

Adhésion :

- Le formulaire de demande ou de renouvellement de licence doit être intégralement renseigné.
- Votre cotisation (règlement unique) : 70€ Athlé running 100€ Compétition
- **En cas de mutation**, un forfait de 70€ est payé par l'athlète.

Si la licence est renouvelée, la somme est déduite du montant de la licence de la deuxième année sinon la somme est gardée par le club.

- Vous devez remplir : Le parcours santé dans votre espace licencié FFA

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

Accès au site vacourir.fr

Une fois votre licence validée, le responsable du site internet créera votre compte sur le site vacourir.fr

Un mail vous sera envoyé vous indiquant que votre accès est actif avec vos identifiants provisoires. Lors de votre première connexion il est impératif de changer votre mot de passe provisoire afin de sécuriser votre compte et de remplir votre espace personnel.

Grâce à votre espace personnel, vous pourrez :

- Vous pré-inscrire aux courses du calendrier aubois
- Supprimer une pré-inscription
- Accéder à tous vos temps de courses réalisés depuis votre adhésion au club
- Vérifier et payer vos courses restant à payer
- Accéder aux entraînements du groupe 1 et 2.
-

Participation des athlètes aux courses :

- Chaque athlète devra vérifier et 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.fr

Les cross hivernaux Aubois 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 ou par virement chaque mois. Si vous optez pour le virement, nous prévenir par mail ou prévenir Eric Rambut.

- 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.fr** avant le mardi précédent l'épreuve.
- Port du maillot par le club obligatoire avec 4 épingles lors de toutes les compétitions officielles.
- **Attention** La ceinture porte-dossard et les écouteurs sont interdits sur les courses sauf les trails.
- **Après chaque course**, les adhérents sont invités à consulter leur espace club sur **vacourir.fr** afin de vérifier le montant dû pour leur participation et procéder au règlement au fur et à mesure de la saison.

Crédit Course :

Il faut répondre à un des 3 critères suivants :

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

Entraînements :

Vos entraînements du mardi et jeudi à 18h30 seront encadrés par 1 coachs : Monsieur MICHAUX Clovis.

Pour le week-end, l'organisation se fera en interne sur les groupes WhatsApp.

Le plan d'entraînement hebdomadaire est visible chaque semaine sur notre site vacourir.fr, mis à jour chaque Lundi.

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

- Hiver : Port d'un Gilet jaune et lampe frontale ou thoracique obligatoire. L'entraînement se fait au cœur du village peu éclairé.
- Été : Eau obligatoire.
- Toutes saisons : un téléphone mobile par groupe pour prévenir d'un éventuel accident