



**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>13h30 - 14h30</u> : EA <u>14h30 - 15h30</u> : PO <u>15h30 - 17h00</u> : BE / MI / CA ½ fond <u>17h00 - 18h30</u> : CA et + (sprint)
RUNNING		<u>18h30 - 20h</u> : STADE & [SORTIE] (au choix)	<u>18h30 - 20h</u> : Adultes débutants
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>10h30 - 12h</u> : CA et +, ½fond <u>11h - 12h45</u> : CA et +, sprint/EC	
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 de Christophe LE BRUN (tél : 06 75 38 91 05).

### 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](http://www.courirasaintave.fr)), page  et bulletin (env. 6 par an).

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