



SAISON 2022/2023

BULLETIN D'ADHÉSION

| | | | |
|--|---|------------------------------------|----------|
| NOM : | | PRÉNOM : | |
| SEXE : | F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> | DATE et LIEU DE NAISSANCE : | |
| ADRESSE : | | | |
| CODE POSTAL : | | VILLE : | |
| TEL. | ADRESSE MAIL | | @ |
| 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. | | | |

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 »,

Bulletin à retourner à : LAVAL COURT'COOL : 16, place Henri Bisson 53000 LAVAL



laval.courtcool@orange.fr

LAVAL COURT'COOL

BULLETIN D'INFORMATION 2022-2023

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

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

Jean Luc BERTONNEAU : ☎ 06.85.66.89.21

Guy MELOT : ☎ 06.30.94.86.87