



A C T C H A N G É

LICENCE SAISON 2025



FORMULE "MINI BRAQUET"

FORMULE "PETIT BRAQUET"

FORMULE "GRAND BRAQUET"

ASSURANCE LICENCE GARANTIES

| | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|---------------|
| Responsabilité civile | OUI | OUI | OUI |
| Recours et défense pénale | OUI | OUI | OUI |
| Accident corporel | NON | OUI | OUI |
| Assurance Rapatriement | NON | OUI | OUI |
| Dommages au casque | NON | OUI | OUI |
| Dommages cardio-fréquence/mètre | NON | OUI | OUI |
| Dommages au vélo | NON | NON | OUI (1500€00) |
| Dommages au GPS | NON | NON | OUI (300€00) |
| Dommages équipements vestimentaires | NON | NON | OUI (160€00) |

FORMULE ADHERENTS FFCT : sur justification d'une licence FFCT en cours de validité.

| INTITULE | COTISATION FFCT | REVUE | COTISATION CLUB | ASSURANCE | TARIF ROUTE VTT | CODE | ASSURANCE | TARIF ROUTE VTT | CODE | ASSURANCE | TARIF ROUTE VTT | CODE |
|------------------------------|-----------------|-------|-----------------|-----------|-----------------|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|-----------------|-------------------|
| Jeunes - 18 ANS | | | 0.00 € | | 0.00 € | MB1 | | 0.00 € | PB1 | 64.00 € | 64.00 € | GB1 |
| | | | | | | | | | | | | Tarif Code |
| | | | | | | | | | | | | 21.00 € AD |
| Jeunes 18 à 25 ans | 13.50 € | | 0.00 € | 22.50 € | 36.00 € | MB3 | 24.50 € | 38.00 € | PB3 | 76.00 € | 89.50 € | GB3 |
| Adultes sans revue | 30.00 € | | 16.00 € | 22.50 € | 68.50 € | MB4 | 24.50 € | 70.50 € | PB4 | 76.00 € | 122.00 € | GB4 |
| Adultes avec revue | 30.00 € | 32 € | 16.00 € | 22.50 € | 100.50 € | MB5 | 24.50 € | 102.50 € | PB5 | 76.00 € | 154.00 € | GB5 |
| Famille 2e adulte | 14.50 € | | 16.00 € | 22.50 € | 53.00 € | MB6 | 24.50 € | 55.00 € | PB6 | 76.00 € | 106.50 € | GB6 |
| Famille 2e adulte avec revue | 14.50 € | 32 € | 16.00 € | 22.50 € | 85.00 € | MB7 | 24.50 € | 87.00 € | PB7 | 76.00 € | 138.50 € | GB7 |

Votre assurance et votre adhésion seront effectives lorsque vous serez en possession de votre licence de l'année en cours. Nous tenons à votre disposition le "bulletin individuel de souscription (assurance complémentaire vélo + indemnités journalières). Nouveaux licenciés et adhérents : -joindre une photo d'identité

TARIF 2025 :
-----Nous vous recommandons de passer une visite médicale, votre médecin est à même de vous délivrer un certificat.
1^{er} année féminine gratuite reconduite par le CODEP 2024, en attente pour 2025?

N° Licence : NOM :

Date de naissance : PRENOM :

E-mail : Téléphone :

Adresse : Exercez-vous une profession médicale ou paramédicale OUI NON

..... Brevet secourisme PSC1: OUI NON

Licence choisie : € Code VTT gravel Route VAE homologué

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

J'ai bien pris note de ces 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

POUR LES JEUNES DE -18 ans

Je fournis un certificat médical de moins de 6 mois (cyclotourisme). Ou J'atteste sur l'honneur avoir renseigné le questionnaire de santé (QS-JEUNES) qui m'a été remis par mon club.

J'atteste sur l'honneur avoir répondu par la négative à toutes les rubriques du questionnaire de santé et je reconnais expressément que les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive.

EN ADHÉRANT AU CLUB :

Je m'engage à respecter scrupuleusement le Code de la route, les statuts et règlements de la Fédération française de cyclotourisme, les statuts du club et les informations de ce dossier d'adhésion

J'accepte de recevoir les mails d'information de mon club ou de la Fédération et ses structures.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion de la Fédération.

Libeller le chèque à l'ordre de : **A C T C**

à adresser à: Jean Yves DESPRES

18, Rue de Belfort

72000 LE MANS

Tél: 06.12.38.80.29

courriel:

secretaire.actchange72@gmail.com

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et de la charte de l'ACTC. J'ai lu et accepte les termes et conditions des tableaux de garanties

Je reconnais avoir pris connaissance que les informations inscrites sur ce document seront transmises sur un annuaire diffusé à l'ensemble des licenciés et adhérents du club et sauvegardées pour les besoins de l'ACTC.

Pour infoN° club 03959

Signature: _____

RÉSUMÉ DE LA NOTICE D'INFORMATION SAISON 2025



(Conformément aux articles L 321-1, L321-4, L321-5 et L 321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Ce document résume les garanties des contrats Responsabilité Civile, Individuelle Accidents et Dommages au matériel vélo et de la convention d'Assistance souscrits par votre Fédération.

Ce document vous est remis afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la défense pénale et recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne qui vous sont proposées par la Fédération française de cyclotourisme ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Le présent document est un simple résumé des garanties du contrat auquel il convient de se référer en cas de sinistre. Vous disposez également d'un Guide Licencié et de l'accès à l'intégralité de la notice d'information sur votre espace licencié du site de la Fédération www.ffvelo.fr ou sur le site d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues www.cabinet-gomis-garrigues.fr

En choisissant votre option d'assurance, le licencié choisit ses garanties :

| Nature de la garantie | Mini Braquet | Petit Braquet | Grand Braquet | |
|---|--------------|---|---|------------|
| → Responsabilité civile - Défense Pénale et Recours | Acquise | Acquise | Acquise | |
| → Décès accidentel | Non acquise | 5 000€ | 15 000€ | |
| → Décès ACV/AVC ^(*) : | | | | |
| ▪ En l'absence du test à l'effort de moins de 2 ans, | Non acquise | 1 500€ | 2 500€ | |
| ▪ en Présence du test à l'effort de moins de 2 ans. | Non acquise | 3 000€ | 7 500€ | |
| → Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative < 5% | Non acquise | 30 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66% | 60 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66% | |
| → Frais médicaux prescrits y compris non remboursés par la Sécurité Sociale, dont : | | 3 000€ | 3 000€ | |
| Prothèse dentaire : | | | | |
| ▪ par dent (maxi 4) | Non acquise | 250€ | 250€ | |
| ▪ bris de prothèse | | 500€ | 500€ | |
| Lunette : | | | | |
| ▪ par verre | | 120€ | 120€ | |
| ▪ par monture | | 200€ | 200€ | |
| Réparation ou remplacement autre prothèse (médicale) | | 500€ | 500€ | |
| Actes non prescrits et non remboursables | | 3 séances à 50€ | 3 séances à 50€ | |
| → Frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie sportive | Non acquise | 3 000€ | 3 000€ | |
| → Assistance dont : | | | | |
| ▪ Rapatriement | Non acquise | Frais réels | Frais réels | |
| ▪ Prise en charge des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger et avance | | 10 000€ | 10 000€ | |
| ▪ Frais de recherches, de secours et d'évacuation | | 3 000€ | 3 000€ | |
| TOUJOURS APPELER L'ASSISTANCE AU 01 55 92 12 94 avant toute décision de rapatriement | | | | |
| → Dommages (Indemnisation vétusté déduite de 8 % par an max 70 %) : | | | | Franchises |
| ▪ Casque | Non acquise | 80€ | 80€ | Néant |
| ▪ Cardio-fréquencemètre | | 100€ | 100€ | Néant |
| ▪ Equipements vestimentaires | | Non acquise | 180€ | 30€ |
| ▪ GPS | | Non acquise | 300€ | 30€ |
| ▪ Dommages au Vélo y compris catastrophes Naturelles | | Non acquise | 1 500€ | 100€ |

^(*) Pour être valable le test à l'effort doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les 2 ans qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

Demeurent exclus de la garantie des Accidents corporels :

- La faute intentionnelle ou dolosive de l'Assuré, du Bénéficiaire ou du Souscripteur.
- Les accidents causés par l'usage de stupéfiants et de produits toxiques non ordonnés médicalement.
- Les conséquences d'accident résultant :
 - de tout combustible nucléaire, produit ou déchet radioactif ;
 - de tout engin destiné à irradier ou à exploser par modification du noyau de l'atome, ainsi que de leur décontamination ;
 - de l'action directe ou indirecte de tout agent biologique ;
 - d'attentat ou d'acte de terrorisme utilisant directement ou indirectement toute arme ou toute matière radioactive, d'origine chimique ou d'origine bactériologique ou virale.
- Les accidents du fait d'un taux d'alcoolémie de l'assuré égal ou supérieur à celui fixé par la réglementation française régissant la circulation automobile.
- Les conséquences d'une syncope, d'une crise d'épilepsie.
- Les accidents résultant de la guerre civile ou étrangère, les émeutes et mouvements populaires.
- Les accidents provenant de la participation de l'Assuré à une rixe, sauf cas de légitime défense, ou d'assistance à personne en danger.
- Les conséquences du suicide et de la tentative de suicide.
- Les accidents résultant de phénomènes naturels à caractère catastrophique.
- Les accidents résultant de la conduite de tout véhicule sans permis ou certificat en état de validité, de compétitions (et leurs essais) comportant l'utilisation de véhicules ou embarcations à moteur sauf cas de participation à des concentrations automobiles non soumises à autorisation des pouvoirs publics.
- Les conséquences :
 - d'un traitement esthétique et/ou d'opération de chirurgie esthétique non-consécutif à un accident garanti ainsi que leurs suites et conséquences ;
 - de la participation active de l'assuré à des émeutes, mouvements populaires, actes de sabotage, crimes ou délits intentionnels, rixes sauf en cas de légitime défense, attentat, acte de terrorisme ;
 - d'accidents survenus avant la date d'entrée en garantie de l'assuré ;
 - de maladie ;
 - d'un accident résultant de la navigation aérienne à bord d'un appareil non muni d'un certificat valable de navigabilité ou piloté par une personne ne possédant ni brevet, ni licence, ou titulaire d'un brevet ou d'une licence périmés.
- Les frais de voyage et de séjour dans les stations balnéaires ou climatiques.

I. Les garanties optionnelles proposées

Si l'option est souscrite auprès d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues (bulletin N° 1 Annexe 2) :

1- Les Indemnités journalières (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

L'assureur garantit à l'assuré le versement d'indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'arrêt et ce jusqu'au 365^e jour consécutif. Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration Fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur verse une indemnité journalière forfaitaire de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.

Cotisation : 30€ TTC en complément des formules Petit Braquet ou Grand Braquet.

2- Complément de garantie invalidité permanente et Décès (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

Les sommes ci-dessous viennent s'ajouter à celles prévues par les formules Petit Braquet et Grand Braquet.

| Garanties | Montant du capital supplémentaire |
|--|-----------------------------------|
| Décès (Tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo-cérébral/ AVC est exclu) | 25 000€ |
| Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5 % | 50 000€ ¹⁵ |

¹⁵ En cas d'invalidité permanente partielle, le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Cotisation : 25€ ou 50€ pour capitaux ci-dessus doublés.

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'ENTRAÎNEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

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 ?



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.



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 ?



4 RECOMMANDATIONS POUR UNE BONNE PRATIQUE DU VÉLO (document disponible sur l'Intranet dans la Gestion documentaire).

- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE
- CONSEILS NUTRITION
- PRÉVENTION ANTIDOPAGE

LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.

2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.

5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.

6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES $< -5^{\circ} \text{C}$ OU $> +30^{\circ} \text{C}$ ET LORS DES PICS DE POLLUTION.

7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.

8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.

9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPI-
SODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).

10 JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.