



# 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 : .....