
	<p>1 passage du clos, 92380 GARCHES - 06 51 96 70 73</p> <p>Internet : https://orteilenpointes.fr</p> <p>Mail : orteil.en.pointes@gmail.com</p>	
Association Sportive Garchoise représentée à l'Office Municipal des Sports		

Le 'Fond' c'est la Forme !...

Course à pied

Entraînements à la course de Fond :

- **Tous les Dimanches matin en groupe** : Rendez-vous à **9h25** sur le parking de la gare SNCF de Garches (près du passage à niveau). Circuits d'endurance gradués en fonction des impératifs, et des niveaux de chacun, dans le cadre forestier avoisinant Garches (Parc de St-Cloud / Forêt de Fausses-Reposes / Forêt de Meudon / Saint-Cucufa, ...). Durée : 0h50 à 2h00.
- **Mercredi soir 19h30** : Groupe débutants. Coordination par groupe Whatsapp.
- **Jeudi soir 20h** : En fonction des programmes d'entraînement de chacun, possibilité de se rendre sur le Stade Pré St-Jean à St-Cloud (fractionné) ou au Bois de St-Cucufa (résistance, côtes). Coordination par groupe Whatsapp.
- **En semaine individuellement** : Gestion personnelle en fonction des envies et des besoins de chacun. Coordination par groupe Whatsapp.

Participation aux compétitions :

- Courses sur route, nature ou trails en Ile de France et en province sur toutes distances
- Challenge interne à l'association (courses subventionnées définies lors de l'AG en Janvier).

Entretien de sa Forme physique

- Musculation au gymnase des Meuries à Garches (gratuit, places limitées)
- Le lundi soir de 20h00 à 21h30 (**hors vacances scolaires**)
- Présenter un certificat médical spécifique (obligatoire)

Modalités d'inscription

- Uniquement pour les personnes majeures
- **Cotisation 2021 (Jan à Déc)**: Solo : **30 €**, en couple : **50 €**
- **Cotisation semi annuelle (Septembre à Décembre)** : **15 €**
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an.
- Compléter le formulaire d'adhésion au dos OU utiliser la plateforme associative HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/orteil-en-pointes/adhesions/adhesion-2021>

FORMULAIRE D'ADHESION 2021

- Mme Mr Nom :
- Prénom : Date de naissance : / /
- Adresse :
- CP/Ville :
- N° téléphone portable, perso (facultatif), professionnel (facultatif)
..... / /
- Adresses mail perso, professionnelle (facultatif)
..... @
..... @
- Photo sous forme de fichier (facultatif)
- Taille de T-Shirt (S / M / L / XL /:
- Contact d'urgence (nom si différent et prénom) :
- Contact d'urgence (téléphone) :
- Il pourra vous être demandé un RIB ou votre numéro IBAN pour les remboursements par virement des subventions aux courses du Challenge interne.
- Certificat médical de moins d'un an avec la mention "Non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition" (sous forme de fichier JPG ou PDF si possible), ou Licence Athlétisme / Triathlon.
- Règlement : (hors adhésion en ligne)
 - Chèque à l'ordre de "Orteil en Pointes" (par courrier postal, à l'adresse : Orteil En Pointes chez Mr PRIGENT 1 passage du clos 92380 Garches).
- L'association est assurée au titre de sa responsabilité civile mais les adhérents restent soumis à l'obligation de s'assurer individuellement au même titre.
- EN ADHERANT A L'ASSOCIATION ORTEIL EN POINTES, JE M'ENGAGE A RESPECTER SES STATUTS, MIS A MA DISPOSITION SUR LE SITE INTERNET DE L'ASSOCIATION
- Il vous sera remis à part un formulaire de droit à l'image à compléter.

FAIT LE ____ / ____ / 20 ____

A _____

Signature :