



BULLETIN D'ADHESION COURSE PEDESTRE – SAISON 2020-2021

A retourner à **Courir A Vauvert** - Bar des Halles - 30600 VAUVERT

DES QUE POSSIBLE et AVANT LE 31 OCTOBRE 2020 DATE LIMITE



OU à remettre à un dirigeant du Club, accompagné du paiement et documents demandés
Vérifier Svp que tous les renseignements ci-dessous sont bien remplis
Ne pas oublier de renseigner la date de naissance

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Portable : _____

Adresse email : _____ @ _____

Date de naissance

____ / ____ / ____

Médecin traitant : _____

Cotisation 2020-2021 :

- 70 euros : nouvelle adhésion // Pour les nouveaux, **merci préciser la taille T.SHIRT** : S - M - L - XL – XXL - XXXL
- 60 euros : renouvellement licence adhérent **OU** du DEBARDEUR : S - M - L - XL – XXL - XXXL
- 30 euros : membre honoraire
- 30 euros : enfant jusqu'à 12 ans

NB : possibilité de commander un T.Shirt ou (et) débardeur en plus : coût -> 20 €

A régler en espèces –*un reçu sera remis sur demande*– **ou** par chèque à l'ordre de **Courir A Vauvert** –coupons-sports seulement acceptés– **ET JOINDRE OBLIGATOIREMENT UN CERTIFICAT MEDICAL RECENT avec la mention obligatoire du médecin « apte pour la course à pied y compris en compétition » ainsi qu' 1 photo d'identité pour les nouveaux**

Chaque adhérent s'engage à courir les courses en compétition avec la tenue du Club **Courir A Vauvert** (débardeur *ou* T-shirt obligatoire).

Dès retour des documents et règlement, une carte Club sera remise à chaque adhérent ; toutefois, **nous conseillons d'avoir toujours sur soi une copie du certificat médical récent ou sa copie** pour participer à une épreuve, en cas de litige. **La tenue et la carte ne seront données qu'après règlement de la cotisation et remise du certificat médical daté de moins de trois mois.**

Vauvert, le _____

Signature

-----**Autorisation parentale pour les mineurs**-----

Je, soussigné(e) _____ autorise mon fils, ma fille _____

à participer aux entrainements et compétitions pour enfants avec le Club **Courir A Vauvert**.

Vauvert, le _____

Signature du Responsable Légal (père, mère, tuteur)



BULLETIN D'ADHESION MARCHE SPORTIVE SANTÉ – SAISON 2020-2021

A retourner à **Courir A Vauvert** - Bar des Halles - 30600 VAUVERT

DES QUE POSSIBLE et AVANT LE 31 OCTOBRE 2020 DATE LIMITE



OU à remettre à un dirigeant du Club, accompagné du paiement et documents demandés
Vérifier Svp que tous les renseignements ci-dessous sont bien remplis
Ne pas oublier de renseigner la date de naissance

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Portable : _____

Adresse email : _____ @ _____

Date de naissance

____ / ____ / ____

Médecin traitant : _____

Cotisation 2020-2021 :

- 70 euros : nouvelle adhésion // Pour les nouveaux, préciser la taille T.SHIRT : S - M - L - XL - XXL - XXXL
- 60 euros : renouvellement licence adhérent **OU** DEBARDEUR : S - M - L - XL - XXL - XXXL
- 30 euros : membre honoraire **OU** T.SHIRT ENFANT: 6 8 10 12 ANS
- 30 euros : enfant jusqu'à 12 ans

NB : possibilité de commander un T.Shirt ou (et) débardeur en plus : coût -> 20 €



A régler en espèces –un reçu sera remis sur demande- ou par chèque à l'ordre de **Courir A Vauvert** –coupons-sports eusement acceptés- ET JOINDRE **OBLIGATOIREMENT UN CERTIFICAT MEDICAL RECENT avec la mention obligatoire du nédeclin « apte pour la course à pied y compris en compétition » ainsi qu' 1 photo d'identité pour les nouveaux**

Chaque adhérent s'engage à courir les courses en compétition avec la tenue du Club **Courir A Vauvert** (débardeur ou T.shirt obligatoire).

Dès retour des documents et règlement, une carte Club sera remise à chaque adhérent ; toutefois, **nous conseillons d'avoir toujours sur soi une copie du certificat médical récent ou sa copie** pour participer à une épreuve, en cas de litige. **La tenue et la carte ne seront données qu'après règlement de la cotisation et remise du certificat médical daté de moins de trois mois.**

Vauvert, le _____

Signature

La marche sportive : un sport d'endurance où chacun trouve son compte !

La marche sportive, aussi nommée **marche rapide** ou marche active, est un sport qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Il fait donc travailler le **souffle**, l'**endurance** et presque tous les **muscles du corps**. A l'inverse de la marche quotidienne, qui se pratique souvent de façon inconsciente, la marche sportive se pratique de façon volontaire et à un **rythme accéléré**.

La marche sportive a une allure variable en fonction des objectifs de chacun. La vitesse de marche peut aller de 5 à 10 km/heure. Les marcheurs sportifs peuvent faire des séances de 30 minutes à plusieurs heures, la fréquence dépend elle aussi des objectifs fixés mais peut aller jusqu'à plusieurs fois par semaine.