



 **DOSSIER**   
**D'INFORMATIONS**

**ANKOU DE RENNES**  
**SAISON 2022/2023**



# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## BONJOUR, ET BIENVENUE À L'ANKOU DE RENNES !

### INTRODUCTION

Le document que vous lisez a pour but de vous résumer l'ensemble des informations nécessaires pour rejoindre l'Ankou de Rennes !

**Parce que l'écologie est un sujet qui nous tient à cœur à l'Ankou de Rennes, nous tenons à insister sur le fait que pour limiter la quantité de feuilles utilisées et d'impressions réalisées, il n'est pas nécessaire d'imprimer ce document !**

### PLAN

- Comment contacter le club ?
- Sections & Tarifs
- Horaires d'entraînements
- Comment s'inscrire pour les nouveaux(elles) / ancien(ne)s membres ?
- Comment louer de l'équipement
- Où sont les installations du club ?



*« Sachez que je suis ravi de vous accueillir au sein de ce superbe club qu'est l'Ankou de Rennes ! Je ne doute pas que vous saurez trouver votre place au sein de la structure, et je sais que chaque bénévole du club fera son maximum pour répondre à vos questions.*

*A très bientôt. »*

*Adrien Gautier  
Président de l'Ankou de Rennes*

# ANKOU DE RENNES

**CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN**

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## COMMENT CONTACTER LE CLUB ?

### COORDONNÉES DU CLUB

Adresse :

Ankou de Rennes, Parc des Gayeulles

Rue du Professeur Maurice Audin

35700 RENNES

Téléphone : 07 68 90 78 04

Mail :

[contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Site internet :

[www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

Réseaux sociaux :



**Facebook**

[www.facebook.com/ankou.rennes/](http://www.facebook.com/ankou.rennes/)



**Instagram**

[www.instagram.com/weareankou](http://www.instagram.com/weareankou)



**Twitter**

<https://twitter.com/AnkoudeRennes>



**LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/company/68233465/>



### ORGANIGRAMME

Président : Adrien Gautier

Vice-Présidents : Lisa Aiolfi & Cyrille Cavallo

Secrétaire : Kevin Corre

Vice Secrétaire :

Trésorière : Maryline Giboire

Vice-Trésorier : Florian Nabucet

# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## SECTION & TARIFS

### CHEERLEADING

SECTION	ANNÉE DE NAISSANCE	TARIF
Séniors Compétition	2005 et avant	110€
Séniors Loisirs	2005 et avant	90€
Juniors surclassé	2008 – 2007 - 2006	110€
Juniors	2006 à 2010	90€

### FLAG

SECTION	ANNÉE DE NAISSANCE	TARIF
Séniors	2005 et avant	110€
U16 surclassé	2006	110€
Ecole	2007-2013	50€

### FOOTBALL AMÉRICAIN

SECTION	ANNÉE DE NAISSANCE	TARIF
Séniors	2002 et avant	190€
Féminines	2002 et avant	120€
U20 surclassé Séniors	2003	190€
U20	2005 – 2004 - 2003	175€
U17 surclassé U20	2008	175€
U17	2008 – 2007 - 2006	130€
U14 surclassé U17	2009	130€
U14 Loisir	2010 - 2009	60€

### SURCLASSEMENT

Le surclassement permet à un(e) licencié(e) de participer à la saison de la section supérieure. Ce surclassement demande une validation via une consultation avec un médecin du sport. Si vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

### PAIEMENTS

Les paiements des licences peuvent être réalisés par espèce, chèque (à l'ordre : ARFAFA) ou par carte (uniquement au bureau du club). Le paiement peut être effectué en 3 fois. N'hésitez pas à contacter un membre du bureau pour avoir plus d'informations.

De plus, la carte Sortir (<http://www.sortir-rennesmetropole.fr/>) ainsi que les chèques vacances sont acceptés.

# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS

### CHEERLEADING

SECTION	HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS
Cheerleading Compétition	<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi (20h00 - 22h00)</li><li>Mercredi (20h00 - 22h00)</li></ul>
Cheerleading Loisirs	<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi (20h-22h)</li></ul>

### FLAG

SECTION	HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS
Séniors	<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi (19h45 - 22h15)</li><li>Mercredi (19h45-22h15)</li></ul>
Ecole de Flag	Samedi (10h00-12h00)

### FOOTBALL AMÉRICAIN

SECTION	HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS
Séniors	<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi (19h45 - 22h15)</li><li>Mercredi (19h45-22h15)</li></ul>
Féminines	<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi (19h45 - 22h15)</li><li>Mercredi (19h45-22h15)</li></ul>
U19	<ul style="list-style-type: none"><li>Mercredi (19h45-22h15)</li><li>Samedi (10h00 - 12h00)</li></ul>
U16	<ul style="list-style-type: none"><li>Mercredi (19h45-22h15)</li><li>Samedi (10h00 - 12h00)</li></ul>
U14 loisir	<ul style="list-style-type: none"><li>Mercredi (18h30 - 21h00)</li><li>Samedi (10h00 - 12h00)</li></ul>

# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## COMMENT S'INSCRIRE POUR LES NOUVEAUX(ELLES) MEMBRES ?

Pour commencer, vous devez aller télécharger, et imprimer, le dossier correspondant à votre section sur : [www.ankou-rennes.fr/nous-rejoindre/](http://www.ankou-rennes.fr/nous-rejoindre/)

### SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT ACCEPTÉS

1. Remplissez le formulaire FFFA (partie Informations du demandeur).
2. Faire remplir le cadre "Certificat médical préalable à la pratique en compétition ou en loisirs" par votre médecin généraliste sur le formulaire FFFA.
3. Remplir le formulaire SPORTMUT (même si vous n'y adhérez pas).
4. Faire remplir l'"Autorisation parentale en cas d'accident" si vous êtes mineur(e).
5. Fournir une photocopie de votre pièce d'identité.
6. Fournir une photo d'identité.
7. Fournir le paiement de la licence.



# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## COMMENT RENOUVELER POUR LES ANCIEN(NE)S MEMBRES ?

Pour commencer, vous devez aller télécharger, et imprimer, le dossier correspondant à votre section sur : [www.ankou-rennes.fr/nous-rejoindre/](http://www.ankou-rennes.fr/nous-rejoindre/)

### SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT ACCEPTÉS

1. Remplissez le formulaire FFFA (partie Informations du demandeur)
2. Répondre au questionnaire de sante QS-Sport **pour savoir si vous avez besoin de fournir à nouveau un certificat médical.**
3. Faire remplir le cadre "Certificat médical préalable à la pratique en compétition ou en loisir" par votre médecin généraliste sur le formulaire FFFA **si cela est nécessaire.**
4. Remplir le formulaire SPORTMUT (même si vous n'y adhérez pas).
5. Faire remplir l'"Autorisation parentale en cas d'accident" si vous êtes mineur(e).
6. Fournir le paiement de la licence.

# **ANKOU DE RENNES**

**CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN**

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## **LOCATIONS D'ÉQUIPEMENTS**

### **MATÉRIEL NÉCESSAIRE FOOTBALL AMÉRICAIN**

Afin de pouvoir jouer au Football Américain, il te faudra :

- Un casque noir avec une grille noire (1)
- Des épaulières (1)
- Protections de hanches, coccyx, genoux et cuisses (2)
- Pantalon de football américain noir (2)
- Protège-dents (2)
- Maillot d'entraînement (attaque en blanc, défense en noir, quarterback en rouge) (2)
- Chaussures à crampons (crampons en métal interdit)

### **(1) LOCATIONS**

Afin de faciliter l'arrivée de nouveaux(elles) joueurs(ses), nous vous proposons de louer un casque et des épaulières pour la saison entière. Le coût de location est de 50€ à la saison, avec une caution de 450€ (non encaissée) en cas de vol. Il est également possible de ne louer que le casque (25€ et 300€ de caution) ou que les épaulières (25€ et 150€ de caution).

Le casque et les épaulières seront à récupérer lors d'une des permanences matériel du club, dans la limite des stocks disponibles.

### **(2) KITS DÉBUTANTS**

Toujours dans le but de faciliter l'accès à nos sports, nous vous proposons d'acheter un kit débutant, autour de 70€, contenant un pantalon, un maillot, des protections de hanches, coccyx, genoux et cuisses, ainsi qu'un protège-dents.

Ces kits seront à retirer lors d'une des permanences matériels du club, dans la limite des stocks disponibles.

### **COMMANDES GROUPÉES**

Nous organisons, tout au long de la saison, des commandes groupées chez le fournisseur [www.spiralfootball.fr](http://www.spiralfootball.fr) afin de faire profiter aux licencié(e)s de tarifs préférentiels ! Si vous souhaitez acheter votre propre matériel, n'hésitez pas à vous rapprocher du responsable des commandes, ou de l'un des coaches afin d'obtenir plus d'informations.

# ANKOU DE RENNES

CHEERLEADING - FLAG - FOOTBALL AMÉRICAIN

Rue du Professeur Maurice Audin

Parc des Gayeulles

35700 Rennes

Site internet : [www.ankou-rennes.fr](http://www.ankou-rennes.fr)

E-mail : [contact@ankou-rennes.fr](mailto:contact@ankou-rennes.fr)

Téléphone : 07.68.90.78.04



## OÙ SONT LES INSTALLATIONS DU CLUB ?

Pour plus d'informations sur les transports en communs, direction [www.star.fr/](http://www.star.fr/)

### 1. BUREAU DU CLUB / PERMANENCE

Rue du Professeur Maurice Audin, 35000 Rennes

Bureau pour les permanences licences, locations, réunions. **Transports en commun : C3 Gayeulles Piscine**

### 2. TERRAIN ANDRÉ FRESNAIS / ENTRAÎNEMENT FOOTBALL AMÉRICAIN & FLAG

Complexe André Fresnais, rue Michel Gérard, 35000 Rennes

Terrain d'entraînement (Football Américain & Flag). **Transports en commun : a La Poterie / C2 - Monnet**

### 3. GYMNASSE CERCLE PAUL BERT / ENTRAÎNEMENT CHEERLEADING

Gymnase Cercle Paul Bert Centre, rue François Bizette, 35000 Rennes

Gymnase d'entraînement (Cheerleading). **Transports en commun : C4 & C6 - Paul Bert**

### 4. STADE ALAIN CRUBILLÉ / MATCH

Stade Alain Crubillé, rue du Patis Tatelin, 35000 Rennes

Terrain de Match (Football Américain & Flag). **Transports en commun : C4 - ZA St Sulpice**

