de la section :</b>
<b>Offre Fratrie - athlètes mineurs</b> (30€ de réduction sur une deuxième licence prise au sein du BO athlé, valable uniquement pour les fratries et les athlètes de moins de 18 ans)
<b>Offre Fin de saison</b> : Cotisation 100€ (Adhésion «BO omnisports» et Licence FFA)
<b>Mutation</b> : tout athlète qui réalise un transfert d'un club affilié FFA vers la section BO athlé est invité à se rapprocher de son entraîneur et/ou des dirigeants <b>avant toute inscription</b> .

### AUTORISATIONS

Le soussigné (le représentant légal pour les mineurs) :

- est informé que la section BO Athlé est susceptible d'utiliser son image dans le cadre de sa communication.
- (**athlètes mineurs**) autorise les responsables du Club (Entraîneurs, Dirigeants) à déplacer son enfant en voiture, bus ou tout autre moyen de locomotion, lors des compétitions et sorties sportives.

Le soussigné (le représentant légal pour les mineurs) **certifie les informations indiquées sur cette fiche et demande son adhésion à la Section Athlétisme du Biarritz Olympique en déposant un dossier complet** :

<input type="checkbox"/> Fiche d'inscription BO omnisports « Athlète adulte » ou « Athlète mineur »
<input type="checkbox"/> Fiche d'inscription BO athlé
<input type="checkbox"/> Cotisation
<b>IMPORTANT</b> : Pour renouveler sa licence FFA saison 2025-2026, l'athlète doit se rendre sur son <b>espace du licencié</b> afin de compléter le <b>formulaire de licence de la FFA</b> . Cette démarche individuelle et complémentaire de l'inscription au club permet d'activer la licence, sous réserve que le paiement de la cotisation ait été effectué auprès du club.

**Aucun dossier incomplet ne sera accepté.**

**Site internet BO ATHLE : <http://www.biarritzolympiqueathletisme.com>**

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ .

Signature de l'athlète (représentants légaux pour les mineurs) :



## BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

### Charte du membre de la section BO Athlé

**En ma qualité de membre de la section Biarritz Olympique Athlétisme** (athlète, entraîneur, juge, officiel, dirigeant), ou de parent de membre pour les athlètes mineurs :

→ **J'adhère sans réserve aux principes de la Charte « Bien vivre ensemble des activités athlétiques exemplaires » mise en place au sein du BO Athlétisme (consultable au siège du club) et je m'engage à participer à leur promotion en toutes circonstances.**

À ce titre, individuellement et collectivement au sein de mon club, je m'engage à :

- Défendre, préserver et promouvoir les valeurs fondamentales de l'athlétisme : la loyauté ; le courage, la combativité, le dépassement de soi ; la rigueur ; l'autonomie ; le respect ; la solidarité, la tolérance ; l'esprit d'équipe ; le plaisir.
- Respecter les règles et les règlements qui définissent les conditions de la pratique de l'athlétisme.
- Respecter l'autre.
- Bannir le dopage et toute forme de tricherie.
- Être maître de moi-même.
- Être loyal et fair-play.
- Montrer l'exemple.

→ **Je m'engage, en tant qu'adhérent, à promouvoir l'image du Club** en toutes circonstances, notamment en portant **le maillot du Club** lors des séances d'entraînement, des sorties individuelles ou collectives, des courses et compétitions ou de toute autre manifestation permettant de faire connaître et de valoriser l'image du Club.

→ **Je m'engage, en tant que bénévole**, à donner de mon temps pour l'association en participant à l'organisation et à l'accompagnement des différentes manifestations qui rythment la vie de la section (courses organisées par le club, vide-greniers, compétitions de jeunes...).

**En particulier, je m'engage à m'investir en tant que bénévole dans l'organisation du Marathon International de Biarritz Pays Basque qui aura lieu le 3 mai 2026.**

*Pour fonctionner correctement, une association sportive a besoin de toutes les personnes qui la composent et les fonds récoltés lors des événements organisés contribuent à assurer sa pérennité.*

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

**Signature de l'adhérent (représentants légaux pour les mineurs) :**



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

## L'organisation des activités athlétiques

### École d'athlétisme

Découverte des habiletés motrices	Baby athlé (2020 à 2022, 3 ans effectifs)	Samedi 10h00-11h15 Gymnase Larocheoucauld  <i>Date de reprise: Samedi 13 septembre 2025</i>
Jeux de motricité Découverte des différentes disciplines	Éveil Athlétique (2017 à 2019)	Mardi 17h00-18h00 Piste Larocheoucauld
Approche ludique multidisciplinaire	Poussins (2015 et 2016)	Mercredi 14h00-15h30 Piste Larocheoucauld  <i>Date de reprise: Mardi 9 septembre 2025</i>

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

### Apprentissages des techniques d'athlé

Découverte des disciplines	Benjamins « Loisir » et « Compétition » (2013 et 2014)  Mimines « Loisir » (2011 et 2012)	Mercredi 16h00-17h30 Samedi 11h00-12h30  Larocheoucauld  <i>Date de reprise: Mercredi 10 septembre 2025</i>
----------------------------	---	--

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

### Apprentissages des techniques d'athlé

Approche multidisciplinaire et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados.	*Mimines « Compétition » (2011 et 2012)	Lundi / Mercredi / Vendredi 18h00-20h00  <i>Date de reprise: Lundi 8 septembre 2025</i>
Athlé performance Entraînement, début de spécialisation	*Cadets (2009 et 2010)	Lundi / Mardi / Mercredi / Jeudi / Vendredi 18h00-20h00
Athlé performance Entraînement, spécialisation Compétitions individuelles et collectives.	*Juniors (2007 et 2008) *Espoirs (2005 et 2006)	  <i>Date de reprise: Lundi 8 septembre 2025</i>

**\*Catégories « Minimes compétition », « Cadets », « Juniors » et « Espoirs » : de septembre à mi-octobre, les entraînements visant à réaliser un travail athlétique foncier ont lieu sur des sites divers (Lac Marion, Hippodrome des Fleurs) ; à compter de mi-octobre, les entraînements à visée technique ont lieu sur le site de La Floride.**

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

## L'athlé en quelques mots



Marcher - Courir - Sauter - Lancer :

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme.

Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique.

Pratiqués en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions.

Retrouve ci-dessous les différentes disciplines de l'Athlétisme.

### Les Courses



C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique.

Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur.

Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

- **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : les relais qui associent 4 coureurs



- **Les Haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles



- **Le Demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.

### Les Lancers

Consistent à envoyer le plus loin possible :

Un engin long et pointu comme une sagaie



**JAVELOT**

Un objet rond et plat



**DISQUE**

Un poids au bout d'un câble



**MARTEAU**

Un sphère de fonte



**POIDS**

## Les Sauts

Aller vers le haut « tout seul » par-dessus une barre



**HAUTEUR**

Aller vers le haut et l'avant avec une perche pour passer par-dessus une barre



**PERCHE**

Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds dont un cloche pied au départ



**TRIPLE SAUT**

Aller loin vers l'avant en une seule envolée



**LONGUEUR**

## La Marche Athlétique



Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond ; avec une technique particulière de pose de pied au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue

## Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la pratique des épreuves combinées

Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit considérablement l'activité athlétique.



## Athlé Santé : Marche Nordique (toutes catégories à partir de cadet)

Activités encadrées par un entraîneur diplômé ou Coach Athlé Santé, adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers le bien-être, la détente, la lutte contre la sédentarité et ses effets (marche nordique, running entretien, remise en forme, condition physique).

La **Marche Nordique** propose des activités permettant un travail sur l'ensemble du corps, adaptées à un public qui souhaite reprendre une activité physique en douceur ou se perfectionner dans l'utilisation de bâtons.

### **Date de reprise des activités à déterminer pour la saison 2025-2026.**

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

## Running-Trail (toutes catégories à partir de cadet)

**Running** : activités (footing, étirements, condition physique, running entretien, fractionnés, développement de la VMA) visant à faire débuter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe et de conseils d'un entraîneur, ou à faire progresser des coureurs préparant des courses.

**Trail** : activités adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers la course pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours formé notamment de chemins ou sentiers.

**PPG** : Préparation physique orientée vers la course et privilégiant le renforcement musculaire, la proprioception, la coordination et les gammes athlétiques.

**Mardi 18h45-20h00**  
**(lieux variables selon le groupe du licencié)**  
→ Running (fractionnés, VMA)

**Jeudi 18h45-20h00**  
**(lieux variables selon l'activité du licencié)**  
→ Running (allure de course) / Trail (entraînement spécifique)

### **Reprise des activités à compter du mardi 02/09/2025 pour la saison 2025-2026.**

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

## Encadrement (toutes catégories à partir de minimes)

Un licencié « encadrement » peut exercer des responsabilités officielles au sein d'un club, par exemple en tant que dirigeant, entraîneur, officiel, spécialiste.

Il peut aussi postuler à un poste de responsabilité départemental, régional ou national. La production d'un certificat médical n'est pas exigée.

Le licencié encadrement ne peut en aucun cas, pratiquer l'Athlétisme (entraînements, compétitions).

Il lui faut dans ce cas-là une licence « pratiquant » (Athlé Compétition, Athlé Santé...)