

LICENCES
SAISON
2021 - 2022



TARIF DES LICENCES 2021-2022 :

Licence FFA	ATHLE-COMPETITION : (concerne les coureurs désirant participer en plus à des épreuves officielles : 10km, semi, marathon, cross-country, piste... et désirant participer à leurs différents championnats y compris « course de montagne, trail »)			ATHLE-RUNNING : (permet la pratique de la course à pied sans but réel compétitif mais permet de participer aux courses hors-stade hors championnats)			ATHLE-ENCADREMENT (dirigeant)
Adulte	<u>Licenciés 2020-2021</u> 75,00 €	<u>Pour les licenciés 2019-2020 ou antérieur</u> 80,00 €	<u>Nouveaux adhérents</u> 100,00 € (dont 20,00€ pour le maillot aux couleurs du club)	<u>Licenciés 2020-2021</u> 55,00 €	<u>Pour les licenciés 2019-2020 ou antérieur</u> 60,00 €	<u>Nouveaux adhérents</u> 80,00 € (dont 20,00€ pour le maillot aux couleurs du club)	<u>Licenciés 2020-2021</u> 55,00 €
Enfant	58,00 €						X
	(la licence est à prix coûtant c'est à dire qu'elle ne comprend que les parts de la fédération et de la ligue d'Auvergne. Le club ne récupérera pas de participation. + 20,00€ pour le tee-shirt aux couleurs du club)						

Lorsque vous participez à une course avec votre licence running, prière d'envoyer vos résultats au club par mail à : infos@runningclubarpajon.fr

Le montant de l'une ou l'autre licence comprend :

- l'assurance Responsabilité civile et Individuelle ainsi que l'assistance 24H/24 (même en cas de pratique individuelle) **L'assurance individuelle –accidents est comprise dans le montant de la cotisation.** Le licencié peut refuser d'y souscrire (déconseillé). Dans ce cas, il doit le préciser sur le bulletin d'inscription.
- l'accès à tous les entraînements proposés par le club (voir calendrier et infos sur le site du club : www.runningclubarpajon.fr, rubrique entraînement)
- l'accès aux vestiaires et aux douches, l'utilisation de la piste d'athlétisme de la Ponétie aux heures ouvrables.

Vous êtes prié de retourner :

- **LE FORMULAIRE D'ADHESION CI-JOINT** obligatoirement complété.
- **LE CERTIFICAT MEDICAL** si nouvel adhérent ou ancien certificat datant de 2019
IMPORTANT : Le certificat médical doit dater de moins de 1 an; il doit comporter entre-autre la mention de non contre-indication à la course à pied (ou l'athlétisme) en compétition
- **LE QUESTIONNAIRE SANTE**
- **LE PAIEMENT DE LA LICENCE (Chèque à l'ordre du RUNNING CLUB ARPAJON)**

à

Amandine ROUX, 4 Cité du Parc 15000 AURILLAC (Faites travailler la Poste, ma boîte aux lettres n'est pas directement accessible!!!!)

Tèl. 06 45 35 35 83

Attention, la licence 2020/21 expire au 31 août 2021 cette année.

SAISON 2021-2022

Les entraînements reprennent cette année le mercredi 1er septembre 2021.

Planning saison						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	Fractionné 18h15 Amandine la Ponétie, Stade M.J Pérec	Fractionné trail 18h15 Denis, Dominique, Jean Didier et Arnaud la Ponétie, Stade M.J Pérec	Sortie encadrée route et chemin 18h15 Jean-Claude parking la Ponétie,	Sortie encadrée route et chemin 18h15 Alain parking la Ponétie,	Fractionné trail côtes 9h Amandine, Denis et Sylvie la Plantelière à Arpajon	Sortie encadrée route et chemin 9h Alain base de canoë d'Arpajon
		Préparatio n course sur route 18h15 Alain, Corinne et Jean-Pierre la Ponétie, Stade M.J Pérec				Sortie encadrée trail 9h Sylvie base de canoë d'Arpajon

Les horaires indiqués sont ceux de début de séance. Prévoir d'arriver plus tôt sinon nous partirons sans vous.

Par respect pour les entraîneurs, nous demandons aux licenciés de bien vouloir respecter l'entraînement proposé dans son intégralité avec l'échauffement, le corps de séance et le retour au calme. Si ce n'est pas possible, prière d'en informer le responsable du groupe.

A la Ponétie comme à la base de canoë d'Arpajon, nous bénéficions de vestiaires et de douches.