



FOULEES DE SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Maison des Associations 3, Rue de la République 78100 Saint-Germain-en-Laye
<http://www.foulesdesaintgermainenlaye.com/>

BULLETIN D'INSCRIPTION 2022-2023 ADULTES (Du 1er septembre 2022 au 31 août 2023)

Adhérent / Adhérente

NOM PRENOM

Date de naissance Nationalité

Adresse

N° Téléphone fixe N° Portable

Adresse e-mail

Numéro de licence (si déjà licencié)..... Taille du Maillot pour les nouveaux adhérents S M L XL

J'accepte l'Assurance Individuelle Accident proposée par la FFA dont le coût est inclus dans la licence :

OUI NON

Cotisation

Cochez la section correspondant à votre choix (se référer à l'annexe 1. pour la description des sections et les horaires d'entraînements) :

* Attention, si vous venez d'un autre club, nous ne prenons pas en charge les frais de mutation demandés par la FFA

	1 ^{ère} Adhésion incluant le maillot du club	Renouvellement
Section TRAIL <input type="checkbox"/> cochez cette case si vous souhaitez faire des championnats/et ou meetings sur piste pendant la saison	<input type="checkbox"/> 200 €* <input type="checkbox"/> 170 €*	<input type="checkbox"/> 170 €*
Section LOISIRS	<input type="checkbox"/> 200 €* <input type="checkbox"/> 170 €*	<input type="checkbox"/> 170 €*
Section ROUTE / DEMI-FOND Groupe Compétition	<input type="checkbox"/> 200 €* <input type="checkbox"/> 170 €*	<input type="checkbox"/> 170 €*
Section ROUTE / DEMI-FOND Groupe Perfectionnement <input type="checkbox"/> cochez cette case si vous souhaitez faire des championnats/et ou meetings sur piste pendant la saison	<input type="checkbox"/> 200 €* <input type="checkbox"/> 170 €*	<input type="checkbox"/> 170 €*
Section SPRINT	<input type="checkbox"/> 250 €* <input type="checkbox"/> 220 €*	<input type="checkbox"/> 220 €*

Documents à fournir pour l'inscription

1/ Ce bulletin dûment rempli / 2/ Le Paiement en ligne sur Pay Asso ou par chèque à l'adresse du Club / 3. Un certificat médical datant de moins de 6 mois attestant que le titulaire ne présente pas de contre-indication à la pratique du sport ou de l'athlétisme en compétition

Important : Le certificat médical est valable pour 3 saisons. Pour les renouvellements, vous pouvez donc être dispensés d'en présenter un nouveau si vous avez rempli le questionnaire de santé (en ligne sur votre espace personnel FFA ou sur papier) et répondu « NON » à toutes les questions.

Date

Signature



ANNEXE 1.

SECTIONS ET HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - PERFECTIONNEMENT
ENTRAINEUR	MIGUEL
PROFIL	Coureur souhaitant trouver dans le cadre de la pratique du demi-fond/de la route un suivi, des conseils, une orientation, un échange avec un référent technique. Athlète ne souhaitant s'astreindre à un calendrier fermé dans sa pratique annuelle. Séances d'une heure environ Du 800m au Semi-Marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H00 Jeudi 19H00-20H00 Dimanche 09H00-10H30

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - COMPETITION
ENTRAINEUR	MIGUEL
PROFIL	Coureur prêt à s'astreindre à une pratique plus rigoureuse, dédiée à un objectif de progression et des orientations sportives et spécifiques réfléchies et validées par le corps technique. Il s'engage à pouvoir assurer une présence aux horaires d'entraînements. Séances d'1,5h à 2 heures environ Du 800m au Semi-marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE
HORAIRES	Lundi 18H30-20H00 (PPG) Mardi 18H15-20H00 Jeudi 18H15-20H00 Dimanche 09H00-10H30

SECTION	TRAIL
ENTRAINEUR	STEPHANE
PROFIL	Coureur souhaitant progresser dans sa pratique du trail/course nature. Séances d'1 heure 30 environ en semaine et parfois plus sur des sorties longues en semaine Du Trail court à l'UltraTrail Pour tous niveaux (mais nécessitant déjà une pratique confirmée de la course sur route/demi-fond)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H30 Jeudi 19H00-20H30 Dimanche 09H00-11H30

SECTION	LOISIRS
ENTRAINEUR	JEAN-FRANCOIS / DAVID
PROFIL	<p>La section loisirs accueille les débutants ou coureurs occasionnels souhaitant s'initier ou progresser individuellement et en groupe dans la pratique de la course à pied. Lors de son arrivée au sein de la section loisirs, la pratiquante ou le pratiquant est en mesure de courir 30 à 40 minutes à allure modérée et sans essoufflement. Des séances d'essai sont proposées à celles et ceux qui le souhaitent lors des premiers entraînements.</p> <p>Niveau débutant ou coureur occasionnel - Profil non-compétiteur</p>
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	<p>Mardi 19H00-20H00 Jeudi 19H00-20H00</p>

SECTION	SPRINT
ENTRAINEUR	THIERRY
PROFIL	Sprint court ou long - Tous niveaux
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE
HORAIRES	<p>Lundi 18H30-20H00 (PPG) Mardi 18H30-20H00 Jeudi 18H30-20H00</p>