Saison
2016 - 2017

BULLETIN ADHESION

Numéro de Licence :

.....

Type

.....

Mauves Attitudes (Running & Trail)

NOM : …… PRENOM : ……Date de Naissance :…….

Adresse : ……

Numéro de téléphone (port) : …… Courriel : ……

Certificat médical :OUI / NON avec mention " apte à la course à pied y compris en compétition "

Problème de santé :……

Dans le cas où vous **ne prenez pas de licence FFA**, vous ne serez pas couvert par l'assurance lors des entraînements.

L'association se désengage de toute responsabilité en cas d'accident ou malaise lors des entraînements.

Je soussigné …… atteste avoir souscrit une assurance personnelle couvrant la pratique de la course à pied au sein de l'association " Mauves Attitudes "

Signature :

NOM : …… PRENOM : ……

Numéro de téléphone (port) : …… Courriel ……

Adhésion : 30 €

Licence : OUI / NON - Tarif 2016/2017 : 36 € licence running
59 € licence compétition

Montant cotisation : …… € Type de règlement : Espèces Chèques Autres

---

NOM : …… PRENOM : …… Année de Naissance :……

Numéro de téléphone (port): ……

Courriel : ……

Nbre d'année de pratique de la course à pied : ……

Jour de présence : mardi (OUI / NON) - jeudi (OUI / NON) - week end (OUI / NON)

PERFORMANCE déjà réalisée			*OBJECTIFS*
Distance	Temps	Année	
5 km			Remise en forme
10 km			Loisirs
21,1 km			Compétition : Route
42,195 km			Trail

RENSEIGNEMENTS

Les entraînements ont lieu les mardis et jeudis de **18h30 à 19h45**. RDV généralement au parking de la salle des fêtes de Baule. Pas d'arrêt pendant les vacances scolaires

Suivant les lieux d'entraînements, du covoiturage peut être prévu.
Les entraînements ont lieu sur différents sites suivant le type de séance :

- dans le lotissement de Baule,
- autour de l'étang de Meung sur Loire derrière la gare,
- autour de l'étang de St Ay,
- autour de l'étang de Baule,
- côtes de Beaugency,
- le travail en côte et/ou descente se fait à Baule auprès du cimetière,
- les séances de renforcement musculaire ou Préparation Physique Générale se font à Baule.

Les week ends, des entraînements collectifs ou footing sont proposés suivant le niveau de chaque adhérent.

Les séances se décomposent en 3 parties, un échauffement de 10 à 15 min, 40 à 50 min de spécifique et 10 min de retour au calme.
Plusieurs tests de Vma est effectué afin de déterminer le niveau de chacun et ainsi former des groupes pour les séances d'entraînements.
Les séances sont réalisées par un entraîneur qui donnera les consignes et objectifs à chaque groupe en début de séance. Dans chaque groupe, un référent est nommé dont le rôle sera de donner l'allure afin de réaliser au mieux les objectifs de la séance.