**Bulletin d’adhésion 2019/2020**

**NOM, Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse postale :**

**Adresse mail :**

**Tel fixe et ou port :**

**Taille t-shirt (xs, s,m, l, xl) :**

**Pour mieux vous connaitre :**

**VMA (si vous la connaissez) Késako ? Vitesse Maximale Aérobie :**

**Nombre d’années (mois) de pratique :**

**Votre pratique/ vos activités : *Notez 1 pour celle que vous pratiquez le plus, 2 pour la suivante etc… 0 si non pratiquée :***

**Route : Trail : Montagne : Cross : Vélo/VTT : Marche/Rando/Marche Nordique :**

**Votre niveau de pratique : *Effacer (rayer) les mentions inutiles***

1-Compétiteur, 3 sorties minimum semaine, + de 6 compétitions/an

2-Confirmé, 2 sorties minimum semaine, 2/3 compétitions/an

3-Loisir, 1 à 2 sorties semaine, 0 à 2 compétitions/an

4- Débutant (moins de 6 mois de pratique)

5- Autre : Précisez

**Vos objectifs pour la saison à venir : *(Courir au moins 1h sans m’arrêter, Réussir mon 1er trail, moins de 1h40 au sem, un marathon, un trail long…)***

**Vos objectifs à plus long termes, vos rêves ?! : *(Faire des compétitions, Un marathon, un trail long, des podiums et gagner des courses, la Badwater, le marathon de sables, le tour du monde...)***

**Voulez-vous rajouter quelques choses ?  Des informations qui nous seraient utiles :**