

Dossier d'inscription

Saison 2025-2026





Pourquoi adhérer aux Foulees de Montesson ?

Ce que peuvent m'apporter les Foulees de Montesson

3 Sections :

- **Le running** en loisir ou en compétition pour les coureurs de débutants à confirmés,
- **Le trail**, course à pied ouverte à tous dans un environnement nature (montagne, forêt, plaine),
- **La marche nordique sportive**, activité santé par excellence qui peut être pratiquée par tous dans un environnement nature.

L'organisation :

- **Licence omnisport à la fédération FSGT**
- Adhésion à faible coût
- Course sur route et trail : 4 entraînements par semaine (footing, fractionné court, fractionné long, sortie longue) en fonction de la disponibilité de chacun,
- Marche nordique sportive : 1 séance technique le jeudi et 1 sortie en nature le dimanche,
- Une équipe complète avec un entraîneur formé et des adjoints pour assurer les permanences et s'adapter au niveau des adhérents pour chaque section,
- Accès à la piste d'athlétisme de Montesson,
- Parcours nature et forêt dans les environs (Parc de Marly - Maisons-Laffitte - Saint-Germain-en-Laye, Rueil Malmaison...),
- Des plans d'entraînements en fonction des courses proposées,
- Les entraîneurs formés qui, par leur expérience et leur passion, vous encadreront et vous accompagneront dans votre progression quel que soit votre niveau ou votre régularité aux entraînements

A chacun son objectif :

Les entraînements sont adaptés selon le niveau des adhérents et selon leurs objectifs :

- Entretenir sa santé,
- Reprendre une activité physique,
- Ne plus courir/marcher seul,
- Participer à des compétitions (5 km, 10 km, semi-marathon, marathon, trail, marche nordique/randonnée chronométrée...)
- Participer à des épreuves par équipe (Ekiden, marathon duo, bike and run, triathlon...)

L'effet positif du groupe :

- Appartenir à une communauté conviviale en portant le maillot du club,
- Accéder au co-voiturage pour les déplacements aux diverses manifestations sportives ou festives,
- Partager des sorties (Stage hiver, printemps etc...),
- Participer pour ceux qui le souhaitent à des courses,
- Proposer ses idées et projets pour faire évoluer le club.



Organisation des entrainements

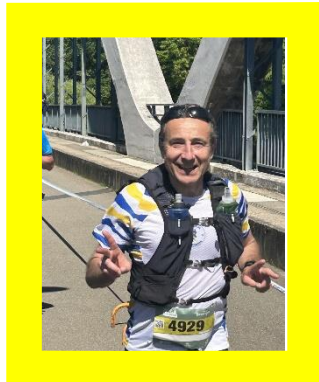
A compter du mardi 2 septembre 2025

Parc des Sports de Montesson
65 avenue Gabriel Péri

Sections	Jours	Heures	Disciplines	Encadrement
Course sur route	Mardi	19h15 - 20h30	Fractionné court sur (piste)	Responsable : Denis Velvindron 06 58 91 88 74 Adjoint : Pascal Largemain 06 23 20 30 16
	Jeudi	19h15 – 20h30	Footing / PPG / Séance côtes/escaliers	
	Samedi	9h45 – 11h15	Fractionné long (bords de Seine/piste)	
	Dimanche	matinée	Sortie longue (nature)	
Trail	Mardi	19h15 - 20h30	Fractionné court sur (piste)	Responsable : Jonathan Madec 06 23 89 35 82 Adjoint : Denis Velvindron 06 58 91 88 74
	Jeudi	19h15 – 20h30	Footing / PPG / Séance côtes/escaliers	
	Samedi	9h45 – 11h15	Fractionné long (bords de Seine/piste)	
	Dimanche	matinée	Sortie longue (nature)	
Marche nordique sportive	Jeudi	19h30 – 20h30	Séance technique au stade	Responsable : Patricia Mitou 06.72.35.81.74 Adjointe : Isabelle David 06 88 60 57 14
	Dimanche	matinée	Sortie (nature)	



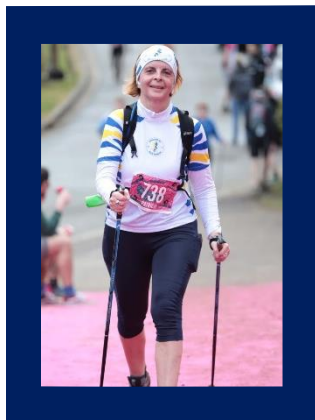
Denis Velvindron



Pascal Largemain



Jonathan Madec



Patricia Mitou



Isabelle David



Comment vous inscrire ?

Les pièces à réunir et à remettre en une seule fois
à Denis Velvindron

5 pièces indissociables constituent votre dossier d'inscription :

- le bulletin d'inscription joint en annexe, rempli, daté et signé ;
- un virement sur le compte des Foulées de Montesson ;
- la copie d'une pièce d'identité (pour les 1^{ère} adhésions) ;
- la charte des Foulées de Montesson signée en double exemplaire ;
- un certificat médical daté de moins de 3 mois (pour les 1^{ères} adhésions), établi pour la pratique de l'athlétisme et/ou de la marche nordique en compétition ; un exemplaire type est joint en annexe.

Toute inscription est définitive ; un à deux séances d'essai vous sont proposées avant de vous inscrire.

MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical
attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport

NOR : VJSV1621537D

Publics concernés : licenciés, fédérations sportives, organisateurs de manifestations sportives, sportifs non licenciés participant à des compétitions sportives.

Objet : règles relatives à la présentation d'un certificat médical pour la délivrance d'une licence et la participation à des compétitions sportives.

Entrée en vigueur : le texte entre en vigueur le 1^{er} septembre 2016.

Notice : le décret fixe les conditions de renouvellement de la licence sportive et énumère les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières pour lesquelles un examen médical spécifique est requis. Il prévoit que la présentation d'un certificat médical est exigée lors de la demande d'une licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence tous les trois ans. A compter du 1^{er} juillet 2017, les sportifs devront remplir, dans l'intervalle de ces trois ans, un questionnaire de santé dont le contenu sera arrêté par le ministre chargé des sports.

Références : les dispositions du code du sport modifiées par le décret peuvent être consultées, dans leur rédaction issue de cette modification, sur le site Légifrance (<http://www.legifrance.gouv.fr>).

Le Premier ministre,

Sur le rapport du ministre de la ville, de la jeunesse et des sports,

Vu le code du sport, notamment ses articles L. 231-2 à L. 231-2-3,



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Ce relevé est destiné à tout organisme souhaitant connaître vos références bancaires pour domicilier des virements ou des prélèvements sur votre compte.

CR PARIS ET ÎLE DE FRANCE
MONTESSON

30/06/2023

Tel: 0130096210

Fax: 0130096211

Intitulé du Compte:

ASSOC. FOULEES DE MONTESSON
PLACE ROLAND GAUTHIER
MAIRIE DE MONTESSON
78360 MONTESSON

DOMICILIATION

Code établissement	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB
18206	00064	65100504051	55

IBAN (International Bank Account Number)

FR76 1820 6000 6465 1005 0405 155

BIC (Bank Identification Code) AGRIFRPP882

Votre cotisation

Course sur route et trail :

Première adhésion : 250 €	Renouvellement : 225 €
----------------------------------	-------------------------------

Marche sportive :

Première adhésion : 150 €	Renouvellement : 125 €
----------------------------------	-------------------------------

Elle comprend :

- La Licence omnisport à la fédération FSGT ;
- L'assurance individuelle liée à la licence de la FSGT, qui couvre l'athlète pendant les entraînements et les compétitions ;
- Une partie des frais de fonctionnement des Foulées de Montesson ;
- Le maillot des Foulées de Montesson (1^{ère} adhésion) dont le port est obligatoire pendant les compétitions et les événements organisés par le club.



C'est quoi la FSGT ?

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) est une fédération omnisports agréée Jeunesse et Sports et Jeunesse et Éducation Populaire. Elle a été créée en 1934 par fusion de la Fédération Sportive du Travail (FST) et de l'Union des Sociétés Sportives et Gymniques du Travail (USSGT). Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et de la Confédération Sportive Internationale Travailliste et Amateur (CSIT).

En chiffres, la FSGT c'est 270 000 pratiquants, 4 700 associations locales ou d'entreprises, 88 comités départementaux et régionaux, 100 activités sportives, avec ou sans compétitions et 2 000 animateurs et 600 formateurs bénévoles reconnus.



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

14 – 16 rue Scandicci
93508 Pantin cedex

Tel : 01 49 42 23 19

Fax : 01 49 42 23 60

<https://www.fsgt.org>



Course hors stade

Le Cross-country se pratique en automne et en hiver, sur des circuits herbeux situés dans des parcs et des stades.

La course sur route, de quelques kms jusqu'au marathon (42,195 km).

La Course Nature / Trail sur des parcours plus ou moins accidentés avec tout un panel de distances. Le trail est une course qui diffère de la course de montagne car il peut se pratiquer en toutes régions : pleine forêt, zone urbaine, montagne... Cette discipline nécessite un équipement adapté et un entraînement spécifique à la pratique.

Ces épreuves se déroulent toute l'année, mais c'est évidemment plus agréable aux beaux jours, en particulier pour les trails et la montagne, même si certaines courses se pratiquent dans la neige.

L'activité organise des championnats de France FSGT de Cross-country, Trail et Course sur route (10 et 21km).

Sans oublier les challenges départementaux et régionaux organisés localement.



La marche nordique

La marche nordique est une **marche active** avec des bâtons. Elle se pratique en milieu naturel (chemins, forêts). Elle permet de solliciter pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes, mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers...

Les sorties, d'une durée d'1h30 à 2h00, à allure modérée entre 4 et 6km/h.

Un public qui pratique cette activité dans le cadre du « sport santé » et du « sport loisir », dans le but d'en retirer tous les bienfaits dont l'activité est particulièrement riche :

- développement du système cardio-vasculaire
- renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- soulagements articulaires (genoux, hanches, chevilles, dos)
- soulagement musculaire des jambes en particulier
- développement de l'agilité et de la souplesse
- bien-être, convivialité, rencontres

Activité en pleine expansion au sein de la FSGT. Des compétitions sont en cours de création pour permettre aux licencié(e)s qui le souhaitent de pratiquer leur activité différemment.



Charte de bonne conduite des Foulées de Montesson

Adhérer au club, c'est s'engager à respecter l'éthique du club.

Les membres des Foulées de Montesson (adhérents, entraîneurs et dirigeants) s'engagent à respecter la présente charte, dans un esprit sportif de compétition ou de loisir :

Article 1 : La pratique de l'athlétisme au sein des Foulées de Montesson nécessite l'adhésion et le paiement de sa cotisation. Toute inscription est définitive : aucun remboursement ne sera réalisé en cours d'année pour quelque raison que ce soit.

Article 2 : Les athlètes, entraîneurs et dirigeants représentent le club et doivent en donner une bonne image par un comportement exemplaire autant sur le stade qu'en dehors.

Article 3 : Tout membre adhère au club pour prendre du plaisir à la pratique de la course à pied ou de la marche sportive, pour apprendre, pour se perfectionner, etc...

Article 3 : Tout athlète doit avoir des attitudes et des comportements qui découlent de l'esprit sportif et de solidarité :



Il se doit d'être ponctuel aux séances pour le respect des règles de la vie collective,



Il se doit de respecter ses partenaires, les entraîneurs, les dirigeants, les différences de niveaux, les consignes, le matériel...



Il se doit d'adopter un comportement adapté et respectueux, nécessité absolue de la vie en communauté. Les actes ou comportements détériorant les relations de vie commune sont passibles de sanctions et peuvent faire l'objet d'une exclusion,



Le port de la tenue officielle des Foulées de Montesson **est obligatoire en compétition** et pour tout événement organisé par le club pour participer à son rayonnement. Le port de la tenue de tout autre club est interdit,



L'inscription à une compétition payée par le club est engageante. En cas d'absence injustifiée, l'athlète sera tenu de rembourser au club le montant de l'inscription.

Article 4 : Il est important qu'une collaboration se mette en place et que chacun participe à la vie du club (covoiturage, aide dans les déplacements, bénévolat lors d'événements réalisés en partenariat avec la ville...).

Article 5 : Le bureau du club, en coordination avec les entraîneurs définit le programme sportif pour les saisons hivernale et estivale ainsi que les orientations générales pour chaque section. Le bureau a un pouvoir décisionnel et porte la responsabilité du club.

Article 6 : Chaque entraîneur (ou adjoint) a la responsabilité d'une ou plusieurs catégories d'athlètes.

Article 7 : Tout licencié est responsable de ses actes et des sanctions qu'il encourt pendant les compétitions.

**Le Président,
Jacques Velvindron**

Signature de l'adhérent, Nom, Prénom





Certificat d'absence de contre-indication à la pratique du sport

Je soussigné(e), _____

Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour

M. / Mme / Melle _____

Né(e) le ____ / ____ / ____

et avoir constaté, ce jour, l'absence de signe clinique décelable contre-indiquant la pratique de la course à pied / la marche nordique en compétition.

Certificat fait pour servir et valoir ce que de droit sur la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres

Cachet et signature du médecin

Fait à _____
le _____

Code du sport - Article L231-2-3

Pour les disciplines, énumérées par décret, qui présentent des contraintes particulières, la délivrance ou le renouvellement de la licence ainsi que la participation à des compétitions sont soumis à la production d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.