



# DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE 2020/2021

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, la convivialité et la bienveillance. Nous prenons plaisir à changer chaque semaine de circuit pour vous faire découvrir et explorer toute la région. La durée du circuit peut varier selon le parcours envisagé et selon les contraintes du groupe.

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 HORAIRES

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

## LES FORMULES

INSCRIPTION - 2020 / 2021		
Formules	Tarifs	Règlement
Abonnement annuel Vitalité	150 €	1 chèque encaissé à l'inscription ou 3 chèques de 50€ encaissés à l'inscription, 10/12/20 et 01/04/21
Abonnement annuel Forme & Santé	105 €	1 chèque encaissé à l'inscription
Abonnement « Vitalité entre 2 vacances »	40 €	1 chèque encaissé en début de période
Paiement à la séance (selon disponibilité)	11 €	Sur inscription : <a href="https://www.weezevent.com/marche-nordique-sur-les-yvelines">https://www.weezevent.com/marche-nordique-sur-les-yvelines</a>
réduction "famille" à partir de 2 <sup>ème</sup> personne de la même famille (même adresse) = moins 10% sur le tarif de la deuxième personne (et suivantes)		



## LE CALENDRIER

Mois	Samedi groupe Vitalité	Samedi Groupe Forme et Santé
Août. 20	29	29
Sept. 20	12, 26	26
Oct. 20	10	10
<b>Vacances Toussaint</b>	Samedi 17/10 au dimanche 01/11 inclus	Samedi 17/10 au dimanche 01/11 inclus
Nov. 20	07, 21	07
Déc. 20	05, 12	05
<b>Vacances Noël</b>	Samedi 19/12 au dimanche 03/01 inclus	Samedi 19/12 au dimanche 03/01 inclus
Janv. 20	09, 16, 30	09
Fév. 20	06	06
<b>Vacances Hiver</b>	Samedi 13/02 au dimanche 28/02 inclus	Samedi 13/02 au dimanche 28/02 inclus
Mars 20	06, 20	06
Avr. 20	03, 10	03
<b>Vacances Printemps</b>	Samedi 17/04 au dimanche 02/05 inclus	Samedi 17/04 au dimanche 02/05 inclus
Mai 20	08, 22	08
Juin 20	12, 26	12
<b>Vacances Eté</b>	Dès le 03/07/2020	Dès le 03/07/2020



## DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE 2020/2021

### Dossier complet à envoyer avant le 12 septembre 2020 à :

Par courrier, à l'adresse :

**Delphine Morin,**  
**Centre Therapsy**  
**11-17 rue des Tilleuls**  
**78960 Voisins le Bretonneux**  
Tél : 06.72.88.47.89

Ou par email : [delphine.morin@sohuman.fr](mailto:delphine.morin@sohuman.fr)

### Pièces à fournir pour une nouvelle inscription :

- ✓ 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»

### Pièces à fournir pour un renouvellement d'inscription :

- ✓ le bulletin d'adhésion ci-dessous dûment complété et signé.
  - ✓ Le questionnaire «QS-Sport» (Cerfa n°15699\*01) complété, en application du décret ministériel n°2016-1157 du 24 août 2016, (2 renouvellement maximum) ou 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).
  - ✓ Le règlement par chèque à l'ordre de «Delphine Morin»
-



## DOSSIER D'INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE 2020/2021

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

Facture pour CE?  Oui  Non *(rayer la mention inutile)*

	Montant	Nb de pers.	Si 2 pers %	Montant
Cotisation annuelle Vitalité			moins 10%	
Cotisation annuelle Forme & Santé			moins 10%	
Abonnement « Vitalité entre 2 vacances »			moins 10%	
<b>Total</b>	€			€

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 2020.

Fait à.....

Le .....

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



## Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



## 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 « entre 2 vacances », dates de chaque période : du 29/08 au 16/10, du 02/11 au 18/12, du 04/01 au 12/02, du 01/03 au 16/04, du 03/05 au 03/07.

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

Groupe Forme & Santé : <https://www.weezevent.com/marche-nordique-yvelines>

Groupe Vitalité : <https://www.weezevent.com/marche-nordique-groupe-vitalite-2020-2021>

### **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 d'inscription, seul le questionnaire QS-Sport complété sera exigé, 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](http://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.

Pour le groupe Vitalité, certaines sorties peuvent parfois être un peu plus longues selon le parcours choisi et si le groupe est d'accord avec ce changement d'horaire.

### **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.

### **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 prévenus 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, un petit apport énergétique (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 multicouche 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 legging 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 sommes pas un groupe de compétition, nous adaptons notre rythme à tous les participants du groupe.

Chaque participant s'engage à respecter les consignes données par l'animateur, à effectuer la sortie en totalité et 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/delphinemorin\\_soh/](https://www.instagram.com/delphinemorin_soh/)