

28^{èmes} BOUCLES ZUYDCOOTOISES SAMEDI 28 MAI 2016

N° de dossier
(réservé à l'administration)

Nom :

Prénom : Garçon Fille

Année de naissance (obligatoire) : Nationalité :

Adresse personnelle (obligatoire) :

Code postal : Ville : Pays :

Tél (obligatoire) : E-mail :

Club :

N° de licence FFA **Écrire en lettres capitales SVP (prière d'écrire lisiblement)**

Courses (cochez votre course)

* Départ des Cadet(e)s en même temps que le Relais

G	F	Course	Départ	Distance	Catégories	Années	Inscription
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	①	16 h 00	1 070 m	Poussin(e)s	2005 et 2006	Gratuit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	②	16 h 20	2 140 m	Benjamin(e)s	2003 et 2004	Gratuit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	②	16 h 20	2 140 m	Minimes	2001 et 2002	Gratuit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	③	16 h 45	3 500 m	Cadet(e)s *	1999 et 2000	Gratuit

DOCUMENT OBLIGATOIRE :

- Je joins une **copie de ma licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running**, délivrés par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation, ou de ma **licence délivrée par la FFCO, la FFPM ou la FF Tri**, également valable le jour de la course
- Je joins une **copie de ma licence sportive**, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une Fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître non-contre indication à la pratique de **l'Athlétisme en compétition** ou de la **course à pied en compétition**
- Je joins une **copie de ma licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL**, en cours de validité à la date de la manifestation, si je suis engagé par un établissement scolaire ou une association sportive scolaire
- Je joins mon **certificat médical** de non-contre indication à la pratique de **l'Athlétisme en compétition** ou de la **Course à pied en compétition**, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou sa copie. **La remise du certificat médical sur le téléphone n'est pas valable.**

Je soussigné(e), ainsi que mes ayants droit, accepte le règlement complet de cette épreuve se trouvant sur le site <http://capsurlaforme.free.fr>. J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet événement et sur lequel je figurerai, notamment les résultats. Par notre intermédiaire, vous pourrez recevoir des propositions de partenaires ou autres organisateurs. Conformément aux dispositions de la Loi "Informatique et Liberté" n° 78-17 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse. Idem pour la non-publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : cil@athle.fr)

Signature Obligatoire

(Ou du représentant légal pour les mineurs)

Je soussigné père, mère ou représentant légal autorise mon enfant à participer

→ Inscription à envoyer avant le **mercredi 25 mai 2016** (cachet de la poste faisant foi) :

M. Gérard CORDIER

15 rue de Roubaix - 59123 Zuydcoote

→ Chèque à l'ordre de : **Cap sur la Forme**

FAITES CONFIANCE À VOTRE OPTICIEN MUTUALISTE

FAITES COMME NOUS* LE SPORT C'EST LA SANTÉ !

*LA FAMILLE GILLODTS,
SPORTIFS DUNKERQUOIS DE HAUT NIVEAU



Centre optique
de Dunkerque

26 à 34, rue du Maréchal French

Centre optique
de Grande-Synthe

10-11, place François Mitterand

Centre optique
de Gravelines

Centre commercial "Le Polder"

Centre optique
de Bray-Dunes

23, rue Roger Salengro

Centre optique
de Hazebrouck

16, rue de l'Eglise

Centre optique
de Saint-Pol-sur-Mer

184, rue de la République





Entrez dans le mouvement



MA

COMPLÉMENTAIRE FACILE
À PERSONNALISER !



AGENCE À DUNKERQUE :

■ 1 rue de la Tranquillité
03 28 04 07 75

mcommemutuelle.com

M* : M comme Mutuelle

24^{ème} CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE M COMME MUTUELLE

Les Dunes
de Flandre
Syndicat Intercommunal

7^{ème}
COURSE DU CHALLENGE
DUNES DE FLANDRE 2016

ZUYDCOOTE

SAMEDI 28 MAI 2016

28^{èmes} Boucles Zuydcootoises



COURSE RELAIS
DE 3 COUREURS



<http://capsurlaforme.free.fr>

PARTENAIRES
OFFICIELS
DU CHALLENGE



RÈGLEMENT DU CHALLENGE

ARTICLE 1 : RECOMMANDATION

Les membres du bureau de l'Association Challenge Dunes de Flandre recommandent vivement aux participants de lire attentivement le règlement afin d'être en conformité et d'éviter des désagréments ou des sanctions de la part des organisateurs.

ARTICLE 2 : ORGANISATIONS

Chaque organisateur est indépendant et responsable du règlement de son épreuve. Il est demandé au coureur d'inscrire son nom, prénom et adresse personnelle en majuscules sur le bulletin d'inscription individuel ou collectif, ces documents doivent être impérativement **signés**.

ARTICLE 3 : COURSES

Le Challenge comporte 11 courses. Pour participer au classement final de toutes les catégories, les coureurs doivent participer au minimum à 6 courses.

ARTICLE 4 : RÉGLEMENTATION

Les coureurs, participant aux courses, sont automatiquement classés au Challenge. Tout compétiteur qui ne respectera pas le règlement d'une des courses inscrites au programme de l'année 2016 sera exclu du Challenge. Tout coureur qui aura triché sera exclu du challenge.

Les juniors devront courir la course populaire pour être classés au Challenge 2016.

Les compétiteurs, de benjamins(es) à juniors doivent courir dans les courses de leur catégorie pour être classés dans le Challenge. Le règlement de la FFA sera appliqué pour toutes les courses.

Les espoirs, seniors, masters (M1, M2, M3, M4) femmes et hommes ont la possibilité de participer, au choix, à l'un des deux classements :

- Classement Populaire - Sport - Santé ; Classement scratch pour les catégories espoirs à masters (F-H)
- Classement AS - Dunes de Flandre ; Classement par catégories (F-H) de espoirs à master 4.

ARTICLE 5 : LES POINTS

À chaque épreuve, le coureur marquera un nombre de points suivant sa place dans sa catégorie :

- 1^{er} : 300 pts, 2^e : 250 pts, 3^e : 220 pts, 4^e : 200 pts,
- du 5^e jusqu'au 9^e enlever 10 pts,
- du 10^e jusqu'au 19^e enlever 5 pts,
- du 20^e jusqu'au 51^e enlever 2 pts,
- du 52^e jusqu'au 85^e enlever 1 pt
- tous les suivants marquent 1 point.

Semi-marathon du Carnaval (Dunkerque) :

Les courses de cette épreuve seront considérées comme : course des As le semi-marathon (points par catégories) et la course populaire (classement scratch).

Entre Dunes et Mer (Leffrinckoucke) :

Le 10 km et le trail de 25 km seront traités comme les courses de As (points par catégories).

Les points pour la course en relais de Zuydcoete seront attribués à chaque relayeur.

→ Équipes Hommes

- 1^{er} : 300 pts, 2^e : 250 pts, 3^e : 220 pts, 4^e : 200 pts, 5^e : 195 pts,

- du 6^e jusqu'au 14^e enlever 5 pts, 15^e : 148 pts,
- du 16^e jusqu'au 88^e enlever 2 pts,
- tous les suivants marquent 1 point.

→ Équipes Femmes et équipes Mixtes

- 1^{er} : 300 pts, 2^e : 250 pts, 3^e : 220 pts, 4^e : 200 pts, 5^e : 190 pts,
- du 6^e jusqu'à la 9^e enlever 10 pts, 10^e : 145 pts,
- du 11^e jusqu'à la 38^e enlever 5 pts, 39^e : 4 pts, 40^e : 3 pts, 41^e : 2 pts,
- tous les suivants marquent 1 point.

ARTICLE 6 : CLASSEMENT FINAL

Les poussins (nés en 2005 et 2006) ayant participé au minimum à 6 manifestations du challenge seront récompensés pour leur assiduité.

Pour les catégories benjamins, minimes, cadets et juniors, le classement final se fera sur **les 6 meilleures courses**.

De espoirs à masters 4, **les 9 meilleurs résultats** seront pris en compte pour le classement final. Un compétiteur ne peut être classé et récompensé que dans une seule catégorie au classement final du challenge.

En cas d'égalité pour les trois premiers d'une catégorie, les compétiteurs seront départagés par le plus grand nombre de participations aux courses, ensuite si nécessaire par le plus petit nombre de points obtenus lors des 6 meilleures performances pour les jeunes ou les 9 meilleures performances pour les autres catégories.

ARTICLE 7 : RÉCOMPENSES

Nous récompenserons les compétiteurs de chaque catégorie suivant le tableau des récompenses du Challenge 2016.

Les 3 premiers du classement Populaire homme et femme en 2015 ne seront pas classés dans la catégorie populaire en 2016.

Lors de la remise des récompenses de la saison 2016, la présence des lauréats est indispensable afin de recevoir leur cadeau.

Le lot sera remis sur présentation du **coupon invitation**.

Pour ce faire, nous invitons chaque coureur à communiquer si nécessaire sa nouvelle adresse à : challenge_ddf@yahoo.fr

Liste des récompensés par catégories :

- Benjamins : du 1^{er} au 20^e
- Benjamines : de la 1^{re} à la 20^e
- Minimes G : du 1^{er} au 15^e
- Minimes F : de la 1^{re} à la 15^e
- Cadets : du 1^{er} au 10^e
- Cadettes : de la 1^{re} à la 10^e
- Juniors G : du 1^{er} au 5^e
- Juniors F : de la 1^{re} à la 5^e
- Espoirs H : du 1^{er} au 5^e
- Espoirs F : de la 1^{re} à la 5^e
- Seniors H : du 1^{er} au 30^e
- Seniors F : de la 1^{re} à la 10^e
- Masters 1 H : du 1^{er} au 30^e
- Masters 1 F : de la 1^{re} à la 20^e
- Masters 2 H : du 1^{er} au 30^e
- Masters 2 F : de la 1^{re} à la 10^e
- Masters 3 H : du 1^{er} au 15^e
- Masters 3 F : de la 1^{re} à la 5^e
- Masters 4 H : du 1^{er} au 3^e
- Masters 4 F :
- Populaires H : du 1^{er} au 30^e
- Populaires F : de la 1^{re} à la 30^e

ARTICLE 8 : CERTIFICAT MÉDICAL

Rappel : Les compétiteurs doivent fournir pour chaque course du Challenge, la copie d'un certificat médical avec la mention : non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an certifiée conforme par l'intéressé lui-même. (ou par l'un de ses parents ou tuteur pour les mineurs).

Les licences FFA et Triathlon sont acceptées, ainsi que les licences FSCF, FSGT et UFOLEP faisant apparaître la mention Athlétisme, les coureurs ayant une autre licence devront présenter également un certificat médical.

Pour les inscriptions sur liste collective, il est indispensable de mettre les adresses personnelles des compétiteurs et de fournir les certificats médicaux.

ARTICLE 9 : RÉCLAMATIONS

Toute réclamation sur les classements des courses doit être formulée auprès des organisateurs le jour de l'épreuve, pour être prise en compte dans le cadre du Challenge Dunes de Flandre.

Pour les anomalies de classement du challenge, envoyez un courriel à : challenge_ddf@yahoo.fr dans la semaine qui suit la publication du classement.

Plus aucune réclamation concernant le classement final ne sera acceptée 15 jours après la dernière course.

ARTICLE 10 : LE CHALLENGE DES ÉCOLES

Le Challenge école a pour but de récompenser une ou plusieurs écoles pour leur assiduité à participer aux courses du Challenge. Ce Challenge a aussi pour but de faire découvrir la course à pied aux jeunes.

Seules seront prises en compte les inscriptions sur bulletin collectif. Pour concourir l'école doit avoir participé à au moins 4 courses du Challenge et avoir classé au moins 4 élèves par jour de course.

Après chaque épreuve l'organisateur enverra à la Commission des résultats, le bilan de son propre Challenge Scolaire, si prévu dans son règlement, à savoir :

- Le ou les noms des établissements scolaires présents.
- Le nombre d'élèves arrivants toutes catégories confondues, par école.
- La commission des résultats établira le Challenge des écoles, suivant trois critères :
 - le nombre de participation.
 - le prorata par rapport au nombre d'élèves dans l'établissement.

Deux établissements seront récompensés. Les deux représentants concernés seront mis à l'honneur lors de la remise des récompenses. Chaque année : « un coup de cœur » sera attribué par le comité de l'Association du Challenge Dunes de Flandre à un enseignant et son établissement scolaire.

ARTICLE 11 :

Le bureau de l'Association du Challenge Dunes de Flandre se réserve le droit de modifier tout ou partie du règlement et du classement du challenge en regard de circonstances particulières.

24^{ème} CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE M COMME MUTUELLE

Partenaires officiels du challenge



1^{ère} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

BERGUES

DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2015

Organisée par l'association "La Rouge Flamande, je cours à Bergues" avec la participation de la Ville de Bergues

→ Départ : Place du Marché sur Beustout

www.larougeflamande.fr

15^{ème} Foulées de la Rouge Flamande

JE COURS À BERGUES

COURSE À BUT HUMANITAIRE

Partenaires: Ruchon, Credit Mutuel, Caisse d'Alloc. Familiales

2^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

GRANDE-SYNTHE

DIMANCHE 13 MARS 2016

5^{ème} foulées du Stadium

10 km OFFICIEL

→ NOUVELLE VILLE DE PRIX

Organisées par l'Olympique Grande-Synthe

Adhérentes avec le concours de la Municipalité

DIMANCHE 20 MARS 2016

24^{ème} CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE M COMME MUTUELLE

→ COURSE DU CHALLENGE 2015

→ DÉPARTS DES COURSEURS DU PAYS DE FRANCE QUI PARTICIPENT

DUNKERQUE → COUDEKERQUE-BRANCHE

SEMI-MARATHON D'CARNAVAL

SEMI-MARATHON / 10 h

COURSE POPULAIRE / 10 h 20

Départ: Avenue du Stade à Dunkerque

Arrivée: centre de Coudekerque-Branche

4^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

PETITE-SYNTHE

DIMANCHE 3 AVRIL 2016

23^{ème} course du Fort de Petite-Synthe

DuVivierque

5^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

TÉTEGHEM

DIMANCHE 17 AVRIL 2016

25^{ème} foulées Vertes

→ DÉPARTS OFFICIELS

10h COURSE AS 10 km OFFICIEL

11h30 → DÉPART POPULAIRE 4-8 km

→ FORMULA 1 ET 2 DÉPARTS

TÉTEGHEM

www.teteghem.fr

6^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

COUDEKERQUE-BRANCHE

DIMANCHE 24 AVRIL 2016

20^{ème} foulées Coudekerquoises

→ Support du Championnat Régional des Nains

→ FICHE PDF

coudekerque.cash.free.fr

7^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

ZUYDCOOTE

SAMEDI 28 MAI 2016

28^{ème} Boucles Zuydcotoises

COURSE RELAIS DE 3 COUREURS

<http://copsulabrevo.fr>

8^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

LOON-PLAGE

SAMEDI 11 JUIN 2016

LOON-PLAGE, J'Y COURS...

Partenaires: Les Pêcheurs, Dunkerque Lille, Kermes, bonsjours

<http://amfdesdunesdesfrs.fr>

9^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

BOURBOURG

DIMANCHE 2 OCTOBRE 2016

28^{ème} foulées Bourbourgeoises

ESPACE PIERRE COUBERTIN

Organisé par le Comité des Sports de la Ville de Bourbourg avec le concours de l'Olympique de Grande-Synthe Athlétisme

10^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

LEFFRINCKOUCQUE

SAMEDI 8 OCTOBRE 2016

Entre Dunes et Mer

LE TRAIL DU GRAND SITE DES DUNES DE FLANDRE

25 - 10 - 5 km

→ DÉPARTS OFFICIELS

Partenaires: Caisse d'Alloc. Familiales, Caisse d'Alloc. Familiales, Caisse d'Alloc. Familiales

11^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

GRAVELINES

DIMANCHE 16 OCTOBRE 2016

20^{ème} Boucles de l'Aa

COURSE LABEL REGIONAL

Gravelines

NOUVEAU!

→ Marche nordique et Randonné

→ Parcours Baby

→ Départ SPORTIVA - Boulevard de l'Europe

→ Renseignements et inscriptions: Les Boucles de l'Aa BP 708 59620 Gravelines - boucles@legravel.fr

→ Inscriptions en ligne: www.bouclesdeaaa.fr

12^{ème} ÉTAPE DU CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE 2015

BERGUES

DIMANCHE 30 OCTOBRE 2016

16^{ème} Foulées de la Rouge Flamande

je cours à Bergues

Samedi 29 octobre 2016 à partir de 14h30: parcours marche/santé pour tous autour des remparts à but humanitaire

NOUVEAU 2016! → Place de la République - départ au pied du Beffroi et arrivée devant La Mairie.

→ Nouveau parcours "plus nature".

www.larougeflamande.fr

RÈGLEMENT DE LA COURSE

La manifestation sportive se déroulera à **Zuydcoote** autour de l'hôpital maritime, le petit bois et le camping de l'estran pour la course des jeunes.

- **Poussins** 1 tour 1 070 m
- **Minimes/Benjamins** 2 tours 2 140 m
- **Les cadets et cadettes** partiront en même temps que le relais pour 1 tour (3 500 m).

Les courses se dérouleront suivant le règlement FFA, les cas non prévus par le règlement seront tranchés par un juge arbitre.

COURSE RELAIS

Participation limitée à 160 équipes.

Cette course se déroulera sur 4 tours d'une boucle de 3,5 km, parcours macadam, sable avec vue sur mer et sous bois, ce parcours impose de nombreuses relances.

Chaque coureur réalisera un tour (relais) seul et le 4^{ème} tour sera accompli par l'équipe complète des 3 coureurs (nota : le 3^{ème} relayeur fera 2 tours consécutifs). Les 3 coureurs de chaque équipe devront arriver groupés. Le temps final sera pris à l'arrivée du dernier coureur de l'équipe.

Cette course est ouverte aux catégories juniors, seniors, Masters et populaires.

Les équipes peuvent être composées de coureurs de même catégorie, de catégories différentes et d'équipes mixtes.

RÉCOMPENSES

Pour le relais seront récompensés :

- La 1^{ère} équipe H/F des catégories juniors, seniors, Masters (1, 2, 3, 4).
- La 1^{ère} équipe scratch,
- La 1^{ère} équipe mixte
- La 1^{ère} équipe composée H/F [catégories différentes dans la même équipe].

Pas de cumul dans l'attribution des coupes et lots.

Pour les courses des jeunes seront récompensés les **3 premiers de chaque catégorie**. Benjamin - Minime - Cadet - Poussins.

Remarque : Seul les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre avoir leurs récompenses.

- Chaque participant recevra cadeau de valeur à l'arrivée.
- La municipalité offrira une rose à chaque participante.
- Un tirage au sort sera réalisé avec de nombreux lots.

INSCRIPTIONS

→ **Droits d'inscription pour la course relais : 18 € par équipe** (6 € x 3) à l'ordre de Cap sur la forme

Les concurrents non licenciés doivent présenter un certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition de moins d'un an. Il est vivement conseillé de s'inscrire avant le samedi 28 mai 2016 matin, c'est-à-dire le jour même de l'épreuve.

→ **Pour les courses des jeunes :**

L'enregistrement des inscriptions sera arrêté 20 minutes avant chaque course.

Il sera possible de s'inscrire le samedi 28 mai 2016 de 10 h à 12 h à la salle des sports de Zuydcoote (composition des équipes pour le relais).

→ **Cession de dossard :** interdit de rétrocéder son dossard à une tierce personne

→ **Pas d'inscriptions le samedi après-midi pour le relais**

ORGANISATION ET ASSISTANCE

La sécurité est assurée par les cibistes, le service médical par la croix rouge et ambulance.

Cette manifestation est couverte par un contrat d'assurance **MACIF** : N° 5360467

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.



28^{èmes} BOUCLES ZUYDCOOTOISES

SAMEDI 28 MAI 2016

→ Pas d'inscription le
samedi Après-midi

N° de dossier
(réservé à l'administration)

12^{ème} RELAIS PAR ÉQUIPE DE 3 COUREURS départ : 16 h 45

Course 4 (4 x 3 500 m) Juniors / Seniors / Masters / Populaires - 18 € (6€ x 3)

NOM DE L'ÉQUIPE

Écrire en lettres capitales SVP
(prière d'écrire lisiblement)

COUREUR 1 Nom : Prénom :

Homme Femme Année de naissance (obligatoire) : Nationalité :

Adresse personnelle (obligatoire) :

Code postal : Ville : Tél (obligatoire) :

Club : N° de licence FFA

COUREUR 2 Nom : Prénom :

Homme Femme Année de naissance (obligatoire) : Nationalité :

Adresse personnelle (obligatoire) :

Code postal : Ville : Tél (obligatoire) :

Club : N° de licence FFA

COUREUR 3 Nom : Prénom :

Homme Femme Année de naissance (obligatoire) : Nationalité :

Adresse personnelle (obligatoire) :

Code postal : Ville : Tél (obligatoire) :

Club : N° de licence FFA

DOCUMENT OBLIGATOIRE :

- Je joins une copie de ma licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running, délivrés par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation, ou de ma licence délivrée par la FFCO, la FFFM ou la FF Tri, également valable le jour de la course
- Je joins une copie de ma licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une Fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition
- Je joins une copie de ma licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, si je suis engagé par un établissement scolaire ou une association sportive scolaire
- Je joins mon certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou sa copie. La remise du certificat médical sur le téléphone n'est pas valable.

Je soussigné(e), ainsi que mes ayants droit, accepte le règlement complet de cette épreuve se trouvant sur le site <http://capsurlaforme.free.fr>. J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet événement et sur lequel je figurerai, notamment les résultats. Par notre intermédiaire, vous pourrez recevoir des propositions de partenaires ou autres organisateurs. Conformément aux dispositions de la Loi "Informatique et Liberté" n° 78-17 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse. Idem pour la non-publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : ci@athle.fr)

Signatures Obligatoires des 3 coureurs

Coureur 1

Coureur 2

Coureur 3

→ Inscription à envoyer avant le **mercredi 25 mai 2016**
(cachet de la poste faisant foi) à :

M. Gérard CORDIER

15 rue de Roubaix - 59123 Zuydcoote

→ Chèque à l'ordre de : Cap sur la Forme