



**Cours de coaching sportif**

***Renforcement musculaire et course à pied – Salle Matisse – Cité administrative***

Service : ..... Adresse mail (prof) : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : ..... Date de naissance : .....

Groupe souhaité :  Groupe 1 : 12h10 à 12h50       Groupe 2 : 13h à 13h40

Expériences, pratiques sportives :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Motivations : Pourquoi je m’inscris à ces cours ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Objectifs :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Douleurs, blessures, problèmes de santé, opérations, pathologies, autre à signaler... (\*):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(\*): si vous êtes dans l’un de ces cas, merci de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied et du renforcement musculaire

## **RÈGLEMENT**

### **Horaires :**

**Lundi :** *Renforcement musculaire*  
de 12h10 à 12h50 (Groupe 1)  
et de 13h à 13h40 (Groupe 2)

**Mercredi :** *Course à pied (si mauvais temps repli à la salle pour renforcement musculaire)*  
de 12h10 à 13h20

Ces cours sont donnés sur la base du bénévolat et peuvent être annulés ponctuellement en cas d'indisponibilité de l'encadrant. Si un cours est annulé il vous sera prévenu par messagerie.

### **Engagements de bonne conduite :**

- 1 - *Je respecte l'encadrant et mes co-équipiers,*
- 2 - *Je respecte le matériel,*
- 3 - *Je laisse le local propre, je ne laisse rien traîner,*
- 4 - *Je m'engage à venir avec une tenue de sport appropriée et une bouteille d'eau si nécessaire,*
- 5 - *Lors des sorties course à pied, je reste vigilant et respecte la circulation, les piétons et mon environnement,*
- 6 - *Je m'engage à adhérer à l'ASCE 61 afin de me couvrir d'une assurance.*

Merci de bien vouloir établir un chèque d'un montant de 20 euros à l'ordre de l'ASCE 61.

Pour plus d'information concernant l'ASCE : <https://www.fnasce.org/asce-61-r372.html>  
Contact : Mme Chantal LABBE 02 33 32 51 79 (présente uniquement les jeudi)

Comptant sur votre participation et sur l'énergie du groupe !

Sportivement

*Sandrine BOSCHER*  
02 14 17 83 84

