



## FORMULAIRE DE DEMANDE D'ADHÉSION – 2020/2021



NOM : ..... Prénom : .....

Sexe : F  M  Date de naissance : 

--	--	--

Adresse complète : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Adresse e-mail : .....

Téléphone fixe : ..... Portable : .....

Personne à prévenir en cas d'accident :

**M ou Mme** :

**Tél** :

À  
À

J'accepte que mon adresse email et n° de téléphone soient diffusés aux membres du Club\* : OUI ou NON

**Droit à l'image** : Le soussigné autorise le club à utiliser son image sur tout support destiné à la promotion des activités du club, à l'exclusion de toute utilisation à titre commercial.

*Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre*

Je soussigné(e) Nom : ..... Prénom : ....., reconnais que la pratique de la course à pied ou de la marche peut comporter des dangers. Je m'engage pour les sorties organisées par Courir au Coglais et effectuées sur la voie publique, à respecter les règles du code de la route. Je déclare par ailleurs ne pas avoir de contre-indication à la pratique du sport pour lequel je souhaite adhérer à Courir au Coglais et je dégage la responsabilité du club en cas de malaise.

Pour les entraînements se déroulant de nuit, je m'équiperai de gilet haute visibilité, de brassard fluorescent, d'un éclairage visible ou d'un coupe-vent avec bandes réfléchissantes

Courir au Coglais est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme. Un contrat d'assurance est inclus dans le coût de la cotisation d'affiliation. Il comprend une assurance responsabilité civile couvrant tous les adhérents licenciés F.F.A. En revanche, chaque adhérent sans licence doit toujours être couvert par son assurance personnelle.

**Date et signature du licencié** : le ----/----/-----

***Tout changement en cours d'année concernant votre adresse, votre numéro de téléphone, votre courriel ou les coordonnées de la personne à prévenir, doit être signalé au bureau de l'association.***

\* Rayer la mention inutile



# COURIR AU COGLAIS

## BULLETIN D'INFORMATION 2020-2021

Fatigué(e) de courir seul(e) ? Envie de vous initier à la course à pied ?

Venez-nous rejoindre !

L'association a pour objet de regrouper des pratiquants du jogging et de la marche pour faire des sorties dans un esprit de convivialité. Des séances découvertes sont aussi proposées aux nouveaux adhérents.

Courir au Coglais organise également chaque année, le dernier dimanche avant Noël, les Foulées du Père Noël à Maen Roch, La Course du Diable au Châtellier et apporte un soutien administratif pour les Foulées de Tremblay et le relais des Clochers.

Horaires des entraînements running :

- Mardi à 18h30 Salle de la Brionnière
- Jeudi à 19h00 Salle de la Brionnière
- Samedi à 9h30 local du club, centre social rue de Verdun
- Dimanche à 9h00 Salle de la Brionnière

## CHARTE DU JOGGEUR DE COURIR AU COGLAIS

J'arrive à l'heure avec un visage rieur pour apporter ma bonne humeur,

Si je sais que je vais arriver en retard ou que je ne serai pas présent, je préviens un membre de l'équipe,

J'ai le souci:

- De tenir informé le responsable de la communication des courses auxquelles j'envisage de participer puis de mon temps et de mon classement à l'issue de la course,
- De répondre aux invitations de Courir au Coglais pour informer de ma présence ou de mon absence,

Lorsque je participe à une sortie groupée :

- je trotte 20 minutes avec le groupe, sans essayer de prendre le large,
- je cours avec des yeux derrière la tête pour ne jamais laisser une personne seule,
- je participe aux étirements en fin de séances
- je respecte les marcheurs et les cyclos,
- je préviens de la voix ou du geste de la présence d'un obstacle.
- Si la séance se déroule avec une faible luminosité notamment en hiver, je m'équipe de façon à voir les obstacles éventuels et à me signaler auprès des autres usagers de la voie publique

Je respecte l'environnement. ...

## CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS

Adresse mail : [contact@couriraucoglais.fr](mailto:contact@couriraucoglais.fr)

Site internet : <http://www.couriraucoglais.fr>

Thierry GUÉNARD : 06-59-63-80-26

David RETORÉ : 06-12-66-29-65