



COACH
ATHLÉ
SANTÉ

MARCHE
NORDIQUE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



Demande d'adhésion ATHLE SANTE LOISIR ENCADREE 2026/2027

CLUB : Entente Athlé Nord-Mayenne - Section locale : CA MAYENNE

Renouvellement : ☐ n° de licence _____ ou Nouvelle Adhésion : ☐

Nom : _____ Prénom : _____

Né(e) le : _____ Sexe : H ou F Nationalité : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél. Portable : _____ Adresse mail (obligatoire) : _____

Licence Loisir choisie : ☐ Athlé Running (avec compétition) ☐ Athlé Santé (sans compétition)

Activités proposées : Marche Nordique, Nordic Fit, Running, Remise en Forme, Condition physique, Athlé Fit...

Tarifs 2026/2027 :

☐ individuel à l'année	☐ couple à l'année	☐ indiv au trimestre	☐ à la séance
☐ 130 € pour 1 activité	☐ 230 € pour 1 activité	☐ 64 € pour 1 activité	48 € adhésion
☐ 155 € pour 2 activités	☐ 247 € pour 2 activités	☐ 83 € pour 2 activités	+ 5 € la séance
☐ 175 € pour 3 activités	☐ 285 € pour 3 activités	☐ 94 € pour 3 activités	

Parcours de Prévention Santé à valider obligatoirement sur votre espace licencié :

Etape obligatoire pour l'adhérent dans son espace licencié FFA (www.athle.fr) pour demander la prise de licence (le certificat médical est remplacé par ce Parcours Prévention Santé qui est à valider)

Paiement de la cotisation :

- par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme ou autres moyens de paiement : virement, espèces, coupons Sports, ANCV, Chèques-vac, tickets U. Possibilité de remettre plusieurs chèques pour encaissement échelonné (mettre la date au dos).
- par Virement à CA Mayennais section Athlétisme : (bien préciser le nom et prénom du licencié)

IBAN FR76 1548 9047 7000 0584 6294 063

BIC CMCIFR2A

- je souhaite recevoir une attestation de paiement par mail ☐ OUI ☐ NON

Assurance FFA MAIF J'accepte l'assurance Individuelle Accident et Assistance proposée par la FFA, couvrant les dommages corporels auxquels peut exposer la pratique de l'athlétisme loisir. Garanties optionnelles complémentaires reçues avec la licence (ou sur le site www.athle.fr)

Droit à l'image : J'accepte la diffusion de photos ou images vidéo sur le site internet et réseaux du club, et tout support destiné à la promotion des activités du club...

Loi Informatique et libertés : Le soussigné est informé du fait que des données à caractère personnel seront collectées et traitées informatiquement par le club et la fédération et qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification aux informations portées sur sa fiche individuelle.

Le soussigné s'engage à respecter les statuts et règlements de la FFA (cf. www.athle.fr)

Date : _____ Signature : _____

Recto/

Formule Santé (1 à 3 activités adaptées aux pathologies de chacun)

1° MARCHÉ NORDIQUE SANTÉ/NORDIC FIT SANTÉ

- **Marche nordique santé**
 - lundi 9h30 à 10h30 : Nordic Fit Santé (Flo B et Lou A)
 - lundi 9h30 à 10h30 : 5km (avec Chantal L)
 - jeudi 9h30 à 10h30 (2-3/4km avec Flo B/Ev. L)
 - jeudi 9h30 à 10h30 (5km avec Lou A)

2° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Remise en Forme santé** □ mercredi 8h45 à 9h45 (avec Florence B) □ mercredi 10h00 à 11h00 (avec Lou A)

Formule Bien-être/Détente (1,2 ou 3 activités)

1° MARCHÉ NORDIQUE/NORDIC FIT

- **Marche nordique - Groupe Mayenne**
 - lundi 10h45-12h (6km avec Chantal L)
 - lundi 10h45-12h (6,5 à 7km avec Christian H)
 - lundi 19h15-20h30 (6,5 à 7km avec Christian et Françoise H)
 - lundi 19h30-20h45 (6km avec Pascale G/Christine F)
 - jeudi 10h45-12h (5,5-6km avec Lou A)
 - jeudi 10h45-12h (6-6,5km avec Florence B)
- **Marche nordique - Groupe Lassay** □ mardi 9h15-10h30 (avec Christine D)
- **Marche nordique Mayenne allure modérée (2x/mois)** □ mardi (14h à 15h15) (avec Christian et Françoise H)
- **Marche nordique Mayenne allure soutenue (2x/mois)** □ mercredi (19h15 à 20h30) (avec Christian H)
- **Nordic Fit/Marche Nordique**
 - lundi 10h45 à 12h (Florence B)
 - lundi 10h45 à 12h (Lou A)
 - lundi 19h-20h15 (Florence B)
- **Les sorties MN de 2h et + (covoiturage/minibus 2/3€) :**
 - jeudi 8h30-12h (avec Christian et Françoise H, Claudine F)
 - samedi 8h30 -12h (Pascale G et Christine F)
 - samedi 8h30 -12h ou + (Christian et Françoise H)
 - samedi 8h30 -12h ou + (ponctuellement Chantal L)

2° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Remise en forme**
 - vendredi 8h30-9h30 (avec Florence B)
 - vendredi 9h45-10h45 (avec Florence B)
 - vendredi 11h à 12h (avec Florence B)
- **Forme Tonique**
 - mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

3° COURSE A PIED/RUNNING

- **Running Débutant/Running Entretien/Running Confirmé** (avec Florence B, Evelyne L)
 - mercredi 10h00-11h15
 - jeudi 18h30-19h45
 - alternance mercredi/jeudi
 - programme débutants

Formule Tonique (1 à 3 activités)

1° RENFORCEMENT MUSCULAIRE/CONDITION PHYSIQUE

- **Athlé Fit Musculation** OU □ **Athlé Forme Tonique**
 - mardi 20h-21h30 (avec Lou A)
 - mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

2° COURSE A PIED/RUNNING

- **Running Débutant/ Running Entretien/Running Confirmé** (avec Florence B, Evelyne L)
 - mercredi 10h00-11h15
 - jeudi 18h30-19h45
 - mercredi et jeudi en alternance
 - programme débutants en fonction des demandes

3° MARCHÉ NORDIQUE ou NORDIC FIT

- **autre créneau choisi :**