

## FICHE D'INFORMATION

Il vous sera également demandé de nous communiquer les informations suivantes, afin d'anticiper tous éventuels incidents ou accidents. Ces informations resteront confidentielles et divulguées seulement en cas d'extrême urgence.

Nom : \_\_\_\_\_ Groupe souhaité: \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_ @ : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
N° de Téléphone : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Groupe sanguin : \_\_\_\_\_  
Antécédents médicaux : \_\_\_\_\_  
Allergies à un médicament : \_\_\_\_\_  
Personne à prévenir en cas d'accident : \_\_\_\_\_  
N° de Téléphone de la personne à prévenir : \_\_\_\_\_

*Infos nouveaux inscrits*

### Aptitude physique :

- un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du cyclisme » ou une copie de licence à une fédération d'endurance (FFC, FFGT, UFOLEP, FFTri...).

### Participation saison hivernale :

*Il sera accepté une période d'essai de 3 sorties pour les nouveaux adhérents.*

- Entraînements JEGOU SPORT Training : **soit 25€/mois**
- Entraînements JEGOU SPORT Training pour toutes personnes roulant sur un vélo floqué « JEGOU SPORT » : **10€/mois**

Je déclare avoir pris connaissance de ce règlement et m'engage à le respecter. Dans le cas contraire, j'assumerai mes actes et leurs éventuelles conséquences.

Fait à Sautron le : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_



## UNE PASSION COMMUNE

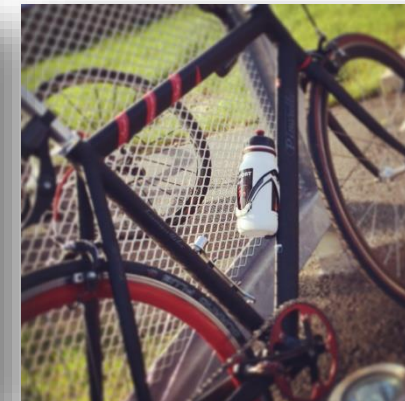
Afin de mieux vous accompagner, le magasin **JEGOU SPORT CONCEPT** a créé **JEGOU SPORT TRAINING**.

**ENTRAÎNEMENTS  
HIVER 2020/2021**

## VOUS FAIRE PROGRESSER

Toute l'année, nous vous proposons un **encadrement** de l'activité cycliste **performant, sécurisé et responsable**.

Pour **vous permettre de progresser** dans votre pratique aussi bien **physiquement** que **techniquement**.



Durant chaque entraînement nous mettons en place un parcours avec des variantes en fonction des groupes, permettant à chacun de **pouvoir suivre et de progresser ensemble** et surtout **à son rythme!**

## UN ENCADREMENT ADAPTE

- **Lilian** : brevet d'état Cyclisme et 8 années coureur cycliste professionnel.
- **Jeff** : gérant JEGOU SPORT Concept.

## NOS GROUPES DE NIVEAU

- **Grpe 1** : « Je possède une licence, mon but est la performance et je recherche le meilleur de moi-même. »
- **Grpe 2** : « Je pratique depuis quelques années le cyclisme, et j'envisage d'accrocher éventuellement quelques dossards cette année. »
- **Grpe 3 et 4** : « Je découvre l'activité cycliste ou la pratique depuis peu, et souhaite m'améliorer. »

## NOS ENTRAINEMENTS HIVERNAUX (Début Janv – fin Mars)

- **SAMEDI**  
**Départ** 13h pour l'ensemble des groupes  
**Retour** +/-15h pour les Groupes 2 et 3, +/- 15h30 pour le Grp 1 retour 15h

Excepté les jours fériés et congés annuels du magasin JEGOU SPORT CONCEPT

## NOTRE SUIVI

Pour retrouver toutes les informations liées à ces sorties :

[jegousporttraining.over-blog.com](http://jegousporttraining.over-blog.com)

N'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter pour rester informé.

## NOTRE LIGNE DE CONDUITE FACE AU COVID

Même s'il faudra nous adapter et mettre en place certaines distanciations et respecter certaines préconisations, cela nous permettra quand même de retrouver une certaine convivialité.

### Pour cela:

- **Masque obligatoire à l'arrêt** (que vous garderez dans votre poche arrière durant l'entraînement) et distanciation d'un mètre.
- **Fiche inscription à me retourner par mail**, et règlement en fin de mois, suivant évolution de la situation.
- **L'entraînement sera constitué de 2 phases:** Avec un corps de séance qui se fait sur un circuit de 5 kms, suivant une thématique, où chacun pourra rouler en fonction de son allure et son niveau. Et une phase d'échauffement et de retour au calme, par groupe de 6 max, pour se rendre et rentrer du lieu d'exercice.
- **Pour cela nous constituons des groupes de niveau de 6 maximum. Que nous faisons partir toutes les minutes** (les plus rapides en 1ers, afin d'éviter de se croiser). Tout ça, afin de respecter les préconisations en vigueur, et garder une certaine distanciation. Si jamais les groupes sont amenés à se rejoindre, on respectera une distance minimale de 100 mètres entre chaque groupe.
- On conservera toujours une **distanciation de 1 mètre entre chaque cycliste, même sur le vélo!**
- **Crachats, expectorations** : en cas de nécessité, se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position, ou bien se dégager sur le coté.
- **Veillez à avoir votre propre ravitaillement en eau et en solide afin de ne pas se retrouver dans l'obligation de se partager leur matériel.**
- **Et d'être également en possession d'un kit de réparation complet pour son vélo en cas de crevaison** (chambre à air ou bombe anti crevaison, pompe, démontes pneus), toujours dans l'optique de limiter les contacts entre nous.

**Merci de respecter ces consignes, qui sont forcément contraignantes par rapport à ce qu'on a pu connaître avant. Mais qui nous permettent aujourd'hui, de reprendre une activité en présentiel.**