

# Stage Marche Nordique

Mardi 22 mars 2016

n°37

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

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

Téléphone fixe: .....

Téléphone mobile: .....

E-mail: .....

Date de naissance: .....

Nom de votre association :

.....

Montant de l'inscription : 11 €

Date limite d'inscription : 15/03/2016

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 22 mars 2016

## ORGANISATEUR



Comité DRÔME-ARDÈCHE

en collaboration avec

Le Comité Athlétisme

Drôme-Ardèche

Nos partenaires :



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

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°37

Mardi 22 mars 2016



Permanences :

Mardi : 14h - 17h

Vendredi : 9h - 12h

# Stage Marche Nordique

Mardi 22 mars 2016

**Durée** : matinée

**Accompagnement** : Cyril Pailharet

**Encadrement** : Technicien

du Comité Athlétisme Drôme Ardèche

**Participation** : 11 €

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

**Nombre de places** : maxi 20  
mini 8

**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 % restant au Comité pour couvrir les frais engagés.

**Horaire du stage** :

9h30 à 11h30

**Lieu de rendez-vous** :

à 9h15

**Parking situé en dessous  
de la Mairie**

**26600 Mercuroil**

**Équipement personnel** :

- Baskets adhésives ou chaussures de randonnées basses et souples
- Pantalon léger et souple
- Polo ou polaire légère
- Coupe-vent
- Petit sac à dos contenant une bouteille d'eau

# Stage Marche Nordique

Mardi 22 mars 2016

n° 37

**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**

