



SAISON 2016/2017

## BULLETIN D'ADHÉSION

<b>NOM :</b>		<b>PRÉNOM :</b>	
<b>SEXE :</b>	F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>DATE 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"/>			
Merci de nous faire parvenir une photographie numérique pour le trombinoscope.			
JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE 3 MOIS AUTORISANT LA PRATIQUE DE LA COURSE A PIED EN COMPÉTITION.			

L'association Laval Court' Cool est affiliée depuis 2011 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.

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) : 12 €
- Adhésion + licence LOISIR-RUNNING (permet la participation à toutes les courses hors stade): 45 €
- Adhésion + licence COMPÉTITION (permet la participation aux championnats officiels) : 85 €

### 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 du trail pégase
- Je serai bénévole pour le trail pégase (dernier week-end d'Avril 2017)

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



[laual.courtcool@orange.fr](mailto:laual.courtcool@orange.fr)

## LAVAL COURT'COOL

### BULLETIN D'INFORMATION 2016-2017

***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 chaque année, le dernier dimanche d'avril, le *Trail Pégase 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)

#### **Horaires des séances Sud Mayenne:**

RDV Mardis: 18H45

RDV Jeudis : 18H15

RDV Dimanches et Fériés: 9H00

Le lieu de rendez-vous est au croisement de la route de Mirvault et de la rue des Platanes, lotissement des Beltières à BAZOUGES.

## ***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 :** [laual.courtcool@orange.fr](mailto:laual.courtcool@orange.fr)

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

Didier COTTEVERTE : ☎ 06.87.76.62.13

Jacky AUDOUIN : ☎ 02.43.70.27.37

Nicolas PORCHER : ☎ 06.61.79.66.39