

# Stage Marche Nordique

Mardi 6 octobre 2015

n°38

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

CP: ..... Ville .....

Téléphone fixe: .....

Téléphone mobile: .....

E-mail: .....

Date de naissance: .....

Nom de votre association :

.....

Taille: .....m.....

Disponible le 9 octobre :  oui  non

Montant de l'inscription 10 €

Attention ! faire un chèque par stage.  
Le paiement global de plusieurs stages  
n'est pas possible.

Date limite d'inscription : 29/09/2015

**Je donne au Comité Sport et Retraite, pour sa promotion et ses publications, l'autorisation d'utiliser les photos prises au cours des stages, sur lesquelles j'apparais.**

Signature

# Stage Marche Nordique

Mardi 6 octobre 2015

## ORGANISATEUR



Comité DRÔME-ARDÈCHE

en collaboration avec

Le Comité Athlétisme

Drôme-Ardèche

Nos partenaires :



Pour toutes informations, nous contacter au :

Tél/répondeur : 04 75 75 47 90

E-mail: sportretraite2607@mbsport.fr

Blog : <http://sportetretraite.hautetfort.com>

## SPORT et RETRAITE

Comité DRÔME-ARDÈCHE

71, rue Latécoère

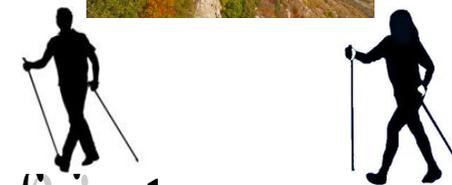
26000 Valence

# Marche Nordique

n°38

Mardi 6 octobre 2015

La Montagne de Crussol



# Je fais du sport !!!!!



Permanences :

Mardi : 14h - 17h

Vendredi : 9h - 12h

**Durée** : matinée

**Accompagnement** : Cyril Pailharet

**Encadrement** : Gaël Gouma

du Comité Athlétisme Drôme Ardèche

**Participation** : 10 €

*L'inscription devient définitive par le règlement du stage*

Merci de faire un chèque par stage. Le paiement global de plusieurs stages n'est pas possible.

**Nombre de places** : maxi 30  
mini 15

**Transport** : à la charge et à l'initiative des participants

### **IMPORTANT**

Les stages ne sont pas, sauf cas de force majeure, rappelés par une convocation.

Veillez considérer le dernier volet comme celui d'une inscription définitive et nous l'adresser, accompagné du règlement dans le délai imparti.

### **ANNULATION**

Toute annulation d'inscription sans justificatif médical ne sera pas remboursée.

Sur présentation d'un certificat, le remboursement se fera sur la base de 75 %, les 25 autres % restant au Comité pour couvrir les frais engagés.

### **Horaire du stage** :

9h

15 à 11h30

### **Lieu de rendez-vous** :

à 9h15

Parking du Château de Crussol

07120 Saint Peray

### **Équipement personnel** :

- Baskets adhérentes ou chaussures de randonnée basses et souples
- Pantalon léger et souple
- Coupe-vent
- Sac à dos moyen contenant au moins 2

### **Attention !**

**Date de replis, à prévoir dans votre planning, en cas de report** pour cause de mauvais temps :

**Vendredi 9 octobre**

## **Stage Marche Nordique**

**Mardi 6 octobre 2015**

### **But du stage** :

Découverte de la Marche Nordique

- Activité **accessible à tous**
- Une conception de la marche « active » dont le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.
- Activité de prédilection de stimulation de la fonction respiratoire mais tout en douceur.
- Activité complète qui sollicite l'ensemble du corps.



\*En couleur foncée apparaissent les muscles sollicités

Fiche à retourner au :

**Comité Sport et Retraite**

