

# CLUB des COUREURS sur ROUTE du MONT ST-BRUNO

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION – SAISON 2011

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: (jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_ Sexe H/F : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Tél. Domicile : (\_\_\_\_) \_\_\_\_ - \_\_\_\_ Bureau : (\_\_\_\_) \_\_\_\_ - \_\_\_\_ Cell : (\_\_\_\_) \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Membre depuis: \_\_\_\_\_  
aaaa

**NOUVEAU MEMBRE INDIVIDUEL 120\$**  - Taille du chandail **S**  **M**  **L**

**NOUVEAU MEMBRE FAMILIAL \$200**  - Taille du chandail **S**  **M**  **L**

**MEMBRE INDIVIDUEL 50\$**  jusqu'au 18 mai 2011. Réinscription tardive **\$65**

**MEMBRE FAMILIAL 85\$**  jusqu'au 18 mai 2011. Réinscription tardive **\$100**

### INFORMATION IMPORTANTE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Pour les nouveaux membres, le chandail du club est inclus dans les frais d'inscription.

Les dates d'accueil 2011 pour la séance à la piste d'athlétisme sont à **17h45** les mardis

**3 mai, 7 juin, 5 juillet, 2 août, 6 septembre et 4 octobre.**

Tous les jeudis et dimanches sont ouverts pour l'accueil, 15 minutes avant les départs.

---

### PAIEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DU:

**Club des Coureurs sur Route du Mont St-Bruno** ou à **CCRMSB** et poster à l'attention de :

**Dominique Simard, C.P. 452, St-Bruno (Qc) J3V 5W1**

**INFORMATIONS: Gilles Cadotte, Prés. 450-653-8568 ou Odile Ouellet, V.P. : 450-441-5292**

---

### En m'inscrivant au club pour la saison 2011 :

J'accepte de rendre accessible mes coordonnées personnelles apparaissant ci-dessus aux autres membres du club. .... Oui  Non

J'accepte de recevoir périodiquement par courrier électronique le journal de même que toute autre communication du CCRMSB..... Oui  Non

J'aurai besoin de recevoir les communications du club par un autre moyen que l'internet.  
..... Oui  Non

J'atteste avoir la condition physique requise pour pratiquer en toute sécurité la course à pied.  
..... Oui

## RENONCIATION

Je conviens de dégager le CCRMSB, son entraîneur, ses administrateurs, ses commanditaires et toute personne morale ou physique engagée par le club dans le cadre de ses activités, de toute responsabilité qu'il peut encourir à mon égard découlant de tout dommage, perte, blessure corporelle, incapacité, voire même la mort, que je pourrais subir dans le cours de ma participation aux activités du club ou en relation avec cette participation ; je renonce expressément à tout droit que je pourrais faire valoir ainsi qu'à toute poursuite ou recours, en justice ou autrement, que je pourrais avoir à l'encontre du club à l'égard de ce qui précède et je m'engage à tenir le club indemne de toute telle poursuite ou tout recours. Je conviens en outre que ce qui précède lie mes héritiers, successeurs et ayants-droit..... Oui

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

### FICHE de L'ATHLÈTE

**Obligatoire pour participer à la séance d'entraînement supervisé sur piste le mardi**

Nombre d'années d'expérience en entraînement : \_\_\_\_\_

Passé d'entraînement (types de sport) : \_\_\_\_\_

### CONDITIONS MÉDICALES

1. Votre médecin vous a-t-il dit que vous souffriez d'un problème cardiaque? Oui  Non
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique? Oui  Non
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celle où vous participez à une activité physique? Oui  Non
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement? ou perte de connaissance? Oui  Non
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires particuliers? Oui  Non
6. Est-ce que vous avez des allergies? Si oui, quel genre : Oui  Non
7. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits? (ex.: pression artérielle, problème cardiaque, etc.) Oui  Non

Médicaments ?	Condition médicale ?	Depuis combien de temps?

8. Autres raisons particulières qui vous empêcheraient/limiteraient lors de la pratique d'activité physique (ex. maux de dos, enceinte, diabète, etc.)? Si oui, lesquelles? Oui  Non

## PERFORMANCES EN COURSE À PIED

	Meilleur temps à vie	Meilleur temps 2010	Objectif 2011	Objectif Long terme
5 km				
10 km				
15 km				
20 km				
21,1 km				
42,2 km				

## PASSÉ EN ENTRAÎNEMENT

### Entraînement en course à pied

Fréquence hebdomadaire : de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ (fois/semaine)

Kilométrage max. hebdomadaire : \_\_\_\_\_ Kilométrage moyen hebdomadaire : \_\_\_\_\_

Remarque : \_\_\_\_\_

Objectif de kilométrage maximum 2011: \_\_\_\_\_

Musculation Oui/non : \_\_\_\_\_

Dans quelle période d'entraînement : \_\_\_\_\_

Fréquence hebdomadaire : de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ (fois/semaine)

Type d'entraînement (nombres de séries et de répétitions) : \_\_\_\_\_

## OBJECTIFS

Court terme (prochain 3-4 mois) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moyen terme (prochain 8-10 mois) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## REMARQUES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Est-ce que vous avez été blessé dans les deux dernières années? Si oui, quelle blessure?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Les renseignements obtenus suite à la complétion de ce questionnaire sont confidentiels et seront consultés seulement par l'entraîneur du Club de coureurs sur route du Mont-Saint-Bruno.***