BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

BLG1 – EQUIPE FEMININE PREMIERE

DOSSIER D'INSCRIPTION A LA SAISON 2017-2018

1. L'inscription

Pour valider l'inscription de la (nouvelle) joueuse nous vous demandons de remplir, de signer, ainsi que de nous transmettre dans les plus brefs délais :

I. *Fiche d'inscription*

II. *Acceptation du règlement d'ordre intérieur du club*

III. *Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique (+ de 18 ans) OU Certificat médical octroyé par le médecin (- de 18 ans)*

Les conditions de *Braine Lacrosse* seront automatiquement validées par le membre après paiement de la cotisation : respect du ROI du club, autorisation de pouvoir utiliser les photos du membre prises lors des activités de club pour les évènements, la promotion et autres,…

Pour être en ordre par rapport à la cotisation demandée, vous trouverez en annexe les modalités de paiement.

2. Les entraînements

Le club procède à 2 entraînements officiels par semaine au stade ainsi que des entraînements et matchs amicaux en collaboration avec d'autres clubs.

Ces indications peuvent changer de saisons en saisons, dans quel cas, il sera communiqué aux joueuses, les éventuels changements.

I. *Entraînements officiels :*

Les mardis de 19h30 à 21h00 sur le terrain 4 et les vendredis de 19h30 à 21h00 sur le terrain 4.

Possibilité d'entraînements en période hivernal à la salle 203.

La maitrise du sport étant basée principalement sur un entraînement régulier, nous conseillons à la joueuse de pratiquer du « Wall Ball » durant ses temps libres ou de rejoindre des joueuses organisant une session de « passes » dans un lieu décidé entre eux. Mais cela reste facultatif et à la convenance de la joueuse.

Nous rappelons tout de même que ces évènements non encadrés par le club ne sont pas couverts par l'assurance du club.

De plus, pour le bon déroulement des entraînements, nous demandons à la joueuse d'être présente au minimum 15 minutes avant l'heure pour avoir le temps de s'équiper et donc de commencer au plus rapidement l'entraînement. La joueuse doit être munie de son équipement et matériel complet en toutes occasions.

II. *Entraînements et matchs amicaux en collaboration avec d'autres clubs :*

L'équipe féminine pourra bénéficier d'entraînements et matchs amicaux supplémentaires en extérieur.

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

3. Les absences

Pour toutes absences, la joueuse devra prévenir son team manager par téléphone, Email **ET NON par le biais des groupes Facebook mis à sa disposition, et ce, si possible deux jours avant l'entraînement** ou à défaut de prévenir l'entraîneur.

La présence aux entraînements et aux matches est exigée. Les team managers ont l'obligation de prendre les présences aux entraînements et aux matches. Les parents accompagnent et récupèrent leurs enfants aux heures prévues. La joueuse ayant trop d'absences injustifiées sera convoqué par le team manager et/ou le conseil d'administration afin d'éclaircir la situation.

4. Les matchs – Les tournois

Les participations aux matchs et aux tournois se feront en fonction de l'implication de la joueuse dans le sport ainsi que sa présence aux entraînements.

Aucun match et tournoi ne sont possibles si votre dossier d'inscription n'est pas rendu et/ou si votre cotisation n'est pas en ordre !

I. Les matchs :

Durant l'année académique, l'Equipe première participe à la *Belgian League*, compétition majeure belge organisée par la *Belgium Lacrosse Federation*. Celle-ci se déroule de début Octobre à fin Novembre et de début Février à fin Mai, les week-ends.

II. Les tournois :

De plus, les Bengals participent à des tournois en Europe comme le Gluck Auf Cup (D), le Tilburg Lacrosse Cup (NL), The Cup (NL), la ligue néerlandaise, …

Mais aussi, certaines de nos joueuses, s'elle le désire, peuvent participer à des épreuves de sélection en vue d'intégrer l'équipe nationale féminine belge.

5. Les infrastructures

Nous demandons à la joueuse de respecter l'infrastructure du stade qui est mis à sa disposition. Dans cette optique, la joueuse devra prendre soin de jeter ses déchets après l'entraînement, respecter le calme et la propreté dans les vestiaires, respecter les équipes sportives sur place et ne pas empiéter sur une zone non allouée.

Pour chaque entraînement, la joueuse jouit d'un accès à un vestiaire situé dans le hall omnisport. Cependant, il est bon de savoir que la joueuse ne peut pas se déplacer dans le hall omnisport muni de ses chaussures à crampons ; et qu'elle devra prendre ses affaires avec lui sur le terrain.

En aucun cas, le club pourra être responsable en cas de perte ou de vol de ses affaires laissées dans le vestiaire.

6. Le Conseil d'administration du club

Le club possède un comité de gestion qui est à votre écoute pour toutes questions d'ordre administratives et financières. Vous pouvez les contacter via l'adresse Email *asbl@braine-lacrosse.com*.

De plus, l'association sportive *Braine Lacrosse asbl* dispose depuis le 1er septembre 2014 d'un numéro de téléphone que vous pouvez contacter suivant votre demande. Le numéro du club est le suivant *0487-38 80 57*. De plus, veuillez ajouter à vos contacts GSM ce numéro sous le nom « BRAINE LACROSSE ». Vous recevrez certaines informations depuis celui-ci.

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

Voici les membres principaux :

Vice-Président

Kevin MESTDAGH

Kevin.mestdagh@braine-lacrosse.com

0473-55 59 55

Trésorier

Floriant LAMARQUE

foriant.lamarque@braine-lacrosse.com

0472-39 54 03

Secrétaire

Mathilde Van Bokkelen

mathilde.vanbokkelen@braine-lacrosse.com

0475-26 90 17

Cinq autres administrateurs sont à votre disposition : Vincent Vanschoenbeek et/ou Nicolas Kalen et/ou Jean-Pol Millan et/ou Gérard Kegelaert et/ou Alexis Boon.

7. Le Staff : Team Manager et les Coaches d'équipe

Pour toutes questions relatives aux fonctionnements de votre équipe ainsi qu'aux évènements qu'elle propose, veuillez-vous référer à votre team manager.

Pour toutes questions relatives au sport en lui-même c'est à dire à la stratégie d'équipe optée, à des conseils, …, veuillez-vous référer à votre coach :

Team Manager BLG1 Equipe féminine première

Charlotte VAN CALOEN

charlotte.van.caloen@braine-lacrosse.com

0472-63 26 56

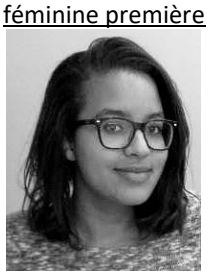
Head Coach BLG1 Equipe féminine première

Estelle LAURENT

estelle.laurent@braine-lacrosse.com

0474-72 74 33

Assistant Coach BLG1 Equipe féminine première



Mathilde VAN BOKKELEN

mathilde.vanbokkelen@braine-lacrosse.com

0475-26 90 17

8. Les agendas

Seule, les agendas officiels du club sont la référence pour toutes les activités. Il est consultable sur le *site www.braine-lacrosse.com*. Il vous sera envoyé en pièce jointe de ce mail ou par votre team manager ultérieurement.

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

9. Informations financières

I. Cotisation

Le paiement de la cotisation permet aux joueuses d'accéder au terrain. Celle-ci est fixée à 210,00 € pour la saison 2017-2018 (du 1er septembre à 31 août) à payer au maximum pour le 20 septembre 2017.

Comprenant que certaines familles aient des difficultés de paiement, si vous êtes dans le cas, nous vous proposons de prendre contact avec le trésorier du club, Floriant LAMARQUE, par téléphone ou e-mail (*floriant.lamarque@braine-lacrosse.com* ou 0472-39 54 03) pour trouver une solution d'échelonnement (cfr. point 9.II).

Nous rappelons tout de même que si votre cotisation n'est pas versées sur le compte bancaire avant le premier entraînement de chaque mois, la joueuse n'aura plus le droit d'accès au terrain pour les entraînements et/ou matchs ni aux activités proposées par le club, et ce tant que sa situation n'est pas régularisée.

La cotisation comprend l'inscription au club, à la Ligue Belge, à l'assurance, à l'accès au terrain, une balle et à une tenue sportive (réversible & short/jupe pour les nouveaux membres et valable tous les 2 ans pour tous).

!!!! La tenue sportive sera offerte à tous les membres pour la saison 2017-2018 !!!!

II. Période d'essai & cotisation adaptée

Le club offre à tout nouveau membre une période d'essai de 3 semaines. Passé ce délai, il vous sera demandé de régler le montant si vous désirez continuer avec notre association sportive.

De plus, nous appliquons une cotisation adaptée déterminée par votre mois d'arrivée au sein du club ou si vous êtes membres d'une famille nombreuse. Les informations et conditions sont disponibles auprès de notre Trésorier Floriant LAMARQUE.

III. Remboursement de votre mutuelle

Votre mutuelle rembourse une partie de la cotisation (30,00 € à 50,00 € selon la mutuelle). Pour bénéficier de ce remboursement, merci de vous rendre aux permanences mutuelles avec les documents adéquats pré-complétés. Nous prendrons soin de le remplir.

Néanmoins, il est important de rappeler que votre formulaire ne peut être rempli uniquement après total paiement de votre cotisation. Votre mutuelle demandera probablement une preuve de paiement de celle-ci.

10. Equipement – matériel

La joueuse devra en permanence avoir avec lui, le matériel suivant :

III. Protège dent

IV. Lunette de protection (goggle)

V. Stick

VI. Chaussure à crampon

VII. Bouteille d'eau

L'équipement étant assez onéreux et le choix très diversifié, nous sommes là pour vous aiguiller dans le choix de celui-ci.

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

De plus, tout achat devant se faire via internet, nous préférons que les commandes passent par l'intermédiaire du club pour éviter tous problèmes. Concernant le matériel, vous pouvez vous adresser à l'un des membres du staff de votre équipe.

11. La communication

Le club possède bon nombre de plateformes de communication pour pouvoir organiser au mieux l'acheminement des informations à courts ou longs termes.

C'est ainsi qu'elle jouira d'un accès à la/aux plateforme(s) Facebook, site internet, mail, sms,…

12. La promotion du club

En s'inscrivant, la joueuse s'engage à participer activement à toute forme d'évènement promotionnel organisé par le club, à collaborer à la vente de produits dérivés de ce dernier et accepte que le club utilise l'image de la joueuse dans le but de représenter le sport de Lacrosse en Belgique.

13. L'implication dans le club

Vous désirez vous investir dans le club, vous connaissez quelqu'un qui désire s'investir dans le club que cela soit au niveau de la gestion, des projets ou du coaching, n'hésitez pas à nous contacter via asbl@braine-lacrosse.com ou au 0487-38 80 57. En effet, nous aimerions trouver une relève progressivement pour que ce beau et novateur projet perdure.

14. Le nouveau site internet du club

Depuis avril 2017, il club dispose d'un tout nouveau site sur mesure, fonctionnel et mis à jour régulièrement, une seule adresse : *www.braine-lacrosse.com*.

N'hésitez pas à le consulter !

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

BLG1 – EQUIPE FEMININE PREMIERE !!! (A rendre pour le 20/09/2017 MAX) !!!

FICHE D'INSCRIPTION A LA SAISON 2017-2018

IDENTITE DU JOUEUSE

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / ..... Lieu : .....

N° de registre national : ..... (*forme : 00.00.00-000.00*)

Habitant à ..... N° - Bte : .....

CP – Localité : ..... Pays : .....

Téléphone : ..... Gsm : .....

Email : .....

DONNEES COMPLEMENTAIRES DE LA JOUEUSE

N° de jersey éventuellement souhaité : .....

Taille : .....cm Poids : ..... kg

Groupe sanguin : .....

Taille de t-shirt / sweat : XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL (*biffer les mentions inutiles*)

Taille de short / pantalon : XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL (*biffer les mentions inutiles*)

Pointure de chaussure : ……

DROIT A LA VIE PRIVEE

☐ J'autorise le club à publier des photos de la joueuse en relation avec le sport dans des brochures, la presse ou sur le site internet du club.

COTISATION

Le montant de la cotisation 2017 – 2018 (*du 1er septembre au 31 août*) est fixé à 210,00 €.
Ce montant inclut les assurances du joueur, l'accès aux entrainements et matchs, l'accès aux championnats de la *Belgium Lacrosse Federation* (Belgian League,...), l'accès aux infrastructures du stade Gaston Reiff, les frais de fonctionnement du club, les vêtements ainsi que le prêt de matériel lors du commencement de la pratique.

Montant, à payer avant le **20 septembre 2017** au complet sur le compte **CBC BE16 7320 3375 8374.**

Avec la communication : **NOM PRENOM BLG1 COTISATION 17-18**

Si vous êtes une famille nombreuse (= minimum 3 enfants dans le club), veuillez contacter floriant.lamarque@braine-lacrosse.com pour calculer vos réductions.

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

IDENTITE DES PARENTS - TUTEURS

Si les adresses sont identiques à celle du joueur, marquez 'idem'

Père – Tuteur 1

Nom : ..... Prénom : .....
Habitant à .....N° - Bte : .....
CP – Localité : ..... Pays : .....
Téléphone : ..... Gsm : .....
Email : .....

Mère – Tuteur 2

Nom : ..... Prénom : .....
Habitant à ..... N° - Bte : .....
CP – Localité : ..... Pays : .....
Téléphone : ..... Gsm : .....
Email : .....

INSCRIPTION

Si majeur :

Je soussigné ..... (*nom*) ..... (*prénom*) m'inscris au club sportif « Braine Lacrosse asbl » ; et plus particulièrement au sein de l'équipe BLG1 – Equipe féminine première.

Si mineur :

Je soussigné..... (nom) .... (prénom)
étant le/la Père – Mère – Tuteur légal (biffer les mentions inutiles)
de ..... (nom de l'enfant)..... (prénom de l'enfant)
inscris ma fille comme joueuse au sein du club sportif « Braine Lacrosse asbl » ; et plus particulièrement au sein de l'équipe BLG1 – Equipe féminine première.

Par ailleurs :

☐ Je certifie avoir pris connaissance du règlement d'ordre intérieur du club (révision 0914) et du Stade Gaston Reiff (disponible sur place à la demande), et j'en garde une copie chez moi.
☐ Je m'engage à m'acquitter des frais d'inscription en suivant les scénarios proposés, et je suis conscient qu'un non-paiement entraînera un refus de rentrer sur le terrain.
☐ J'autorise « Braine Lacrosse asbl » à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident.

Fait le ..... / ..... / ..... à .....

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

Q-AAP et VOUS *

(Un questionnaire pour les gens de 18 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière est une occupation de loisir saine et agréable.

Règle générale : augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) vise à mieux connaitre les personnes pour lesquelles un examen médical sera recommandé.
Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent.
Si vous êtes âgé(e) de 18 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.
Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas déjà de façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une reprise d'exercices.
Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

Cochez OUI ou NON.

OUI – NON

- ☐ ☐ **Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?**
- ☐ ☐ **Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?**
- ☐ ☐ **Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ?**
- ☐ ☐ **Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?**
- ☐ ☐ **Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?**
- ☐ ☐ **Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ?**
- ☐ ☐ **Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?**
- ☐ ☐ **Souffrez-vous de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e)**
- ☐ ☐ **Vous êtes une femme ; êtes-vous enceinte ou croyez l'être ?**

BRAINE LACROSSE ASBL
RUE DE LA GARE, 7
1420 BRAINE-L'ALLEUD
BCE BE 0831 948 412
RPM NIVELLES

TEL: +32 (0) 487 38 80 57
ASBL@BRAINE-LACROSSE.COM
WWW.BRAINE-LACROSSE.COM

Si vous avez répondu :

- **OUI à une ou plusieurs questions :**

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau d'activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu *« OUI »*.
Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous procéderait progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.
Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité par des associations sportives.

- **NON à toutes ces questions :**

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu *« NON »* à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- Vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sûr d'y arriver.

- Vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

Formule de consentement du Q-AAP (à renvoyer par mail complété) :

Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

« Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions. »

NOM : .....

DATE :.....

N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez *« OUI »* à l'une des neuf questions.