3bis Rue Sylvain Vigneras, 92380 GARCHES
Tel. : 06 25 70 41 91
Internet : https://orteilenpointes.fr
Mail : orteil.en.pointes@gmail.com

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.
- **Mardi soir 18h45 :** Groupe débutant en fonction de la demande. Coordination par groupe Whatsapp. -JP et GC
- **Mercredi soir 19h30 :** Coordination par groupe Whatsapp. Piste (Vaucresson) et autre (Saint-cucufa, Parc de Saint-Cloud, …) – EZ et SL
- **Jeudi soir 19h30h :** 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), ou autre parcours en ville. Coordination par groupe Whatsapp. -AG
- **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).

Modalités d'inscription

- Uniquement pour les personnes majeures
- **Cotisation 2024 (Jan à Déc) :** Solo : **40 €**, en couple : **70 €**
- **Cotisation semi annuelle (de septembre à décembre 2024) : 20 €**
- Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an (modèle type sur le site web OeP), ou décharge de responsabilité.

Compléter le formulaire d'adhésion au dos OU utiliser la plateforme associative HelloAsso (lien disponible sur le site de l'Orteil en Pointes)

Site Web

Pour toute information :

←→

Mail

FORMULAIRE D'ADHESION 2024

(* éléments obligatoires)

- ☐ Mme ☐ Mr Nom *: .....
- Prénom(s) [si Duo] *: ..... Date de naissance *: ....
- Adresse *: .....
- CP/Ville *: .....
- N° téléphone portable*, fixe (facultatif), professionnel (facultatif)
  ...../...../.....
- Adresses e-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 FFA	☐ A défaut de Certificat médical ou Licence FFA valide, je décharge l'association de toute responsabilité.

- Règlement : (hors adhésion en ligne)
  - Chèque à l'ordre de "Orteil en Pointes" (par courrier postal, à l'adresse : Orteil En Pointes chez Mr CORTEY-DUMONT, 3bis Rue Sylvain Vigneras, 92380 Garches).

☐ Annuelle solo (Jan-Dec) ☐ Annuelle Duo (Jan-Dec) ☐ Semi-Annuelle solo (Sept-Dec)

- 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

FAIT LE * ___ / __ / 2024

A* _____

Signature *: