



BULLETIN D'INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE – SAISON 2018–2019

Nom : _____
Prénom : _____
Sexe : (M ou F)
Date naissance : ____/____/____
Adresse-1 : _____
Adresse -2 : _____
CP-Commune : _____
Téléphone : _____
Mobile : _____
Mail : _____

Accepte de donner ses informations personnelles pour la mise en place du covoiturage

COTISATION ANNUELLE

- Marche Nordique avec licence FFA (1) : 160 € // 190 € pour les *nouveaux adhérents* (comprend maillot club)
 Marche nordique détente-loisir : 125 € (cocher votre choix)

(Voir les significations sur le type d'adhésion dans la note d'information jointe)

L'adhésion est basée sur 34 séances sur l'année. Il n'y aura pas de marche nordique pendant les vacances scolaires La Toussaint, Noël, février et Pâques.

CHOIX DE VOTRE SEANCE HEBDOMADAIRE

- Mardi matin à partir de 9h
 Mercredi matin à partir de 9h {2 groupes}
 Mercredi matin à partir de 9h (3)
 Jeudi matin à partir de 9h {2 groupes}
 Jeudi matin à partir de 9h (gpe section Cholet)
 Samedi matin à partir de 8h30 (2)
 Samedi matin à partir de 9h {2 groupes}
 Samedi matin à partir de 10h30

Voir sur la note d'information sur les modalités pratiques de mise en œuvre de chaque séance.

- (1) Licence compétition
- (2) Groupe Ma No « Athlétique » rythme de marche allure soutenue.
- (3) Groupe Ma No détente rythme plus lent et moins long

Reprise de l'activité : **Mardi 11 septembre au Samedi 15 SEPTEMBRE 2018**

Documents à transmettre – AVANT LE 30 Juillet 2018 : à l'adresse ci-dessous

- Pièces à joindre
- Bulletin d'adhésion
 - Certificat médical
 - Chèque(s)

Signature :



BULLETIN D'INFORMATION MARCHÉ NORDIQUE – SAISON 2018 – 2019

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Type licence proposée

- (1) Adhésion marche nordique avec licence FFA (type athlé compétition) : Elle permet à l'adhérent *d'avoir une licence FFA* qui l'assure et lui ouvre le droit de participer, sans présentation d'un certificat médical, aux conditions du règlement de chaque organisation, aux épreuves marche nordique proposées par les organisateurs de courses sur route du département de Maine et Loire,
- (2) Adhésion marche nordique détente loisir : l'adhérent est assuré à la Mutuelle Nationale du Sport, pour la pratique de cette activité dans les horaires proposés par le club.
Dans cette hypothèse, vous pouvez participer à des épreuves marche nordique organisées dans le département de Maine et Loire, aux conditions du règlement de chaque organisation. Vous devez présenter un certificat médical de moins de 1an. (C'est-à-dire la copie de celui que vous avez présenté lors de votre adhésion à l'EM)

Modalité pratique du déroulement des séances

Toutes les séances (34 pour la saison prochaine) ont une durée maximum de 2h00 et se font en nature sur des circuits de randonnée de la région dans un périmètre d'environ 25 km autour de Beaupréau.

Dans la mesure du possible, nous essayons d'organiser des points de départ pour assurer le covoiturage.

Chaque séance est encadrée par un animateur qualifié qui structure la séance (échauffement, technique de marche, étirement final), donne des conseils pratiques et fixe le lieu du prochain rendez-vous.

Chaque adhérent est affecté au groupe de son choix. Il lui est possible de participer à un autre groupe si un empêchement survient ou si son travail alterne certaines semaines.

NB

Date des vacances scolaires : du {22/10/18 au 05/11/18} du {24/12/18 au 07/01/19} du {11/02/19 au 25/02/19} et du {08/04/19 au 22/04/19}

Modalités financières

Païement en totalité à l'inscription, ou possibilité de nous remettre plusieurs chèques à l'ordre de l'Entente des Mauges (3 maxi) répartis en part égale qui seront déposés à la banque - à l'inscription – 15/11/2018 – 01/01/2019

Tarif dégressif si une famille a plusieurs licenciés au club : -15 € pour le deuxième, -20 € pour le 3ème, et suivant.

Certificat médical

Imposée par le Ministère dans la loi du Code du Sport, la nouvelle réglementation obligatoire concernant la fourniture du Certificat Médical impose à être libellé **AVEC LE NOM DU SPORT CONCERNE : *certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique***. Nous vous demandons de présenter à votre médecin le certificat médical joint.

Il en va de notre responsabilité de club et d'organisateur vis-à-vis des assurances.