



La Charte de « Courir à Dol » pour le plaisir novembre 2008

Courir pour le plaisir, sans esprit de compétition, c'est possible !

Vous êtes un coureur du dimanche ou vous avez envie de découvrir la course à pied.

Vous avez déjà couru, mais il vous faut reprendre et vous remettez toujours au lendemain...

Forts de notre expérience, nous vous proposons de vous encadrer. La course à pied en groupe, dans une ambiance conviviale, donne un atout supplémentaire pour persévérer.

Vous serez agréablement surpris par vos possibilités et la rapidité de vos progrès!

La pratique de la course doit allier le plaisir et la recherche de la progression personnelle. Pour que cela soit possible il existe des règles simples à respecter :

- avoir l'esprit associatif
- participer en fonctions de ses disponibilités à des manifestations organisées par Courir à Dol s'il y a lieu
- respecter tous les membres de l'association quel que soit le niveau sportif
- porter la tenue de l'association pendant les compétitions de course à pied

L'hiver, l'entraînement se fera toujours à **Belle Lande** (lumière, sanitaire, sécurité) **chaque mardi et jeudi à 19h.**

L'été, l'entraînement se déroulera au stade de la **salle Cosec** **chaque mardi et jeudi à 19h** (stade chacun à son rythme, possibilité de ville ou campagne pour ceux qui préfèrent)

Le dimanche, départ de la **salle Cosec à 9h30** pour tour d'échauffement de 30 mn permettant aux débutants de s'intégrer au groupe à leur rythme, et à tous de mieux se connaître. On accompagnera ensemble les débutants à la salle cosec et on repartira aussitôt pour le second tour par groupe de niveaux.

Le site internet de l'association Courir à Dol est mis à votre disposition sous <http://www.couriradol.com> n'hésitez pas à le consulter.

Par son adhésion, chaque adhérent accepte que son image, sous forme photographique ou vidéo, soit diffusée à la presse, sur notre site, et sur d'éventuelles parutions interclubs.

Conformément à la législation, chaque adhérent dispose d'un droit de modification de son image ou suppression dès lors qu'elle est de nature à compromettre son intégrité.

Les résultats de chaque adhérent seront communiqués sur le site internet.

La cotisation pour l'année 2019 est fixée à 30 euros en individuel(le) et 50 euros pour un couple ou deux membres d'une même famille.

En conclusion, gardons un esprit de convivialité et profitons du plaisir de se retrouver pour courir ensemble.