



Bienvenue au Chrono Libre

course à pied/trail adulte
à Châteauneuf-les-Martigues



Ami(e)s joggeuses et joggeurs,

Le bureau du Jogging Chrono Libre vous souhaite la bienvenue et vous donne toutes les informations pratiques relatives aux modalités d'inscription et à la vie du club. Nous vous félicitons par avance pour votre motivation, votre assiduité et la bonne humeur que vous partagerez lors des entraînements et restons à votre écoute pour tous conseils et renseignements. Sportivement.

Le bureau du Chrono Libre



Fonctionnement :

Le club de jogging Chrono Libre a été fondé en octobre 1993.
Association sportive Loi 1901 affiliée à FSGT avec agrément Jeunesse et Sport
Le bureau est composé de membres bénévoles (composition sur le site Internet du club).



Modalités d'inscription et tarifs (80€/an) :

Adhésion annuelle (de septembre à juin) : 44€ pour l'année sportive. Licence FSGT omnisports obligatoire : 36€ pour l'année sportive (avec assurance individuelle responsabilité civile et individuelle accident).

Total : 80€/an. L'adhésion permet de participer à l'ensemble des activités proposées par le club et de bénéficier des réductions de tarif sur l'achat groupé de vêtements de course à pied.
Renseignez-vous.



Documents à fournir lors de l'adhésion* :

(Tout dossier d'inscription incomplet sera refusé) :

- 1 fiche d'inscription remplie intégralement (adhésion, règlement intérieur du club).
- 1 certificat médical authentique de l'année en cours de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition lors de la 1^{ère} adhésion et tous les 3 ans dans le cas d'un renouvellement* d'inscription. (*1 questionnaire de santé QS - SPORT Cerfa n°15699*01 sera demandé),
- 2 photos d'identité récente avec Nom et Prénom (obligatoire pour la licence),
- 1 chèque à l'ordre de CHRONO LIBRE.



Dossier complet à remettre à un membre du bureau lors d'un entraînement au départ du local du club. Dossier complet à déposer au local lors des permanences inscriptions de début de saison.



Information sur le certificat médical :

Le certificat sera vérifié par le bureau et votre inscription sera rejetée en cas de non conformité ou de falsification avérée. L'article 441-8 punit la rédaction de faux certificats, *votre responsabilité sera engagée en cas d'accident ou de blessure et vous n'aurez aucun recours possible auprès des instances sportives et médicales.*



Bienvenue au Chrono Libre

course à pied/trail adulte
à Châteauneuf-les-Martigues



Ami(e)s joggeuses et joggeurs,

Le bureau du Jogging Chrono Libre vous souhaite la bienvenue et vous donne toutes les informations pratiques relatives aux modalités d'inscription et à la vie du club. Nous vous félicitons par avance pour votre motivation, votre assiduité et la bonne humeur que vous partagerez lors des entraînements et restons à votre écoute pour tous conseils et renseignements. Sportivement.

Le bureau du Chrono Libre



Fonctionnement :

Le club de jogging Chrono Libre a été fondé en octobre 1993.
Association sportive Loi 1901 affiliée à FSGT avec agrément Jeunesse et Sport
Le bureau est composé de membres bénévoles (composition sur le site Internet du club).



Modalités d'inscription et tarifs (80€/an) :

Adhésion annuelle (de septembre à juin) : 44€ pour l'année sportive. Licence FSGT omnisports obligatoire : 36€ pour l'année sportive (avec assurance individuelle responsabilité civile et individuelle accident).

Total : 80€/an. L'adhésion permet de participer à l'ensemble des activités proposées par le club et de bénéficier des réductions de tarif sur l'achat groupé de vêtements de course à pied.
Renseignez-vous.



Documents à fournir lors de l'adhésion* :

(Tout dossier d'inscription incomplet sera refusé) :

- 1 fiche d'inscription remplie intégralement (adhésion, règlement intérieur du club).
- 1 certificat médical authentique de l'année en cours de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition lors de la 1^{ère} adhésion et tous les 3 ans dans le cas d'un renouvellement* d'inscription. (*1 questionnaire de santé QS - SPORT Cerfa n°15699*01 sera demandé),
- 2 photos d'identité récente avec Nom et Prénom (obligatoire pour la licence),
- 1 chèque à l'ordre de CHRONO LIBRE.



Dossier complet à remettre à un membre du bureau lors d'un entraînement au départ du local du club. Dossier complet à déposer au local lors des permanences inscriptions de début de saison.



Information sur le certificat médical :

Le certificat sera vérifié par le bureau et votre inscription sera rejetée en cas de non conformité ou de falsification avérée. L'article 441-8 punit la rédaction de faux certificats, *votre responsabilité sera engagée en cas d'accident ou de blessure et vous n'aurez aucun recours possible auprès des instances sportives et médicales.*



Horaires des entraînements et niveaux :

- **Lundi de 18h30 à 19h30** : 3 groupes encadrés (-de 8 km/h, entre 9 et 10 km/h, + de 10 km/h),
- **Mercredi de 18h30 à 19h30** : 2 groupes encadrés (-de 8 km/h, entre 9 et 10 km/h,
- **Jeudi de 8h30 à 9h30 (9h-10h en hiver)**: 1 groupe encadré (entre 9 et 10 km/h),
- **Jeudi de 18h30 à 19h30-45** : 2 groupes :
1 groupe circuits trail souvent technique avec dénivelé même en nocturne («les Jeudis Trail»)
1 groupe d'entraînement spécifique encadré sur piste* (ateliers, test VMA...), tous niveaux
*Rendez-vous à la Plaine des sports,
- **Samedi de 8h30 à 10h30 (9h00 en hiver)** : 1 groupe sorties longues et extérieures (1h30 à 2h00).



Lieu de départ des entraînements :

- Local du club : 31, Boulevard Pierre et Marie CURIE 13220 Châteauneuf-les-Martigues.
- Plaine des sports : 161 Avenue du Bolmon, La Palunette, RD 570, 13220 Châteauneuf-les-Martigues



Règles de sécurité :

Respecter les consignes des encadrants, le code de la route et les passages piétons.
Port du chasuble fluorescent obligatoire lors des entraînements nocturnes d'hiver (achat possible auprès du club). Lampe frontale conseillée lors des entraînements nocturnes d'hiver.



Les valeurs du club :

Courir avec Chrono Libre, c'est courir en groupe et en convivialité. Notre moto, on part ensemble, on arrive ensemble. Les encadrants restent avant tout des bénévoles, venir avec sa bonne humeur et accepter les parcours proposés sur route ou en colline (il en faut pour tous les goûts et tous les niveaux). Revenir chercher les moins rapides lors de la sortie (ça les aide moralement et ça améliore votre endurance !).



Equipements club :

Le Chrono Libre propose à ses adhérents des équipements (tee-shirt, chasuble, etc.). Essayage, achats et retrait uniquement au local du Chrono Libre lors des permanences du club. Bon de commande équipement club à remplir sur place avec chèque à l'ordre de CHRONO LIBRE.



Renseignements et actualités du club :

- Site Internet mis à jour régulièrement avec formulaire de pré-inscription, agenda, infos, actualités, photos, résultats... : www.chronolibre.fr
- Page Facebook : **Chrono Libre**.



Événements marquants de l'année sportive :

- Participation de notre "Ekiden club" début d'année sportive
- Participation à la sensibilisation au handicap en décembre
- Galette des rois en janvier
- Participation à l'organisation du cross des écoles en mai/juin
- Assemblée Générale et Repas de fin d'année en juin,
- Participations à de nombreuses courses et à des sorties club,
- Organisations d'événements conviviaux...



Un local pour vous accueillir :

Club jogging Chrono Libre - 31, Boulevard Pierre et Marie CURIE 13220 Châteauneuf-les-Martigues
Grand parking gratuit privé.
(situation et plan d'accès sur le site Internet du club).



Site Internet : www.chronolibre.fr



Horaires des entraînements et niveaux :

- **Lundi de 18h30 à 19h30** : 3 groupes encadrés (-de 8 km/h, entre 9 et 10 km/h, + de 10 km/h),
- **Mercredi de 18h30 à 19h30** : 2 groupes encadrés (-de 8 km/h, entre 9 et 10 km/h,
- **Jeudi de 8h30 à 9h30 (9h-10h en hiver)**: 1 groupe encadré (entre 9 et 10 km/h),
- **Jeudi de 18h30 à 19h30-45** : 2 groupes :
1 groupe circuits trail souvent technique avec dénivelé même en nocturne («les Jeudis Trail»)
1 groupe d'entraînement spécifique encadré sur piste* (ateliers, test VMA...), tous niveaux
*Rendez-vous à la Plaine des sports,
- **Samedi de 8h30 à 10h30 (9h00 en hiver)** : 1 groupe sorties longues et extérieures (1h30 à 2h00).



Lieu de départ des entraînements :

- Local du club : 31, Boulevard Pierre et Marie CURIE 13220 Châteauneuf-les-Martigues.
- Plaine des sports : 161 Avenue du Bolmon, La Palunette, RD 570, 13220 Châteauneuf-les-Martigues



Règles de sécurité :

Respecter les consignes des encadrants, le code de la route et les passages piétons.
Port du chasuble fluorescent obligatoire lors des entraînements nocturnes d'hiver (achat possible auprès du club). Lampe frontale conseillée lors des entraînements nocturnes d'hiver.



Les valeurs du club :

Courir avec Chrono Libre, c'est courir en groupe et en convivialité. Notre moto, on part ensemble, on arrive ensemble. Les encadrants restent avant tout des bénévoles, venir avec sa bonne humeur et accepter les parcours proposés sur route ou en colline (il en faut pour tous les goûts et tous les niveaux). Revenir chercher les moins rapides lors de la sortie (ça les aide moralement et ça améliore votre endurance !).



Equipements club :

Le Chrono Libre propose à ses adhérents des équipements (tee-shirt, chasuble, etc.). Essayage, achats et retrait uniquement au local du Chrono Libre lors des permanences du club. Bon de commande équipement club à remplir sur place avec chèque à l'ordre de CHRONO LIBRE.



Renseignements et actualités du club :

- Site Internet mis à jour régulièrement avec formulaire de pré-inscription, agenda, infos, actualités, photos, résultats... : www.chronolibre.fr
- Page Facebook : **Chrono Libre**.



Événements marquants de l'année sportive :

- Participation de notre "Ekiden club" début d'année sportive
- Participation à la sensibilisation au handicap en décembre
- Galette des rois en janvier
- Participation à l'organisation du cross des écoles en mai/juin
- Assemblée Générale et Repas de fin d'année en juin,
- Participations à de nombreuses courses et à des sorties club,
- Organisations d'événements conviviaux...



Un local pour vous accueillir :

Club jogging Chrono Libre - 31, Boulevard Pierre et Marie CURIE 13220 Châteauneuf-les-Martigues
Grand parking gratuit privé.
(situation et plan d'accès sur le site Internet du club).



Site Internet : www.chronolibre.fr