Saison
2018 - 2019

BULLETIN ADHESION

Numéro de Licence :

.....

Type

.....

Mauves Attitudes (Running & Trail)

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

Adresse : ……

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

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

Nouvel adhérent (en dotation 1 maillot technique ou 1 débardeur technique de marque Mizuno):

- *Avec licence running - Débardeur :* 86,00 €
- *Avec licence running - T-shirt :* 93,00 €
- *Avec licence compétition* - Débardeur* : 109,00 €
- *Avec licence compétition* - T-shirt* : 116,00 €
- Adhésion en court d'année **< 6mois** : - 20 €

Adhérent sans dotation vestimentaire :

- *Avec licence running : 76,00 €*
- *Avec licence compétition* : 99 €*

Montant Total :

..... €

(possibilité de règlement en 2/3 fois avec un encaissement en septembre, octobre et novembre)

Dotation équipement supplémentaire :

- *T-shirt : 28,00 € Taille : …….*
- *Débardeur : 21,00 € Taille : …….*
- *T-shirt manche longue : 42,00 € Taille : …….*
- *Cuissard : 23,00 € Taille : …….*
- *Short : 20,00 € Taille : …….*
- *Collant long : 34,00 € Taille : …….*
- *Veste technique Raidlight : 70,00 € Taille : …….*

L'inscription comprend les entraînements du mardi, jeudi et week-end sans interruption durant les vacances scolaires. Un ou deux test VMA. Un suivi, des conseils et des plans d'entraînements par notre entraîneur.

* La licence compétition donne droit à une participation au championnat de cross, championnat en salle et au championnat de France des 10km, semi et marathon si le licencié réalise les minimas.

Une sortie club est organisée une fois par an sur un week-end avec une éventuelle participation du club sur les frais d'engagement.
Et depuis plusieurs années, le club paie en totalité les frais d'engagement à une course locale afin de réunir un maximum d'adhérent et de finir par un repas partagé.

Pour les coureurs qui viennent courir régulièrement le mardi et jeudi soir, à compter de cette année, recevrons en dotation un gilet fluorescent.

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

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

Objectif 2018-2019 :

-
-
-
-
-

RENSEIGNEMENTS

Les entraînements ont lieu les mardis et jeudis de **18h30 à 20h**. 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 15 à 20 min, 40 à 50 min de spécifique et 15-20 min de retour au calme.
Plusieurs tests de Vma sont effectués afin de déterminer le niveau de chacun et ainsi former des groupes pour les séances d'entraînements si nécessaire
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.