



Fiche de renseignements

Vos coordonnées :

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Mail :

En cas d'urgence, prévenir tél.

Votre niveau :

Débutant occasionnel confirmé

Votre pratique de la course à pied :

- Fréquence (nombre de sorties /semaine):

jamais 1 à 2x/mois 1x/semaine 2 à 3x/semaine +de 3x/semaine

-Depuis combien de temps courez-vous ?.....

- Participez-vous à des compétitions ? oui non

Si oui, de quel type ?

Course urbaine 10 km Marathon et + Autre.....

5 à 8 km 20 km et semi Course nature/trail

Vos objectifs pour 2023/2024 :

.....
.....

Vos créneaux envisagés (plusieurs choix possibles) :

Lundi 18h30-19h30

Samedi 9h30-10h30

Mercredi 18h30-19h30

Dimanche 9h30-10h30

Renforcement musculaire jeudi 18h30-19h30 *Baby Athlé* : Samedi 9h30-10h30

Eveil Athlé/Poussin : Samedi 10h30-11h30

Qu'attendez-vous de l'US Running? (classez par ordre d'importance)

Convivialité

Participer à la vie du club

Découvrir des courses hors département

Loisirs uniquement

Des entrainements encadrés (fractionné, VMA,...)

Améliorer la condition physique

Progresser

Participer à des compétitions

Courir pour le bien être

Améliorer chrono

Autre

Participation bénévole Argentréenne : Oui / Non

précisez :