

### → Catégories au 1<sup>er</sup> Novembre 2018

- 2000 / 2001	Juniors	JF, JM
- 1997 / 1999	Espoirs	EF, EM
- 1980 / 1996	Seniors	SF, SM
- 1970 / 1979	Master 1	VF1, VM1
- 1960 / 1969	Master 2	VF2, VM2
- 1950 / 1959	Master 3	VF3, VM3
- 1940 / 1949	Master 4	VF4, VM4

### HORAIRE ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS, POUR TOUS

#### → LUNDI - Préparation Physique Générale

##### Piste Stéphane Diagana

- 19h30 / 21h00 : séance programmée en fonction des objectifs

#### → MARDI - Running

##### Gymnase Tony Parker / Piste Stéphane Diagana

- 17h45 / 18h20 : accès salle de musculation / sans encadrement
- 18h30 / 20h30 : séance sur piste

#### → MERCREDI - Running

##### Vélodrome Jacques Anquetil

- 19h30 / 20h45 : séance dans le bois de Vincennes / sans vestiaire

##### Piste

- 19h30 / 20h45 : séance sur piste

#### → JEUDI - Préparation Physique Générale

##### Gymnase Tony Parker

- 18h30 / 19h30 : accès salle de musculation

#### → VENDREDI - Running

##### Gymnase Tony Parker

- 17h45 / 18h20 : accès salle de musculation / sans encadrement
- 18h30 / 20h15 : séance selon les objectifs

##### Piste ou Bois de Vincennes

- 19h30 / 21h30 : séance selon les objectifs

#### → SAMEDI - Running

##### Vélodrome Jacques Anquetil

- 9h00 / 10h30 : séance dans le bois de Vincennes / sans vestiaire

#### → DIMANCHE - Running

##### Vélodrome Jacques Anquetil

- 9h30 / 11h30 : séance selon les objectifs, en nature / sans vestiaire

# AZUR OLYMPIQUE CHARENTON

## → ACTIVITE RUNNING

## Saison 2018-2019



### DOCUMENTS A FOURNIR

- **La cotisation annuelle**, comprenant, la part fédérale versée à la FFA & la cotisation à l'assurance responsabilité civile.
  - pour les Charentonnais : **160 euros**
  - hors Charentonnais : **170 euros**
  - débardeur du club : **25 euros (obligatoire 1<sup>ère</sup> année)**Réduction de 10 € par cotisation à partir du deuxième adhérent domicilié dans le même foyer.
- **Un Certificat médical** conforme au décret du 24 août 2016
  - de **NON contre-indication** à la pratique du **sport en compétition**
  - [http://www.athle.fr/fichiers/a3/2017/CIRC34\\_20170523.pdf](http://www.athle.fr/fichiers/a3/2017/CIRC34_20170523.pdf)
- **Le Bulletin d'inscription** rempli et signé.

### CONTACTS

- Mail : [azurcharenton@yahoo.fr](mailto:azurcharenton@yahoo.fr)
- Emmanuelle JAEGER (Présidente) 06 17 72 93 51
- Vincent COBES (Entraîneur) 06 80 21 17 15
- Christophe PERROT (Entraîneur) 06 63 96 80 08

### Le dossier d'inscription est à envoyer à

→ **Emmanuelle JAEGER – 7, rue de Lesdiguières – 75004 PARIS**

Le site de l'AO CHARENTON

<http://www.azurcharenton.fr/>

Les Foulées Charentonnaises

<http://www.lesfoulescharentonnaises.com/>

Avec le soutien de nos partenaires :



Avec le soutien de nos partenaires :



## FICHE D'INSCRIPTION (à remplir lisiblement)

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nationalité : \_\_\_\_\_

Licence FFA : \_\_\_\_\_ (obligatoire si vous avez déjà été licencié)

Sexe : M F (rayez la mention inutile)

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

**Important : la licence sera envoyée à cette adresse mail**

Je souhaite recevoir hebdomadairement la **gazette du club par mail** :  
OUI NON (rayez la mention inutile)

J'autorise la **reproduction de mon image** sur les supports de communication du club.  
OUI NON (rayez la mention inutile)

### NOUVEL ADHERENT

→ fournir **obligatoirement** un certificat médical

Certificat médical **DE MOINS DE 6 MOIS** – de non contre-indication à la **pratique du sport en compétition**.

Date certificat médical : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### RENOUVELLEMENT DE LICENCE

→ renseigner votre **questionnaire de santé** envoyé par mail de la FFA.

J'atteste avoir pris connaissance du **questionnaire de Santé** (FFA, site Fédération Athlétisme) et répondu **NON** à toutes les questions.

OUI NON (rayez la mention inutile)

### ADHESION

Je m'inscris à l'**Azur Olympique Charenton**.

J'adhère à la **Charte du club**, consultable sur [www.azurcharenton.fr](http://www.azurcharenton.fr)

**Date et Signature** de l'athlète ou de son représentant légal :

Le \_\_\_\_\_



**35<sup>ème</sup> édition**  
**Foulées Charentonnaises**  
**Marc Anfreville**  
Le 24 février 2019

Avec le soutien de nos partenaires :



Avec le soutien de nos partenaires :

