



Jogging Club Bruyères sur Oise 95

BULLETIN D'ADHESION 2020-2021

Nom :

Prénom :

Ville :

Code Postal : Tel :

Courriel :

Date de Naissance : Sexe :

M		F	
----------	--	----------	--

N° de Permis :

En cas d'urgence prévenir : Tel :

Pièces à fournir pour l'adhésion

Un certificat médical (de moins d'un an) autorisant la pratique de la course à pied en compétition.

Un chèque de 58 € à l'ordre du "Jogging Club de Bruyères". (Ou en plusieurs fois).

Merci de bien vouloir nous indiquer votre niveau de pratique (cocher les cases correspondantes).

- Je débute ou reprends le jogging*
- Je cours une fois par semaine*
- Je cours plus d'une fois par semaine*
- Mes sorties n'excèdent pas 45mn*
- Mes sorties dépassent les 45mn*
- Je participe régulièrement à des courses sur route ou Trail (toutes distances)*

J'autorise l'association à utiliser mon image dans le cadre de toutes publications ayant pour sujet " Le Jogging Club de Bruyères » : web, blog, article de presse, ou tout autre média.

Je renonce librement et volontairement à intenter des recours, des réclamations, quels qu'ils soient contre l'association relativement à des blessures ou des pertes matérielles que je pourrais subir en raison de ma participation à des activités de l'association.

Je certifie avoir pris connaissance des règles et fonctionnement ainsi que le règlement intérieur **Signature :**

JOGGING CLUB BRUYÈRES

RÈGLES ET FONCTIONNEMENT SAISON 2020/2021

INSCRIPTION

Tarif cotisation au club : 58 €

À joindre avec votre fiche d'inscription :

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pieds en compétition.

Une photo d'identité récente pour la licence.

La fiche de renseignement dûment remplie.

Photocopie de la carte d'identité recto-verso.

Règlement par chèque à l'ordre du Jogging Club Bruyères.

ENTRAÎNEMENTS

Possibilité de trois séances par semaine, les :

Mardi 18 H 30 Entraînement orienté et préparation physique généralisée.

Jeudi 18 H 30 Entraînement orienté et préparation physique généralisée.

Dimanche 9 H00 Loisir, détente tous niveaux, récupération ou compétition.

Les rendez-vous pour le départ des séances se situent au **PARKING DE LA FERME** (7 grande rue à Bruyères sur Oise).

Nos lieux d'entraînements se trouvent autour du complexe sportif de Bruyères, Bernes/ Boran/ Bruyères/ Noisy/ île des Aubins et sur les parcours et sentiers des forêts de la région.

COMPÉTITIONS

Pour ceux qui souhaitent participer à des compétitions, nous proposons une liste de courses accessibles à tous. Différentes distances sont proposées (5 km à X km) sur route, nature, trails raids aussi bien sur surfaces planes que vallonnées. Les inscriptions aux courses seront individuelles et devront être confirmées et réglées par chèque auprès du coach.

Nous demandons aux adhérents qui participent aux compétitions de porter le maillot du club afin de véhiculer notre association.

Ce maillot sera vendu aux adhérents à prix coûtant. (Environ 25 €)

VIE DU CLUB

Chaque membre peut prendre connaissance des comptes-rendus des réunions du conseil d'administration du club.

Ils seront affichés au bureau du JCB.

Côté convivial : - soirée adhérents, galette des rois, pique nique seront organisées en cours de saison.

-une sortie week-end sera organisée à l'occasion d'une compétition alliant course à pieds et randonnée.

Une participation financière pourra être sollicitée pour les différentes manifestations.