



Adhésion saison 2017/2018

Adhérent :

NOM :

Prénom :

Sexe : F M

Date de naissance :

Adresse :

code postal Ville :

Portable :

Email :

N° de licence FFA :

contact en cas d'urgence :

Nom :

Portable :

si mutation nom de l'ancien club :

.....

Il est conseillé aux adhérents de souscrire une assurance dite individuelle corporelle, qui couvre les dépenses résultant de dommages corporels qu'ils pourraient s'infliger à eux-mêmes dans la pratique du sport, sans intervention d'un tiers. (article L. 321-4 du Code du Sport) :

- Vous pouvez renoncer à cette assurance parce que vous êtes déjà couvert par votre multirisque habitation.
- Vous pouvez conserver l'assurance de base proposée par la FFA,
- Vous pouvez remplacer l'assurance de base par une assurance plus couvrante, mais plus chère, surcoût à votre charge: http://www.athle.fr/pdf/docffa/notice_garantie_2016-2017.pdf^(*)
- Pour les non-licenciés le club souscrit une assurance individuelle corporelle.
- Outre la couverture la différence entre les 2 formules est détaillée au dos de ce bulletin.

Choix formule d'adhésion : Avec licence¹ 60€ (inclus assurance FFA de base)
 Sans licence 25€ (inclus assurance souscrite par le club)

Besoin d'une facture Oui Non

Règlement par chèque à établir à l'ordre de **Grésicourant Le Versoud**.

^(*) Pour ces assurances, un second règlement de 15 ou 27€ est à faire directement à la FFA et à joindre au bulletin d'adhésion <http://www.athle.fr/pdf/docffa/BulletinLICENCE.pdf>

Avec la prise de licence, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition et datant de moins de 6 mois à la date de la prise de licence devra obligatoirement être fourni. (Application des articles L. 231-2 et L. 231-3 du Code du Sport). Sans licence la mention "en compétition" n'est pas obligatoire.

L'inscription vaut acceptation du règlement intérieur disponible sur gresicourant.free.fr.

Pour les inscriptions complètes au 01/10/2017 :

Taille du vêtement :

Date et signature (des parents pour les mineurs) :

¹ La licence proposée est la licence **Athlé Running**. Elle dispense de présenter un certificat médical au départ des cross, des courses sur route, des courses en montagne et des courses nature (Hors championnats FFA et compétitions sur piste auxquels elle ne donne pas accès). Valable du 1/09/2017 au 31/08/2018. Autre licence nous consulter.

Adhésion saison 2017/2018

Séances proposées :

Lundi	Mercredi	Samedi	Dimanche
18h-19h : PPG PPS préparation physique renforcement musculaire lieu : Salle MEIJE resp. : Alexandra	18 - 19h : Exercice de fractionné régulier – Maintenir son allure lieu : Stade Bergès resp. : Jean-Noël	9h00 Sortie plaine ou côtes de 8 à 12 km 2 groupes dont un adapté aux coureurs plus lents.	Horaire et lieu de départ variables. Selon les objectifs de courses sorties plus longues ou plus rapides.
19h-20h : piste seuil Efforts longs de 4 à 20' lieu : Stade Bergès resp. : Philippe	19h-20h : Séance piste fractionné travail de vitesse ou possibilité de fractionné en côtes. lieu : Stade Bergès resp. : Lilian / David	lieu : Angle rue du Grésivaudan et rue St Exupéry	Nécessité d'avoir le niveau requis par l'organisateur de la sortie.

Resp. de l'ensemble des entraînements Alexandra



pour ces séances la licence est obligatoire

Dates clés de la saison :

- Lundi 11 septembre : Reprise des entraînements.
- Samedi 23 septembre : Séance de piste VMA suivi d'un pot de bienvenue.
- Samedi début janvier : Galette des rois du club.
- Dimanche 11 mars : Crapahut des Bédouins (organisée par le club).
- Weekend du 27 mai : Sortie club autour du Trail des Gorges de l'Ardèche. (à confirmer)
- Samedi 3 juin : 10^{ième} Grésicourant (organisée par le club).
- Fin juin : Assemblée générale.

Pour les détails de ces évènements et tout ce qui concerne la vie du club, RDV sur :

<http://gresicourant.free.fr/>

vous y trouverez :

- des forums de discussion,
- un calendrier des courses auxquelles participent les coureurs du club
- les résultats du Grési'Challenge.
- Le trombinoscope

Bonne saison 2017 – 2018 !