

DOSSIER D'INSCRIPTION



SAISON
2015-2016



Plus d'informations :

Site Internet : couriraguignicourt.fr

Email : FootingLoisirGuignicourtois@gmail.com





QUELQUES INFORMATIONS

Créé en septembre 2014 par quelques coureurs amateurs, le **FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS** n'a pour ambitions que de faire découvrir les bienfaits de la pratique de la course à pied aux habitants de GUIGNICOURT et de ses environs, de permettre à ses adhérents, amateurs ou coureurs plus aguerris, de pratiquer la course à pied en groupe et en toute convivialité.

Un entraîneur et formateur national d'entraîneur, Ali SADDEDINE, propose, par ailleurs d'autres services très appréciés des coureurs : un suivi personnalisé de sa progression et de son entraînement à l'aide de plan individualisé pour chaque adhérent en fonction des objectifs de chacun et des conseils pour progresser sans se blesser.



Présidée par Pierre VANMEENEN, l'association compte à présent une cinquantaine de coureurs qui peuvent, selon leur possibilité et envie, courir et s'entraîner jusqu'à trois fois par semaine.

LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES DE L'ASSOCIATION

- Les mardis et jeudis à 19H00 pour une séance spécifique de course à pied pour apprendre à courir longtemps et plus vite ;
- Les dimanches pour un footing commun où la convivialité est de rigueur.

Outre ces rendez-vous, les coureurs apprécient de participer aux courses de la région (AVAUX, COURCY, EPERNAY, REIMS...) et d'un peu plus loin, ou de partager leur passion avec des coureurs d'autres associations.



Pierre VANMEENEN

Président du FOOTING LOISIR
GUIGNICOURTOIS

Débutants souhaitant découvrir la pratique de la course à pied ou coureurs confirmés préparant des compétitions, LE FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS vous propose :

- de vous apprendre à courir en évitant les blessures ;
- des entraînements en groupe, synonyme de sécurité, d'émulation et de convivialité ;
- de vous offrir un encadrement et un suivi jusque-là réservé aux athlètes de haut niveau ;
- de bénéficier d'un plan personnalisé élaboré par un entraîneur confirmé autour de séances de footing, de séances spécifiques ou de préparation physique généralisée ;
- aux compétiteurs, d'avoir un suivi adapté à leurs objectifs.

Si vous souhaitez découvrir notre association, n'hésitez pas à venir courir avec nous tous les dimanches à 9H00 à la Rotonde de GUIGNICOURT à partir du 06 septembre 2015 (2 séances d'essais possibles avant d'adhérer).



Le FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS avec les coureurs des FOULEES MONTOISES

ADHESION

TARIF UNIQUE :

15€

La saison 2015-2016 débute le 1^{er} septembre et se termine le 31 août 2016.

TARIF DE LA COTISATION :

Lors de l'assemblée constitutive du 20 août 2014, la cotisation annuelle a été fixée à 15€.

Pour être membre de l'association, il faut :

- Etre âgé(e) de 16 ou plus (né en 1999 ou avant) ;
- Avoir complété et rendu la fiche de renseignement (cf page 3) ;
- Avoir acquitté sa cotisation.



EQUIPEMENT DE L'ASSOCIATION :

Si vous désirez courir sous les couleurs du FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS et montrer notre logo lors de vos footings, de vos entraînements ou encore lors des courses auxquelles vous participerez, l'association vous propose d'acquérir son maillot :

Frédéric SEGUIN

Trésorier du FOOTING LOISIR
GUIGNICOURTOIS

10, chemin des vins
02190 MENNEVILLE

MAILLOT DE L'ASSOCIATION

Bon de commande en page 3
ou [en ligne](#).



TARIF :

30€



Tous les paiements sont à effectuer à l'ordre du FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS et à remettre au trésorier de l'association Frédéric SEGUIN.

SAISON 2015-2016

FICHE DE RENSEIGNEMENT



Fiche de renseignement à
transmettre à Alexandre DROUET
(secrétaire de l'association)

10, rue des vignes
02190 GUIGNICOURT

NOM :
PRENOM :
DATE DE NAISSANCE :
ADRESSE :
CODE POSTAL :
COMMUNE :
TELEPHONE FIXE :
TELEPHONE PORTABLE :
EMAIL :

Les numéros de téléphone et l'adresse email pourront être utilisés pour vous informer des dernières actualités de l'association.

J'autorise l'association FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS à diffuser mes photographies dans le cadre des activités de l'association pour les supports de communication suivant :

- Le site INTERNET de l'association (<http://couriraguignicourt.fr>);
- Les brochures, plaquettes, journaux et autres supports papier

☐ OUI

☐ NON

LE :

SIGNATURE :

BON DE COMMANDE

NOM :
PRENOM :

MAILLOT

TARIF :

30€

MODELE (« Femme » ou « Homme »)	TAILLE	QUANTITE	TOTAL