



J'arrive à l'heure  
aux rendez-vous



J'ai pris connaissance du  
parcours



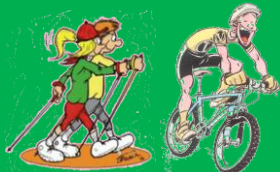
Je trottine 20 min avec le  
groupe ...



... sans prendre le large !!!



Je réponds aux  
invitations de L.C.C.  
de mon absence ou  
de ma présence



Je respecte les marcheurs  
et les cyclos



Je salue tous les  
présents avec le sourire



Je respecte  
l'environnement



J'informe le responsable du  
site de mes courses à venir ...



Je cours avec les  
yeux derrière la tête



... et je ne laisse  
jamais une personne  
seule



Je consulte régulièrement le  
site internet de L.C.C afin de  
connaître les dernières infos



Je préviens de la voix  
et du geste de la  
présence d'un obstacle



... puis de mon temps et de  
mon classement à l'issue de la  
course

# Laval court'cool