

BULLETIN D'INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE – SAISON 2019–2020

Nom :

Prénom :

Sexe : (M ou F) (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 (4)

- Mardi matin à partir de 9h
- Mercredi matin à partir de 9h
- Mercredi matin à partir de 9h rythme doux (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
- 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
- (4) Mettre 1 au groupe majeur – 2 si vous souhaitez marcher une 2^e fois dans la semaine

Reprise de l'activité : **Mardi 10 septembre au Samedi 14 SEPTEMBRE 2019**

Documents à transmettre – AVANT LE 30 Juillet 2019 : à l'adresse ci-dessous

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

Signature :



BULLETIN D'INFORMATION MARCHÉ NORDIQUE – SAISON 2019 – 2020

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Type licence proposée

- (1) Adhésion marche nordique avec licence FFA (type athlète 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 dans la semaine.

NB

Lors de la semaine de reprise, les séances découvertes ouvertes au public auront lieu dans le parc de Beaupréau.
Date des vacances scolaires : du {19/10/19 au 03/11/19} du {21/12/19 au 05/01/20} du {15/02/20 au 01/03/20} et du {11/04/20 au 26/04/20}

Modalités financières

Paiement 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 – 15/11/2019 – 01/01/2020

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.