

POURQUOI UFOLEP ?

Parce qu'UFOLEP propose pour le même prix, la prise en charge de plusieurs disciplines contre une seule pour la FFA.

Disciplines complémentaires de notre sport principal, le trail : course d'orientation, natation, VTT, etc...

C'est l'occasion de multiplier les entraînements croisés et découvrir d'autres disciplines comme le triathlon par exemple...

INSCRIPTIONS

Le dossier d'inscription complet comprend la présente fiche d'inscription, le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition et le montant de la cotisation.

L'âge minimum d'adhésion à notre club est de 16 ans révolus (Nous acceptons également les cadets).

Ce dossier est à renvoyer rapidement à l'adresse suivante :

Mairie de Rochefort en Yvelines

Epic & Trail

Place des Halles

78730 ROCHEFORT EN YVELINES

Tout chèque sera fait à l'ordre de : Epic & Trail



COTISATIONS

La cotisation est de **145 euros** et comprend une licence UFOLEP + maillot club technique Raidlight ou Innov8 manches courtes d'une valeur de **35 euros** (à déduire pour toutes personnes l'ayant déjà commandé).

Cette licence, nécessite un certificat médical récent et permet tout types de pratiques (course à pied, trails, etc...) (faire une copie et la garder précieusement pour s'inscrire à certaines courses)

(Pensez à valider avec votre médecin la mention : pratique de la course à pied et du multi-sports en compétition).

Une tenue club officielle est prévue et vous est proposée (maillots manches courtes, vestes, manchettes, tour de cou, etc...)

Les prix coûtants sont indiqués sur notre site.

Cette tenue est obligatoire pour les championnats et les courses club.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Email obligatoire _____

Tél. : _____

Sexe Femme Homme

Date de naissance _____

Licence seule 110 euros Licence + Maillot 145 euros

Signature et Lu et approuvé :



DES ENTRAÎNEMENTS ET SORTIES CLUBS VARIÉS

Tout au long de la saison, notre club vous proposera des sorties et séances avec des thématiques différentes pour vous permettre de progresser et vous aider à remporter vos plus beaux défis.

Nos lieux de rendez-vous varient en fonction des conditions climatiques et du type d'entraînement souhaité.

Le site internet www.epic-et-trail.fr et le forum sont là pour répondre à toutes vos questions.

Les sorties, les lieux de rendez-vous vont seront communiqués par ces moyens.

Des événements Clubs

Notre club a une volonté de renouveau et de plaisir, nous vous proposerons donc au cours de la saison des sorties club, des stages (weekend choc) des sorties à thèmes...

Nous avons tout prévu pour que ce sport reste un bon moment, de dépassement, de plaisir et de partage.

Des sorties ludiques et conviviales seront proposées au cours de l'année.

Des adaptations de sorties seront étudiées en fonction de vos principaux défis.

Notre club vous proposera également d'autres sorties avec la pratique d'autres sports (vélos, VTT, fitness Crossfit, etc...)

Informations

Pour tous renseignements veuillez contacter :

Pascal Gangloff : 06 82 99 74 57
editho@wanadoo.fr

Philippe Bézaguet : 06 72 40 40 40
bezaguet.philippe@free.fr



Les entraînements* auront lieu en semaine et le weekend durant toute la saison.

- Mardi 19h30
- Jeudi 18h30 (cool run) 19h30
- Dimanche 8h - 9h30 - 10h30
(séance prévue sur 3 niveaux)

* Les entraînements sont conçus pour tous niveaux. Ils sont sous forme de boucles techniques, afin de travailler des points spécifiques de notre discipline.