



Pour les athlètes désirant participer aux courses à pied ou à la marche nordique, l'association rappelle l'obligation de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied / de la marche nordique en compétition datant de moins de 1 an établi par un médecin (moins de 6 mois en cas de prise de licence).

Possibilité de participer à quelques entraînements encadrés pour essayer avant de confirmer par une adhésion.

ENTRAÎNEMENTS RESERVÉS AUX LICENCIÉS FFA (HORS VACANCES SCOLAIRES) LES [SORTIES] LOISIR SONT OUVERTES À TOUS			
JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI
ATHLÉTISME	<u>18h30 – 20h</u> : CA et + (sprint/demi-fond)		<u>14h – 15h30</u> : EA à JU
RUNNING		<u>18h30 – 20h</u> : STADE & [SORTIE] (au choix)	
MARCHE NORDIQUE	<u>18h – 19h30</u> : COMPET		<u>18h15 – 19h45</u> : SPORT - VITALITÉ

JOUR	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
ATHLÉTISME		<u>9h45 – 11h15</u> : MI <u>10h – 11h30</u> : EA à BE <u>11h – 12h45</u> : CA et +, SPRINT/HAIES/½FOND	
RUNNING	<u>18h30 – 20h</u> : STADE & [SORTIE] (au choix)		<u>9h – 11h</u> : [SORTIE] LONGUE
MARCHE NORDIQUE		<u>9h – 11h</u> : LOISIR <u>9h – après 11h</u> : VITALITÉ (2 groupes: confirmés / débutants) [SORTIE]	

PARTICIPER AUX COURSES SOUS LES COULEURS DU CLUB

- Inscription libre mais bien préciser l'appartenance au club : **COURIR A SAINT-AVÉ** indispensable pour être repéré sur les listings de résultats et apparaître sur le site et le bulletin d'information.
- Courir avec le maillot du club : se renseigner auprès d'Alain RAULO (tél : 07 82 38 29 56).

NOS SORTIES, PLACÉES SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ, SONT OUVERTES À TOUS

- Sur un week-end : participation à une course « au loin » avec couchage.
- Sur une journée : transport en car ; course locale avec éventuellement soirée festive.
- Les sorties proposent plusieurs formules de courses/marche et sont associées à une randonnée pour les accompagnateurs.

VOUS INFORMER : site Internet (www.courirasaintave.fr), page  et bulletin (env. 6 par an).

NOUS CONTACTER : contact@courirasaintave.fr – tél. 07 82 38 29 56 – Marche nord. 06 07 65 74 15 (mercredi) et 06 86 51 10 28 (samedi).