

## BULLETIN D'ADHESION A LA SECTION LOISIRS NATURE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : | | | | |

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

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : | | | | |

Portable : | | | | |

Email : \_\_\_\_\_

### Assurance :

➤ Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an.

Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

➤ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

**Montant de l'adhésion annuelle : 26,00€ (licence+assurance)**

Modalité de paiement :  espèces  chèque bancaire <sup>(\*)</sup>

(\*) cochez la case correspondant à votre choix

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/200\_\_

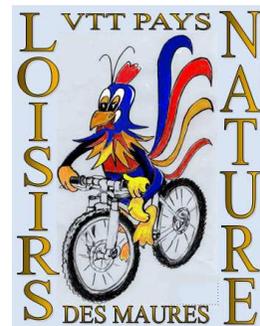
Signature :

### Formalités d'inscription :

-Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.

-Paiement par chèque bancaire à l'ordre de loisirs nature ou espèces.

-Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.



# Bulletin n°20

## EDITORIAL

Nous voici en ordre de marche pour affronter cette nouvelle saison qui commence. Si la structure de l'association a changé, rien en effet ne changera par rapport à nos objectifs. Nous continuerons les sorties à 8h30 pour tous les groupes et nous adapterons les sorties des petits et moyens parcours en fonction des participants.

La sortie montagne, du côté d'Embrun a été une pure réussite malgré les difficultés que nous avons affronté et tous les participants ont été ravis de cette expérience. à renouveler pour les années à venir.

Le 4 octobre aura lieu la première balade du coq sous la responsabilité de loisirs Nature je compte sur chacun de vous pour nous aider dans cette tâche.

Toujours plus d'informations avec le site <http://loisirsnature.vtt.free.fr>

Il ne tient qu'à vous de faire connaître notre section à vos proches et de les faire participer à la vie de notre club.

### Sommaire :

- 1 Edito
- 2 Infos pratiques
- 3 La vie du club
- 4-5 Le Calendrier
- 6-7 Balade du coq
- 8 Bulletin d'adhésion



PEINTURE et DECORS

S.a.r.l.  
**Guillossou**

COGOLIN Tél: 04 94 54 07 01 - mobile: 06 08 35 22 53

  
**ARFEUILLERE OPTICIENS**

Place de la Maire  
83310 COGOLIN  
Tel:04 94 40 01 48

**1/ LICENCE/ASSURANCE** : Le renouvellement des adhésions à la section Loisirs Nature (cotisation + licence) est possible tout au long de l'année. Le bulletin d'adhésion est à retourner à la secrétaire de l'association, accompagné du règlement et du certificat médical.

Les participants à nos sorties extra VTT, non détenteurs de cette licence, seront autorisés à se joindre au groupe que sur présentation d'une attestation d'assurance individuelle responsabilité civile « sport » et d'un certificat médical datant de moins de 6 mois.

**2/ REUNIONS DE BUREAU** : Les réunions de bureau auront lieu les premiers mercredis de chaque mois, soit les mercredis 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre 2009 à 19 h 00 en salle de réunion du Gymnase B, Quartier Fontvieille.

**3/ INTEMPERIES** : En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

**4/ MODIFICATION EVENTUELLE DES PARCOURS** : Les responsables de la section se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonction d'évènements particuliers (incendies, terrains privés, travaux...).

**5/ PARRAINAGE** : Chaque adhérent est invité à faire connaître autour de lui (famille, ami (e) voisin (e), les activités régulières (VTT) et occasionnelles (randonnées pédestres, ski, raquettes, canoë...) organisées par la section. Des bulletins d'informations sont disponibles sur demande.

**6/ SORTIES LIBRES** : Les adhérents non concernés par la sortie du jour (débutants ou confirmés selon le calendrier), pourront se regrouper à la même heure et au même lieu et partir pédaler ensemble librement = « sorties libres »



## FICHE D'INSCRIPTION

NOM : ..... PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : |\_\_\_| |\_\_\_| |\_\_\_| SEXE : "F." "M."

ADRESSE : .....  
.....

CODE POSTAL : |\_\_\_\_\_| VILLE : .....

TELEPHONE : |\_\_\_| |\_\_\_| |\_\_\_| |\_\_\_| |\_\_\_|

Email : |\_\_\_\_\_|

PARCOURS CHOISI : " 10 km " 25 km " 40 km " 60 Km

PAIEMENT 10€ - de 14ans 6€: Espèces " Chèque bq : \_\_\_\_\_ n° : \_\_\_\_\_

Je soussigné Madame ou Monsieur ....., responsable légal, père ou mère de l'enfant, l'autorise à participer à «La Balade du Coq» le dimanche 4 octobre 2009 le

Certifie avoir pris connaissance du règlement de cette manifestation et veille à ce qu'il s'y conforme.

D'autre part, j'atteste sur l'honneur que le participant, ci-dessus désigné, est apte physiquement à parcourir la distance choisie à VTT et présenter un certificat médical de moins de 6 mois de non de non contre-indication à la pratique du VTT ou une licence fédérale..

J'accepte  Je n'accepte pas : que mes coordonnées (adresse et n° de téléphone) soient communiquées aux partenaires de la « Balade du Coq »

J'accepte  Je n'accepte pas : que les photos sur lesquelles apparaît le participant soient publiées sur le site de la « Balade du Coq »

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009

Signature :

A retourner au Service des sports COSEC – Qt Fontvieille 83 310 Cogolin, avant le 29 septembre 2009

### PROGRAMME

*Ce programme pourra évoluer en fonction des aléas de l'organisation*

Remise des plaques à partir de 7:00 h

Départ du parcours 60 km de 7h15 à 7h45

Départ du parcours 40 km à 8h15 à 8h45

Départ du parcours 25 km à 9:15 h

Départ du parcours 10 km à 10h00

Le repas sera servi à partir de 12h00.



## LA SORTIE MONTAGNE

Trois jours de VTT à la montagne, de quoi nous dé-



payser de nos parcours habituels. Dur dur de monter jusqu'à 2000m pour les 16 vététistes, mais nous l'avons fait !!! et quel spectacle ! des fleurs à perte de vue, des paysages époustouflants, le petit lac

du Grand Morgon si difficile à atteindre, perché dans ce cratère tel un diamant sur une bague. Mais quel plaisir de rentrer au gîte de la DRAYE le soir



où nous avons été reçus comme des rois, la liste est longue de ces souvenirs que nous avons ramenés d'Embrun et que nous ne sommes pas prêts d'oublier

La descente en rafting a clôturé ce fabuleux week-end du 14 juillet dans un feu d'artifice de rire enfin peut-être pas pour tout le monde !!!!!

Vivement l'année prochaine pour retrouver cette ambiance !

# CALENDRIER

Toutes les infos sur la page d'accueil du site <http://loisirsnature.vtt.free.fr> remis à jour toutes les semaines

DATE	PETIT PARCOURS	GRAND PARCOURS	Remarques
13/09/2009	LA BALADE DU COQ 25 Km	LA BALADE DU COQ 40 Km	<b>Repas de rentrée chez le président</b>
20/09/2009	LE TROU D'EAU	CAPELUDE PAR LE LAC	
27/09/2009	LE BARRAGE	LES MARCHES	
04/10/2009	LA BALADE DU COQ		TOUT LE MONDE SUR LE PONT
11/10/2009	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
18/10/2009	PORQUEROLE		Rando pédestre et VTT
25/10/2009	LA PISTE CYCLABLE St MAXIME	SAINT PONS	
01/11/2009	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
08/11/2009	VAL DE GILLY	LA MOURRE PAR LE TRESFONT	Départ de la Garde Freinet
15/11/2009	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
22/11/2009	LES PATAPANS	LES PATAPANS	
29/11/2009	LE ROCHER DE ROQUEBRUNE		Rando pédestre et VTT
06/12/2009	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
13/12/2009	LE PONT DES FEES	LA ROCHE PERCEE	
20/12/2009	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
27/12/2009	LE TRAIN DES PIGNES	LE MOULIN DE PAILLAS	

Chaque sortie libre pourra être prise en charge par un membre du club

**Les départs grand et petit parcours à 8h30 place Colluchi**