**NOM et Adresse de l’association**

**INFORMATIONS SUR LES ENTRAINEMENTS DE FORCE ATHLETIQUE**

Madame, Monsieur,

Vous avez sollicité de notre Club un suivi d’entrainement et de préparation. La présente a pour objet de vous tenir informé de différents points relatifs à la sécurité de la pratique et aux éventuels contacts physique qu’elle engendre.

La Force Athlétique comprend à ce jour 3 mouvements référencés en compétition :

**Le squat** : Une barre chargée sur les épaules, l’athlète doit s’accroupir puis remonter.

**Le Développé Couché** : Couché sur un banc adapté, l’athlète doit prendre une barre chargée bras tendus, la descendre sur la poitrine, puis la remonter jusqu’à avoir les bras tendus.

**Le Soulevé de terre** : L’athlète doit saisir une barre chargée posée au sol, puis se redresser à l’aide des jambes jusqu’à se retrouver en position debout, la barre toujours en mains.

Ces 3 mouvements nécessitent un travail technique que nous devons vous enseigner afin de préserver votre intégrité physique.

Le soulevé de terre ne nécessite aucune assistance particulières, l’athlète lâchant simplement la barre si elle est trop lourde.

Au développé couché, la personne assistant l’athlète, appelée « pareur », va se tenir derrière la tête de se dernier, et saisir la barre pour la remonter si l’athlète n’y parvient pas seul. En cas de nécessité, il est possible que le pareur doive alors se placer au-dessus de la tête de l’athlète, sans contact cependant.

Le squat peut se pratiquer à l’intérieur d’un appareil muni de sécurités latérales ayant pour objet de retenir la barre dans l’hypothèse où l’athlète ne parviendrait pas à la remonter seul. Mais le squat peut aussi se pratiquer sans ces dispositifs de protection. C’est le cas en compétition. Même en présence de dispositif de protection, une chute soudaine peut toujours être préjudiciable à l’athlète, la barre pouvant par exemple générer un traumatisme cervical en cas de brusque déséquilibre avant. Pour sécuriser la pratique, il peut alors être nécessaire que l’athlète soit assisté d’un pareur. Celui-ci se placera derrière l’athlète, et accompagnera son mouvement : lorsque l’athlète se baissera, le pareur se baissera en avançant ses bras sous ceux de l’athlète afin de le soutenir en cas de difficulté, et lorsque l’athlète remontera, le pareur remontera. Tant que le mouvement est exécuté normalement, il n’y a pas de contact physique entre pareur et athlète. Mais si l’athlète est en difficulté pour remonter la barre, le pareur l’y aidera. Si la difficulté est modérée, le pareur n’aura qu’à placer ses mains sous la barre pour exercer une légère force qui suffira à l’athlète pour terminer le mouvement. Si la difficulté est plus importante, le pareur devra enlacer l’athlète et plaquer ses mains contre la poitrine de celui, pour l’aider à remonter et à reposer sa barre dans le support, en évitant un déséquilibre vers l’avant qui provoquerait sa chute. Ceci engendre aussi un contact du bassin du pareur contre le bassin de l’athlète.

Cette action n’a aucune connotation sexuelle et ne vise qu’à assurer la sécurité de l’athlète. Elle est inhérente à la pratique et chaque athlète doit avoir conscience de l’éventualité de ce contact.

Pour les adhérents mineurs, ce document sera signé par le ou la responsable légale.

Fait à , le

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Responsable légal de l’athlète mineur | Athlète | Représentant de l’association |
| NOM : | NOM : | NOM : |
| Prénom : | Prénom : | Prénom : |
| Signature | Signature | Signature |

**La signature doit être précédée de la mention « lu et approuvé »**