



SAISON 2020/2021

## BULLETIN D'ADHÉSION

<b>NOM :</b>		<b>PRÉNOM :</b>	
<b>SEXE :</b>	F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>DATE et LIEU DE NAISSANCE :</b>	
<b>ADRESSE :</b>			
<b>CODE POSTAL :</b>		<b>VILLE :</b>	
<b>TEL.</b>	<b>ADRESSE MAIL</b>		<b>@</b>
J'accepte de communiquer mes coordonnées aux adhérents LCC : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>			
J'accepte de communiquer mes coordonnées aux partenaires LCC : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>			
Pour les adhésions simples, JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE 1 AN AUTORISANT LA PRATIQUE DE LA COURSE A PIED EN COMPÉTITION.			
Pour les adhésions avec licences, il n'est pas utile de fournir le certificat à nouveau si le questionnaire de la FFA comporte uniquement des « non »,			

Chaque adhérent sans licence doit toujours être couvert par son assurance personnelle.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'assurance consultables sur le site internet <http://www.laval-courtcool.fr> : OUI  NON

### CHOIX DE L'ADHÉSION :

Adhésion simple (sans changement, permet l'accès à toutes les activités de L.C.C) : 15 €  
**n'oubliez pas de joindre votre certificat médical avec votre adhésion**

### IMPLICATION DANS LA VIE DE L'ASSOCIATION :

Je souhaite participer à la vie de l'association (*accompagner les coureurs les plus lents/proposer une sortie chez soi/donner des idées de circuit/trouver un sponsor pour le trail/idée de sortie annuelle, etc...*)

Je suis volontaire pour être membre du Comité d'Organisation de La Courcoulienne.

Je m'engage à être bénévole pour le Trail (*Nous remercions les bénévoles sans qui le Trail n'existerait pas et sollicitons votre présence pour la seule manifestation annuelle organisée par LCC*)

A ....., le ....., « Lu et Approuvé »,



laval.courtcool@orange.fr

## LAVAL COURT'COOL

BULLETIN D'INFORMATION 2019-2020

### ***Fatigué de courir seul ? 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 course à pied pour courir dans un esprit de convivialité. Des sorties découvertes sont aussi proposées aux adhérents. *Laval Court'Cool* organise également le *Trail La Courcoulienne à L'Huisserie*.

#### **Horaires des sorties à Laval:**

RDV Mardis et Jeudis : 18H30

RDV Samedi : 9H

RDV Dimanches et Fériés : 9H30

Le lieu de rendez-vous est situé rue du Bas-des-Bois (parking situé à 500 m. sur la gauche depuis Avesnières en direction de L'Huisserie)

## ***Charte du joggeur de Laval Court Cool***

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

*Je prends le temps de consulter le site internet,*

*J'ai ainsi connaissance des parcours et des informations essentielles.*

*J'ai le souci:*

- *De tenir informé le responsable du site 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 LCC pour informer de ma présence ou de mon absence,*
- *De consulter les informations sur le panneau d'affichage du parking.*

*Lorsque je participe à une sortie :*

- *je trottine 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 respecte les marcheurs et les cyclos,*
- *je préviens de la voix ou du geste de la présence d'un obstacle.*

*Je respecte l'environnement. ...*

#### **CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :**

**Adresse mail : [laval.courtcool@orange.fr](mailto:laval.courtcool@orange.fr)**

**Site internet : <http://www.laval-courtcool.fr>**

David GAUDRE : ☎ 06.30.64.93.23

Guy MELOT : ☎ 06.30.94.86.87