

Adhésion :

- Le formulaire de demande ou de renouvellement de licence doit être intégralement renseigné.

Vous devez fournir avec votre demande :

- Un certificat médical de non-contre- indication à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins de six mois (pour la première licence)
- Votre cotisation (règlement unique) : 60€ Athlé running 90€ Compétition
Le règlement se fait par chèque à l'ordre de Vaudes Animation

Assurance : comprise dans le prix de la licence, à cocher obligatoirement.

Participation des athlètes aux courses :

Chaque athlète devra régler un montant **forfaitaire de 10€** pour chaque course (sauf coût inférieur à cette somme). Le club prendra en charge la somme restante supérieure à 10€ pour toutes les courses départementales du calendrier du comité Aube Athle, visible sur notre site vacourir.com.

Les cross hivernaux Auboises et le semi de Troyes sont offerts par le Club.

Le règlement des courses doit être fait auprès du trésorier par chèque ou par espèces chaque mois.

Suivant les années, un nombre de places limitées pour le semi et le marathon de Paris seront offerts (**règlement page 3**).

Si l'athlète est qualifié pour un championnat de France, Vaudes Animation remboursera le déplacement du coureur à hauteur de 50€ (Sur présentation des justificatifs).

Inscription des athlètes aux courses :

Toutes les inscriptions aux courses départementales se feront via notre Site : **vacourir.com** avant le mercredi minuit précédent l'épreuve.

Port du maillot fourni par le club obligatoire avec 4 épingles lors de toutes les compétitions officielles.

Crédit Course :

Pour bénéficier de ce crédit correspondant au montant de votre licence, Il faut répondre à 1 des 3 critères suivants :

- Avoir réalisé 2 courses officielles de Niveau R1 sous le maillot du VAC durant la saison précédente.
- Avoir réalisé sous le maillot du VAC les minimas qualificatifs aux championnats de France sur les 3 épreuves du 10 km, semi et marathon, durant la saison précédente.
- Être entraîneur diplômé et officiant au profit du VAC

Entrainements :

Vos entrainements seront encadrés par trois coachs diplômés FFA : Madame Cathy DOOGHE, Monsieur Jérôme FEVRIER et Monsieur Clovis MICHAUX.

Le plan d'entraînement hebdomadaire est visible chaque semaine sur notre site vacourir.com, mis à jour chaque dimanche soir.

Pour le respect des riverains et la sécurité des athlètes, il est impératif de respecter les consignes suivantes :

Il est impératif de courir tous du même côté de la route (face au danger) ou sur le même trottoir.

Hiver : Port d'un gilet jaune et lampe frontale ou thoracique obligatoire (L'entraînement se fait au cœur du village très éclairé.)

Été : Eau obligatoire.

Toutes saisons : un téléphone mobile par groupe pour prévenir d'un éventuel accident.

Règlement pour bénéficiaire d'un dossard offert par le VAC

SEMI ou MARATHON DE PARIS

(Suivant le nombre de dossards disponibles chaque année)

Conditions :

1. Etre licencié au VAC
2. Avoir fait une pré-réservation par mail vac10260@gmail.com début novembre.
3. Etre bénévole sur une course minimum dans l'année à la demande du Comité Aube ou lors d'une manifestation gérée par Vaudes Animation hors les Foulées de Vaudes car c'est notre course annuelle qui nécessite la participation de tous les athlètes du VAC.

La gestion des places sera gérée par les présidents, la secrétaire et Clovis.

Il n'y aura pas de cumul semi/marathon sur une même année (sauf si manque de candidature). Chaque saison, une liste de bénéficiaires sera faite, ceci afin de favoriser un « turn-over » d'une année sur l'autre.

Pour le MARATHON DE PARIS, le VAC doit fournir une douzaine de bénévoles pour bénéficier des dossards. Si nous manquons de volontaires, nous devons solliciter un membre de votre famille ou de votre entourage.