



INFORMATIONS PRATIQUES

Années de naissance / Catégories / Codes :

1999/2000	Juniors	JF, JM
1996/1998	Espoirs	EF, EM
1979/1995	Seniors	SF, SM
1969/1978	Master 1	VF1, VM1
1959/1968	Master 2	VF2, VM2
1949/1958	Master 3	VF3, VM3
1939/1948	Master 4	VF4, VM4

Contacts:

Mail : azurcharenton@yahoo.fr

Emmanuelle JAEGER (Présidente du Club)

Tél. : 06 17 72 93 51

Vincent COBES (Entraîneur)

Tél. : 06 80 21 17 15

Christophe PERROT (Entraîneur)

Tél. : 06 63 96 80 08

ou visitez notre site www.azurcharenton.fr

Dossier complet à envoyer à Emmanuelle JAEGER : 7 rue de Lesdiguières, 75004 Paris



35^{ème} édition
Foulées Charentonnaises Marc Anfreville
Le 11 Février 2018
<http://www.lesfouleescharentonnaises.com>



FICHE D'INSCRIPTION RUNNING

SAISON 2017 - 2018



Merci de remplir en MAJUSCULES SVP

NOM :

PRENOM :

Date de naissance : Sexe : M F

Numéro de Licence (si déjà adhérent) :

E-mail (usuel) :

Important : Licence et informations seront envoyées sur ce mail

cochez cette case si vous ne souhaitez pas recevoir notre gazette mail hebdomadaire

Adresse :

Code postal / Ville :

Tél. portable / fixe :

Date certificat médical (moins de 6 mois) et nom du médecin :

.....

ADHESION :

Je m'incris à l'Azur Olympique Charenton
et j'adhère à la Charte du Club consultable sur www.azurcharenton.fr

Droit à l'image : j'autorise l'utilisation des photos prises durant la pratique de l'activité
(site internet du club)

cochez cette case si vous refusez

Date et signature :

HORAIRES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS POUR TOUS



- LUNDI** - RV à définir selon type de séance avec entraîneur
 - 19h30 / 21h00 : séance Renforcement sur piste Stéphane Diagana ou travail de côtes
- MARDI** - RV Gymnase Tony Parker
 - 17h45 / 18h15 : accès salle de musculation / **sans encadrement**
 - 18h30 / 20h00 : séance Fractionné sur piste Stéphane Diagana
- MERCREDI** - RV Vélodrome Jacques Anquetil/ **sans vestiaire**
 - 19h30 / 21h00 : séance Fractionné dans le bois de Vincennes ou sur piste Stéphane Diagana ou lieu à définir avec entraîneur selon type séance
- JEUDI** - RV Gymnase Tony Parker
 - 18h30 / 20h00 : séance Renforcement sur piste Stéphane Diagana ou en salle
- VENDREDI** - RV Gymnase Tony Parker
RV Vélodrome Jacques Anquetil / **sans vestiaire**
 - 17h45 / 18h20 : accès salle de musculation / **sans encadrement**
 - 18h30 / 20h15 : séance Allures sur quais de Marne et Bois de Vincennes
 - 19h30 / 21h00 : séance Allures dans Bois Vincennes selon séance définie par entraîneur
- SAMEDI** - Vélodrome Jacques Anquetil / **sans vestiaire**
 - 9h00 / 10h30 : séance Allures dans le Bois de Vincennes / **sans vestiaire**
- DIMANCHE** - Running - RV Vélodrome Jacques Anquetil/ **sans vestiaire**
 - 9h30 / 11h00 : séance Endurance dans le Bois de Vincennes ou sur les quais de Marne



Avec le soutien du



Agence de Charenton

AZUR OLYMPIQUE CHARENTON



ACTIVITE RUNNING

BULLETIN D'INSCRIPTION (SAISON 2017 - 2018)

Documents à fournir impérativement :

- Fiche d'inscription ci-jointe à remplir
- Cotisation annuelle à régler

La cotisation annuelle inclut : la licence «Fédération Française d'Athlétisme + assurance »responsabilité civile (en option assurance «Accident Cooporel » complémentaire possible) pour les séances de 09/2017 à 06/2018 (pas de cours pendant les vacances scolaires)

Type de cours	Habitant de Charenton	Habitant hors Charenton
Running	160€	170 €
Débardeur du Club	25 € (obligatoire en compétition)	

Réduction de 10€ par cotisation dès le 2ème adhérent domicilié dans le même foyer
Echelonnement des paiements possible
Chèque à l'ordre d'AZUR OLYMPIQUE CHARENTON

Certificat médical

<input type="radio"/> Nouvel adhérent	<input type="radio"/> Renouvellement Licence
<input type="radio"/> Je fournis un Certificat médical de non contre indication du sport en compétition de moins de 6 mois (date et nom du médecin)	<input type="radio"/> j'atteste avoir pris connaissance du questionnaire de Santé (site Fédération Athlétisme) et répondu NON à toutes les questions
	<input type="radio"/> Je fournis un Certificat médical de non contre indication du sport en compétition de moins de 6 mois (date et nom du médecin)

L'A.O.C est une association sportive ayant pour vocation d'allier une pratique Sport-Santé et une ambiance conviviale.

Visitez notre site www.azurcharenton.fr