

# Stage Marche Nordique

Mardi 25 octobre 2016

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.....

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 : 19/10/2016

**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 25 octobre 2016

## 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 25 octobre 2016

Vallée de l'Eyrieux



# Je fais du sport !!!!!



Permanences :

Mardi : 14h - 17h

Vendredi : 9h - 12h

**Durée** : matinée

**Accompagnement** : Cyril Pailharet

**Encadrement** : Caroline Cochard

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.

Veuillez 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 % restant au Comité pour couvrir les frais engagés.

**Horaire du stage** :

9h15 à 11h30

**Lieu de rendez-vous** : à 9h15

**Parking de l'ancienne**

**Gare Ferroviaire**

(point de départ de la Dolce Via)

**07800 La Voulte sur Rhône**

(en venant de la Voulte, à la sortie du village, prendre à gauche avant le Pont qui enjambe l'Eyrieux)

**Équipement personnel** :

- Baskets adhérentes ou chaussures de randonnée basses et souples
- Pantalon léger et souple
- Coupe-vent
- Sac à dos moyen contenant 1 bouteille d'eau (1l ou 1,5 litre)

## **Stage Marche Nordique**

**Mardi 25 octobre 2016** n°38

**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**

