



INFORMATIONS PRATIQUES

Années de naissance / Catégories / Codes

Au 1 ^{er} Novembre 2019	
2001/2002	Juniors
1998/2000	Espoirs
1986/1997	Seniors
1985 et avant	Master

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

Visitez notre site www.azurcharenton.fr

www.lesfoulescharentonnaises.fr



Dossier complet à envoyer à :
Emmanuelle JAEGER : 6, rue du Forez, 75003 Paris



FICHE D'INSCRIPTION RUNNING

SAISON 2019 - 2020

Merci de remplir en MAJUSCULES S.V.P

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Sexe : M F

Numéro de licence (si déjà adhérent·e) :

E-mail (usuel) :

Important : la licence et les informations seront envoyées sur ce mail

Vous souhaitez recevoir notre gazette mail hebdomadaire : Oui Non

Adresse :

Code postal / Ville :

Tél. portable / Fixe :

Nationalité :

Adhésion

Date et signature :

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

Droit à l'image : j'autorise

Oui Non

* Par défaut les licences prises auprès de la FFA sont des licences Athlé Running, sauf demande spécifique de l'entraîneur ou de l'athlète pour une licence Athlé Compétition.





FICHE D'INSCRIPTION RUNNING

SAISON 2019 - 2020



HORAIRES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS POUR TOUS

LUNDI - RV à définir selon type de séance avec entraîneur

- 19h30 / 21h00 : Séance Renforcement sur piste avec Stéphanie Diagona ou travail de côtés

MARDI - RV Gymnase Tony Parker

- 17h45 / 18h15 : Accès salle de musculation / **sans encadrement**
- 18h30 / 20h00 : Séance Fractionné sur piste Stéphanie Diagona

MERCREDI - RV Vélodrome Jacques Anquetil / Vestiaire gymnase Nelson Pailhou

- 19h30 / 21h00 : Séance Fractionné dans le bois de Vincennes ou sur piste Stéphanie Diagona ou lieu à définir avec entraîneur selon type de séance

JEUDI - RV Gymnase Tony Parker

- 18h30 / 20h00 : Séance Renforcement sur piste Stéphanie Diagona ou en salle

VENDREDI - RV Gymnase Tony Parker

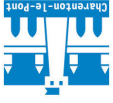
RV Vélodrome Jacques Anquetil / sans vestiaire

- 17h45 / 18h20 : Accès salle de musculation / sans encadrement
- 18h30 / 20h15 : Séance Allures sur quais de Vincennes
- 19h30 / 21h00 : Séance Allures dans Bois Vincennes selon séance définie par entraîneur

DIMANCHE - Running - RV Vélodrome Jacques Anquetil / Vestiaire gymnase Nelson Pailhou

- 9h30 / 11h00 : Séance Endurance dans le Bois de Vincennes ou sur les quais de Marne

Visitez notre site www.azurcharenton.fr
www.lesfouleescharentonnaises.fr



- Fiche d'inscription ci-jointe à remplir, dater et signer
- Cotisation annuelle à régler

DOCUMENTS À FOURNIR IMPÉRATIVEMENT :

La cotisation annuelle inclut :

La licence « Fédération Française d'Athlétisme + assurance » responsabilité civile

(en option assurance « Accident Cooporel » complémentaire possible) pour les séances de 09/2018 à 06/2019

Habitant de Charenton	Habitant hors Charenton	Débardeur du Club
170 €	180 €	Running
25 € (obligatoire en compétition) 1 ^{er} année		

Réduction de 10 € par cotisation dès le 2^{ème} adhérent domicilié dans le même foyer

Chèque à l'ordre d'AZUR OLYMPIQUE CHARENTON

Virement : FR76 1027 8060 0600 0200 5220 172 BIC : CMCIFR2A

CCM CHARENTON

Certificat médical

Nouvel adhérent

J'ai fournis un Certificat médical de non contre indication sport en compétition de moins de 6 mois (date : ___/___/___)

Je fournis un Certificat médical de non contre indication du sport en compétition de moins de 6 mois (date) *Si questionnaire + de 3 ans*

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

Renouvellement licence

L'A.O.C est une association sportive ayant pour vocation d'allier une pratique Sport-Santé et une ambiance conviviale, toute adhésion au club engage au respect de la Charte du Club consultable sur www.azurcharenton.fr.