

# Adhésion saison 2020/2021



Adhérent :

NOM :

Prénom :

Sexe : F  M  Date de naissance :

Adresse :

Code postal Ville :

Portable :

Email :

En cas de mutation, nom de l'ancien club :

N° de licence FFA :

Contact en cas d'urgence :

Nom :

Portable :

L'adresse mail est obligatoire pour obtenir une licence. J'autorise l'association à utiliser mon adresse mail pour les communications internes : Oui  Non

Je souhaite que mes coordonnées (adresse mail, n° de téléphone, et adresse postale) ne soient visibles que de l'association : Oui  Non

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 : [https://www.athle.fr/pdf/docffa/notice\\_accident\\_2019-2020.pdf](https://www.athle.fr/pdf/docffa/notice_accident_2019-2020.pdf) Pour ces assurances, un second règlement de 15 ou 27€ est à faire directement à la FFA et à joindre au bulletin d'adhésion : <https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/BulletinLICENCE.pdf>

Tarif d'adhésion : 75€

inclus licence<sup>1</sup> et assurance FFA de base.

Besoin d'une facture :

Oui

Non

Règlement :

- par virement, avec l'IBAN : **FR38 2004 1010 1708 3489 5C02 848**. Merci d'indiquer dans les références/commentaires : « **Adhésion\_Votre\_prénom\_Votre\_NOM** ».

- par chèque, à établir à l'ordre de **Grési'courant Le Versoud**.

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).

L'inscription vaut acceptation du règlement intérieur disponible sur [gresicourant.fr](http://gresicourant.fr). (Le règlement intérieur est le contrat que vous passez avec le club en adhérant)

Date et signature (des parents pour les mineurs) :

<sup>1</sup> 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 01/09/2020 au 31/08/2021. Autre licence nous consulter.

[gresicourant@gmail.com](mailto:gresicourant@gmail.com)

<http://gresicourant.fr/>

facebook, page : [GrésiCourant](#)

Partie réservée au bureau

Règlement effectué

Certificat médical conforme :

## Séances proposées :

Lundi	Mercredi	Jeudi	Samedi
<p>18h-19h :  <b>Préparation physique</b>                      renforcement musculaire objectif courses.                      lieu : Salle Polyvalente                      Resp. : Alexandra</p>		<p>18h30-20h00 :                      Sortie spécifique <b>préparation trail</b>                      lieu : départ Stade Bergès                      Resp. : Alexandra</p>	<p>Samedi 9h00 Sortie plaine et/ou côtes de 8 à 25 km sur mailing, horaire et lieu de départ variables                      Nécessité d'avoir le niveau requis par l'organisateur de la sortie par défaut : Place de la Liberté au Versoud.</p> <p>sorties adaptées en fonction de certains objectifs course</p>
<p>ET/OU (suivant la période)                      19h-20h : piste <b>seuil</b>                      Efforts longs de 4 à 20'                      lieu : Stade Bergès                      Resp. : Philippe (Fylo)</p>	<p>19h-20h : Séance piste fractionné <b>travail de vitesse.</b>                       lieu : Stade Bergès                      Resp. : Lilian</p>		

Resp. de l'ensemble des entraînements Alexandra

## Dates clés de la saison :

- septembre 2020: Assemblée Général du Club Jeudi 03
- 09 septembre 2020 : Reprise des entraînements à A. Bergès. Mercredi
- septembre 2020 : Reprise séance de piste seuil début Lundi 14
- novembre : Reprise séance PPG Samedi
- début janvier : Galette des rois du club. Dimanche
- 21 mars 2021 : 4<sup>ième</sup> Crapahut des Bédouins (organisée par le club). Dimanche
- 13 juin 2021 : 11<sup>ième</sup> 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 :

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



## Bonne saison 2020 – 2021 !

**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.