

# La Foulée Vedenaise



Mail : lafouleevedenaise@free.fr

Site Internet : <http://lafouleevedenaise.free.fr/>

Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/490431021001496/>

## Adhésion : 2016 - 2017

- ✓ **Adhésion : 50 € / an.** (La foulée Vedenaise n'est plus affiliée à l'UFOLEP)  
Merci de rédiger votre chèque à l'ordre de La foulée Vedenaise
- ✓ **Une photo** d'identité, à jour
- ✓ Votre **certificat médical** avec la mention « Non contre indication de la course à pied en compétition » daté au moins de **Septembre 2016**, afin de couvrir toute l'année jusqu'en septembre 2017.  
Nous vous conseillons de réaliser un examen de santé complet, ou un test à l'effort régulièrement.
- ✓ **La photocopie de votre permis de conduire**, pour les co-voiturages ou l'assistance sur les courses.

**Les entraînements :** (En dehors des propositions par mail pour les sorties du Week-End)

*Merci de respecter, les plans d'entraînements, les animateurs et les autres coureurs mais aussi les jours et horaires réservés à la foulée vedenaise, et de ne pas faire de contre proposition ces jours là.*

Hiver	Octobre - Avril	à 18h30
	Mardi	Stade de la calade
	Jeudi	Gymnase Daudet (entre les vacances de la toussaint et de Pâques)
Été	Avril - Octobre	(Hors Juillet - Aout) à 18h30
	Mardi et Jeudi	Stade de la calade



----- Partie à retourner à La Foulée Vedenaise (Noëlle ou un membre du bureau) avec vos corrections éventuelles-----



Nom - Prénom			
Date de naissance	Sexe :	Taille T-shirt :	
Adresse			
Téléphone	Fixe :	Portable :	
Adresse e-mail			

Je suis : Débutant  - Coureur Amateur  Confirmé  Compétiteur  1<sup>ère</sup> Année adhésion :

Je m'entraîne : 1 fois par semaine :  - 2 à 3 fois par semaine :  - 4 à 5 fois par semaine, voir plus...

Quels sont tes projets, tes souhaits et tes objectifs : (Suite au dos, si besoin...)