



FICHE DE RENSEIGNEMENTS ADULTE SECTION DEBUTANT (SPORT SANTE) ET SECTION TRAIL

NOM :
PRENOM :
DATE DE NAISSANCE :
VILLE :
TELEPHONE MOBILE :
MAIL EN MAJUSCULE :
RESEAUX SOCIAUX (FB) :

LICENCE 2019-2020 : COMPETITION RUNNING SANTE

Avez-vous pratiqué une activité physique en 2018/2019 ? : OUI NON

Si oui quel sport :

A quelle fréquence par semaine :

Pratiguez-vous ce sport en compétition : OUI NON

Si course à pied :

- nombre de km parcourus par an :
- distance parcourue par an :
- dénivelé positif par an :

Références sur : 10kms : semi-marathon : marathon :

Courses réalisées :

Trails réalisés :

Mon objectif pour la prochaine saison est de courir un ou plusieurs :

- Trails « Découverte » : distance inférieure à 21 km.
- Trails courts : distance supérieure ou égale à 21 km et inférieure à 42 km.
- Trails : distance supérieure ou égale à 42km et inférieure à 80 km.
- Ultra-Trails : distance supérieure ou égale à 80 km.
- Autre(s)

- J'ai un vélo de route ou VTT Je pratique la natation.

Quelles sont vos motivations pour cette année?

- Bien-être/santé
- Plaisir/passion
- Entre amis
- Esprit de compétition
- Performance
- Autres

Vos attentes en quelques mots :

Pour la saison prochaine je voudrais me lancer un challenge et réussir (par exemple l'hivernatrail, courir un Marathon en moins de 4h00...) :