



Bon pour une séance découverte

Demande de réservation

Par mail à contact@100km-marche-nordique-fougeres.fr

en indiquant nom, prénom et numéro de téléphone.

La date et l'heure de la séance seront convenus ensuite.

Prêt gratuit de bâtons.

Rendez-vous Base de loisirs de Chênedet

A proximité de l'accueil du parc Accrobranche



**MARCHE NORDIQUE PRATIQUÉE
BONNE SANTÉ ASSURÉE**

contact@100km-marche-nordique-fougeres.fr

www.100km-marche-nordique-fougeres.fr

✉ 2 rue Anne de Bretagne 35300 FOUGÈRES



Marche nordique en Pays de Fougères

Ce qu'est la marche nordique

Une **marche dynamique** avec des bâtons (dits de marche nordique) qui permettent de se propulser plus vite et plus longtemps.

Qui peut la pratiquer

Cette activité est praticable quasiment par tous, moyennant un rythme adapté. Pour la pratiquer à Thalysport une **bonne condition physique** s'impose.

Le certificat médical

Ne s'agissant pas de compétition, aucun certificat médical n'est demandé. L'activité étant néanmoins sportive, il est vivement recommandé à chaque adhérent de s'enquérir auprès de son médecin des contre-indications ou limitations éventuelles.

A cette occasion, il est judicieux de demander un certificat de "non contre-indication apparente à la pratique de la marche nordique en compétition" car ce dernier est parfois exigé lors de manifestations chronométrées ou non.

L'assurance

Les assurances de l'association peuvent ne pas couvrir toutes les conséquences d'un accident corporel n'engageant pas sa responsabilité.

Il est donc de l'intérêt de ses adhérents de souscrire une assurance de type "**garantie des accidents de la vie**". Ce type d'assurance présente d'ailleurs un intérêt pour toutes les situations de la vie courante où peut survenir un accident sans rapport avec le travail, l'automobile ou la faute d'un tiers.

Pensez-y !

La cotisation annuelle

70 € pour l'adhésion et un **nombre illimité de séances**.

Ce que nous proposons

- ✓ Une pratique dans l'esprit de la marche nordique, à la fois technique et dynamique et ceci **par tous les temps !**
- ✓ Un encadrement diplômé afin de diffuser une technique correcte et d'apporter aux adhérents tous les bénéfices attendus
- ✓ Une diversité de terrains (sentiers et chemins forestiers et ruraux...)
- ✓ Des sorties longues régulières y compris hors pays de Fougères.
- ✓ A chacun son défi en fin de saison... de 20 à 100 km !

Les sorties

Au moins 4 sorties hebdomadaires en période scolaire

En début de saison des **séances de découverte** sans engagement sont proposées (prêt gratuit de bâtons)

L'équipement nécessaire

- ✓ Une paire de bâtons bien adaptés : **avant d'acheter** nous consulter pour connaître les caractéristiques clés.
- ✓ Des chaussures à tige basse type Trail
- ✓ Des vêtements confortables, légers et adaptés à la météo du moment
- ✓ Port du maillot aux couleurs du club vivement conseillé

Le droit à l'image

Chaque adhérent autorise l'usage des visuels sur lesquels il apparaît pour la promotion de l'association

Nos encadrants diplômés

Corine* : 06 81 27 44 17
 Florence : 06 99 22 85 37
 Maryline* : 06 47 68 66 89
 Maryse* : 06 25 69 13 96
 Amand : 06 08 37 45 48
 Bertrand* : 06 07 32 31 20
 Daniel : 06 10 58 12 23
 Didier : 06 07 77 02 25
 * stagiaires



MARCHE NORDIQUE INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Commune :

Code Postal :

N° de portable :

Adresse mail :

Date de naissance :

Cocher vos créneaux favoris

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Matin							
A-midi							

En fonction de vos préférences et suivant la disponibilité des encadrants les créneaux initiaux (en vert) seront réexaminés

Cotisation de 70 € pour un **nombre illimité de séances**

à verser par :

Chèque Coupons sports Chèques vacances

