

**Adhésion :**

- Le formulaire de demande ou de renouvellement de licence doit être intégralement renseigné.
- Votre cotisation (règlement unique) : 61€ Athlé running 91€ Compétition

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](http://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 inscrire aux courses du calendrier aubois
- Supprimer une pré-inscription
- Accéder à tous vos temps de courses réalisés depuis votre adhésion au club
- Vérifier vos courses restant à payer
- Accéder à votre code promo sur la boutique officielle du club \*
- Accéder aux entraînements du groupe 1 et 2.

*\*Privilégier l'achat du maillot compétition qui représente au mieux les couleurs du club, le maillot d'entraînement est donc un maillot à porter uniquement pendant les entraînements.*

**Participation des athlètes aux courses :**

Chaque athlète devra 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.

Suivant les années, un nombre de places limitées pour le semi et le marathon de Paris seront offerts (**règlement page 3**)

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 0h précédent l'épreuve.

Port du maillot par le club obligatoire avec 4 épingles lors de toutes les compétitions officielles.

La ceinture porte-dossard et les écouteurs sont interdits.

Le maillot est disponible sur notre e-boutique, chaque nouveau licencié bénéficie d'un code de 30 € offert par le Club grâce à nos sponsors.

### **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.
- Etre entraîneur diplômé au profit du VAC

### **Entraînements :**

Vos entraînements seront encadrés par quatre coaches : Madame DOOGHE Cathy, Monsieur CELESTE Romain, Monsieur GUENARD Jeremy et Monsieur MICHAUX Clovis.

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.

Eté : Eau obligatoire.

Toutes saisons : un téléphone mobile par groupe pour prévenir d'un éventuel accident.

## Règlement pour bénéficier d'un dossard offert par le VAC

### SEMI ou MARATHON DE PARIS

(Suivant le nombre de dossards disponibles chaque année)

#### **Conditions :**

1. Etre licencié au VAC
2. Avoir fait une pré-réservation par mail [vac10260@gmail.com](mailto:vac10260@gmail.com) début Novembre.
3. Etre bénévole sur une course minimum dans l'année à la demande du Comité Aube ou lors d'une manifestation gérée par Vaudes Animation hors les Foulées de Vaudes car c'est notre course annuelle qui nécessite la participation de tous les athlètes du VAC.

La gestion des places sera gérée par les présidents, la secrétaire et Clovis.

Il n'y aura pas de cumul semi/marathon sur une même année (sauf si manque de candidature). Chaque saison, une liste de bénéficiaire sera faite, ceci afin de favoriser un « turn-over » d'une année sur l'autre.

Pour le MARATHON DE PARIS, le VAC doit fournir une douzaine de bénévoles pour bénéficier des dossards. Si nous manquons de volontaires, un membre de votre famille ou un ami devra nous accompagner.