



Adhésion saison 2018/2019

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 :

Taille TS.....

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 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^(*)

Tarif d'adhésion : 70€ inclus licence¹ et assurance FFA de base.

Besoin d'une facture Oui Non

Choix de la séance du lundi PPG Seuil

Choix de la séance du mercredi Trail Piste

Règlement par chèque à établir à l'ordre de **Grési'courant 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.fr. (Le règlement intérieur est le contrat que vous passez avec le club en adhérant)

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 1/09/2018 au 31/08/2019. Autre licence nous consulter.

Adhésion saison 2018/2019

Séances proposées :

Lundi	Mercredi	Jeudi	Samedi ou Dimanche
18h-19h : Préparation physique renforcement musculaire objectif courses. lieu : Salle Polyvalente Resp. : Alexandra	18h30-20h00 : Sortie spécifique préparation trail lieu : départ Stade Bergès Resp. : Alexandra	18h30 : Sortie endurance de 1h à 1h15. lieu : départ Stade Bergès Resp. Jean-Noël	Samedi 9h00 Sortie plaine ou côtes de 8 à 12 km Selon les présents 2 groupes dont un adapté aux coureurs plus lents. lieu : Place de la Liberté au Versoud. Ou Sur mailing, Horaire et lieu de départ variables. Selon les objectifs de courses sorties plus longues ou plus rapides. Nécessité d'avoir le niveau requis par l'organisateur de la sortie.
19h-20h : piste seuil Efforts longs de 4 à 20' lieu : Stade Bergès Resp. : Philippe (Fylo)	19h-20h : Séance piste fractionné travail de vitesse. lieu : Stade Bergès Resp. : Lilian		

Resp. de l'ensemble des entraînements Alexandra

Dates clés de la saison :

- Mercredi 12 septembre 2018 : Reprise des entraînements.
- Lundi 17 septembre 2018 : Reprise séance de piste seuil.
- Samedi début janvier : Galette des rois du club.
- Dimanche 10 mars 2019 : 4^{ème} Crapahut des Bédouins (organisée par le club).
- Dimanche 26 mai 2019 : 11^{ème} 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.fr/>

vous y trouverez :

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

Bonne saison 2018 – 2019 !

Conditions un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition pour les Licences Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Découverte (à partir de la catégorie Eveil Athlétique) et Athlé option Running. Ce certificat médical, établi par un médecin de leur choix, doit être délivré suivant la réglementation en vigueur et être daté de moins de six mois au moment de la prise de Licence sur le SI-FFA.

Première Licence : Un Club n'est autorisé à établir une Licence qu'après acceptation de l'intéressé ou de son représentant légal, matérialisée par un formulaire signé de demande d'adhésion au Club accompagné d'un certificat médical (à l'exclusion des licenciés Encadrement).

Renouvellement d'une Licence : Un Club n'est autorisé à renouveler une Licence qu'après acceptation de l'intéressé matérialisée par un formulaire signé de renouvellement d'adhésion et par la production d'un certificat médical (à l'exclusion des licenciés Encadrement) ou, le cas échéant, en remplissant le questionnaire de santé.