

COURIR ENSEMBLE PORNICHET COTE D'AMOUR

10 chemin du Clos Roux 44380 PORNICHET 06 07 63 85 11 courir-pornichet@orange.fr www.courir-pornichet.fr, page facebook

Bonjour,

Vous souhaitez adhérer à notre association et nous vous en remercions.

Cette association - loi 1901- créée en avril 2006, a pour but la découverte, la pratique et la promotion de la course à pied, ainsi qu'à la marche rapide, de permettre à tout à chacun de réaliser ses objectifs, dans un esprit convivial et sportif.

Elle est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme et à l'Office Municipal des Sports de Pornichet.

Les couleurs du club sont « bleu ciel et jaune »

Un maillot aux couleurs du club vous sera remis si vous participez à des compétitions, contre une participation

Egalement proposés à la vente : maillot trail, coupe-vent et tee-shirt du club.

La prise d'une licence à la FFA n'est pas obligatoire pour adhérer ou s'entraîner avec nous, mais elle est vivement conseillée. Elle est valable 1 an (du 1^{er} septembre au 31 août)

Elle permet de s'inscrire à toutes les compétitions inscrites au calendrier officiel de la FFA sans avoir à présenter à chaque fois un certificat médical

Est intégrée également une assurance individuelle couvrant les dommages corporels en cas d'accident lors des entraînements ou des compétitions. La subvention municipale de fonctionnement est proportionnelle au nombre de licenciés FFA.

Type de licence proposée :

- la **licence loisirs running** (à partir de cadet) au tarif de **50€** : permet de participer à toutes les épreuves (cross -route) exceptés les championnats officiels (c'est ce que nous préconisons)
- la **licence compétition** (à partir de junior) au tarif de 85€ : permet de participer à toutes les épreuves (cross -route) dont les championnats officiels (départementaux cross...)

La fourniture d'un certificat médical avec la mention pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 6 mois est demandé lors de l'adhésion.

Fonctionnement :

Chaque adhérent a en charge ses frais d'inscription aux différentes épreuves auxquelles il veut participer.

Certaines épreuves définies par les adhérents, en début de saison, sont prises en charge par le club.

Des entraînements communs sont proposés :

Le samedi matin à 9h30 au parking de l'école du Pouligou (Ste Marguerite).

Le dimanche matin à 9h30 au parking des Forges (plan d'accès sur notre site)

Mardi et jeudi départ 18h45 du stade de Prieux

Pour les **débutants et loisirs**, séance le **mercredi : départ 18h45** durant 30mn à 1h suivi de **culture physique générale en salle jusqu'à 20h15.**

Les vestiaires 5 et 6 nous sont réservés les mardi, mercredi et jeudi soir à 18h30

Dans tous les cas, chacun est accompagné et conseillé.

Nous proposons également 2 sorties de marche rapide : mardi et dimanche matin



Demande d'adhésion saison 2019 – 2020

NOM : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Mail :@.....

Date de naissance : / /

cotisation club seule : 20 euros

cotisation club + licence FFA loisir running: 50 euros

Nouveaux adhérents ou prise de première licence cette année : Certificat médical obligatoire et daté de moins de 6 mois : date

Renouvellement de licence : questionnaire médical rempli sur l'espace adhérent de la FFA : OUI - NON

Ou certificat médical à renouveler :

Pratique régulière de la course à pied : oui – non débutant : oui - non

J'accepte les conditions du règlement intérieur de l'association (verso)

Date et signature