



DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE 2019/2020

La fiche d'inscription se trouve en dernière page. Merci de prendre le temps de lire nos consignes en fin de document avant toute inscription.

LES ACTIVITÉS

Nos sorties mettent l'accent sur la variété des circuits, qui varient chaque semaine pour vous faire découvrir et explorer toute la région, la convivialité et la bienveillance.

Pour les initiations, nous fournissons les bâtons pour la marche.

En ce qui concerne votre équipement : chaussures de sport (marche nordique, randonnée ou trail), vêtements de sport et une gourde dans un petit sac à dos ou à la taille.

Les Rdv pour les sorties sont communiqués sur le groupe whatsapp de votre niveau, 2 jours avant la sortie.

Marche nordique « Forme & Santé » : pour faire du sport « à son rythme ». Reprise sportive, rééducation, seniors, grossesse, post natal, perte de poids, initiation en douceur...

Marche nordique « Vitalité » : Sorties sportives : allure, dénivelé, renforcement musculaire et travail cardio pour développer votre conditions physique en vous faisant plaisir.

LES FORMULES

INSCRIPTION - 2019 / 2020		
Formules	Tarifs	Règlement
Abonnement annuel	122 €	1 chq encaissé à l'inscription ou 3 chq/trim encaissés les à l'inscription, 01/01 et 01/04
Abonnement semestriel	66 €	1chq à l'inscription et 2 ^{ème} chq 01/02
Abonnement trimestriel	48 €	1chq à l'inscription et 2 ^{ème} chq 01/01 et 3 ^{ème} chq 01/04
Paiement à la séance	11 €	Sur inscription : https://www.weezevent.com/marche-nordique-sur-les-yvelines (déductible si inscription (hors frais administratifs)
réduction "famille" à partir de 2/pers de la même famille (même adresse) = moins 10% sur le tarif de la deuxième personne (et suivantes)		



LE PLANNING

GROUPE	HORAIRES DU SAMEDI
Vitalité	De 9h15 à 11h
Forme et Santé	11h15 à 12h45

LE CALENDRIER

Mois	Samedi
Sept. 19	14, 28
Oct. 19	12
Vacances Toussaint	Samedi 19/10 au dimanche 03/11 inclus
Nov. 19	09, 23
Dec. 19	14
Vacances Noël	Samedi 21/12 au dimanche 05/01 inclus
Janv. 20	11, 25
Vacances Hiver	Samedi 08/02 au dimanche 23/02 inclus
Fév. 20	29
Mars 20	14, 28
Vacances Printemps	Samedi 04/04 au dimanche 19/04 inclus
Avr. 20	25
Mai 20	16, 30
Juin 20	13, 27
Vacances Été	Dès le 30/06/2020

Samedi 21 Septembre : Journée Mondiale du Nettoyage : Sortie complémentaire : un groupe unique, pour tous se réunir en ce début d'année pour une marche de nettoyage (avec ou sans bâton(s), amener une paire de gants et un sac poubelle)... Notre objectif sera écologique et non sportif. En route pour une balade pour préserver nos sentiers !



DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE 2019/2020

Dossier complet à envoyer avant le 12 septembre 2019 à :

Par courrier, à l'adresse :

Delphine Morin,

Cabinet médical des Oriels

129 boulevard Descartes - 78180 Montigny le Bretonneux

Tél : 06.72.88.47.89

Ou par email : Mail : delphine.morin@sohuman.fr

Pièces à fournir :

- ✓ une photo d'identité récente (avec votre nom au dos).
 - ✓ le bulletin d'adhésion ci-dessous dûment complété et signé.
 - ✓ un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche nordique (de moins de trois mois à compter de la date de début des sorties) (**obligatoire**).
 - ✓ Le règlement par chèque à l'ordre de «Delphine Morin»
-



DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE 2019/2020

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code postal/ville	
Tel portable	
Email	
Date de naissance/Âge	

Facture pour CE?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<i>(rayer la mention inutile)</i>
------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

	Montant	Nb de pers.	Si 2 pers %	Montant
Cotisation annuelle			moins 10%	
Cotisation semestrielle			moins 10%	
Cotisation trimestrielle			moins 10%	
Paiement à la sortie			moins 10%	
Total	€			€

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche Nordique. J'autorise Delphine Morin à me faire parvenir par courrier simple, email, sms ou par message whatsapp toute information concernant les activités et à publier sur les supports web les photos prises pendant les activités. J'accepte les consignes de pratique indiquées dans le dossier d'inscription et je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de la marche nordique avant fin septembre 2019.

Fait à..... Le

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé » en toutes lettres



A lire, avant de nous rejoindre... Consignes de pratique

L'abonnement

La saison commence début septembre et se termine fin juin. L'abonnement est payable à l'inscription (encaissé selon les modalités choisies par le participant) et non remboursable.

Abonnement annuel : de septembre et se termine fin juin.

Abonnement semestriel : de septembre à fin janvier, puis de début février à fin juin.

Abonnement trimestriel : de septembre à mi-décembre, puis de janvier à fin mars, et d'avril à fin juin.

Toute inscription à la séance, doit être réalisée minimum 48h avant la sortie sur le lien :

<https://www.weezevent.com/marche-nordique-sur-les-yvelines>

Vacances scolaires

Nos activités s'arrêtent pendant les vacances scolaires.

Certificat médical

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 prévoit d'étendre la validité du certificat médical à 3 ans quel que soit l'âge de l'adhérent. Lors d'une première inscription, le certificat médical est exigé.

En revanche, pour un renouvellement de licence, seule l'attestation sur l'honneur sera exigée, pendant les 3 années de validité du certificat médical.

Coordonnées entraîneur

Delphine : 06 72 88 47 89 (à mémoriser dans votre téléphone en cas de besoin) .

Site web : www.sohuman.fr

Rendez-vous

Le lieu de rendez-vous sera communiqué 2 jours avant la sortie via le groupe whatsapp créé en début d'année à cet effet, car nos parcours s'adaptent à la météo.

Ponctualité

Pour permettre à l'entraîneur et au groupe de commencer à l'heure dans de bonnes conditions, merci d'arriver avant le début des activités (temps pour se dire bonjour, équiper tout le monde... ☺)

Météo

Nos activités ont lieu par tous les temps, nous adaptons le programme aux conditions extérieures au fil des saisons. Si une alerte météorologique entraînait l'annulation d'une séance, vous seriez prévus la veille au soir par sms ou whatsapp. Dans ce dernier cas, cette sortie sera repositionnée à une autre date.

Hydratation

Pour toutes nos activités sportives, il faut toujours prévoir de quoi s'hydrater et selon vos besoins et de nourriture (barre de céréale...)

Tenue

Tout randonneur doit avoir un équipement conforme aux conditions climatiques et géographiques. Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est obligatoire.



Pour s'équiper pour le plein air en toutes saisons, le plus simple est le multicouches ou « technique de l'oignon » : un tee-shirt respirant (pour évacuer la transpiration), une couche plus chaude (type laine polaire) et enfin la couche du dessus (coupe-vent, blouson...). Pour le bas, un pantalon ou un leggings long sont à privilégier.

Des chaussures propres à la course à pied, marche nordique ou au trail (basses, semelles crantées, en bon états, antidérapantes en particulier) sont fortement recommandées. N'oubliez pas de penser à votre tête selon la météo (casquette ou bonnet).

Pour le sac à dos, les bretelles ne doivent pas glisser sur vos épaules, donc privilégiez un sac avec une sangle devant.

Les bâtons

Nous assurons le prêt de bâtons de qualité pour les initiations et premières séances. Nous vous donnerons toutes les consignes pour acheter vos propres bâtons dès que vous pratiquerez régulièrement.

Les bâtons de Marche nordique sont équipés de caoutchoucs (pads) amovibles selon le terrain (terre, bitume...), n'oubliez pas de les emmener 😊).

Rythme

Marcher dans la nature est excellent pour la santé, pour l'équilibre, pour le moral et pour créer du lien avec les autres. Nous ne vous emmènerons pas sur les sentiers pour que chacun puisse évoluer à son propre rythme et dans le moment présent, pas dans la compétition.

Le participant s'engage à respecter les consignes données par l'animateur, à effectuer la sortie en totalité à informer impérativement l'animateur si le randonneur qui quitte la sortie.

Animaux de compagnie

Pour des raisons évidentes de sécurité et de responsabilité de l'animateur, la présence d'un animal de compagnie est strictement interdite lors des séances.

Covoiturage

Le covoiturage ne fait l'objet d'aucune définition officielle ou législative spécifique. Le principe est simple : il s'agit du partage d'un véhicule par plusieurs occupants se déplaçant volontairement dans la même direction.

Pour nos sorties, le fait d'emmener des marcheurs sur les lieux de rendez-vous et d'en revenir est un acte spontané de la part des conducteurs et, si possible, réciproque. La responsabilité de l'animateur ne peut en aucun cas être engagée.

Les conducteurs doivent être en possession de leur permis de conduire et d'une assurance incluant la garantie des personnes transportées et se conformer aux prescriptions du code de la route.

Il est conseillé aux conducteurs d'informer leur compagnie d'assurance qu'ils peuvent faire du covoiturage dans le cadre de leurs activités de loisirs.

Droit à l'image

Sauf avis contraire, chaque participant nous autorise à diffuser des photographies ou vidéos le concernant, prises lors des sorties.

Réseaux sociaux

Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre

<https://www.facebook.com/DelphineMorin.SoH/>

https://www.instagram.com/delph_morin/