

Courir Pour Mieux Vivre



A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

www.courirpournieuxvivre.be

Tarcienne, août 2011.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison, déjà la 23^{ème} ! La **marche** et le **jogging** reprendront le **samedi 3 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalannes excepté pour les joggeurs débutants, leur entraînement reprendra le mardi 6 septembre à 19h00.

La cotisation pour l'ensemble de la saison reste inchangée : **60 euros** pour les joggeurs (**30 euros** pour les moins de 18 ans) et **35 euros** pour les marcheurs (une séance) ou **45 euros** (2 séances).

La section **VTT** reprendra le **dimanche 11 septembre** sur la place de Nalannes centre à **9h00**. La cotisation s'élève à **25 euros**. **Anne-Marie** est la coordinatrice de la section.

GROUPES DES JOGGEURS : répartition

Les mardis et jeudis à 19h au centre sportif de Nalannes centre (rue des Monts)	Les samedis à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés.
Groupe de Jean-Louis : > 10 km/h Groupe d' Yves : 9,5 à 10 km/h Groupe de Nicolas : 9 km/h Groupe de Hilda : 8 à 8,5 km/h Groupe de Martial : 7 à 7,5 km/h Alternance marche et course Groupe de Valérie : 5 à 6 km/h (groupe des nouveaux qui débutent dans la course à pied)	Groupes de Jean-Louis et Yves : Yves entraîne les 2 groupes en alternant les sorties longues (1h30 à 2h00) en une ou deux boucles. Nicolas garde son groupe. Jean-Louis entraîne le groupe de Hilda. Josiane entraîne le groupe de Martial. Caroline entraîne le groupe de Valérie.
➤ Bernard , responsable technique se charge de coordonner le tout et propose aussi des plans d'entraînement et de remise à niveau à partir de tests individuels.	
!!! Lors des inscriptions aux courses, ne pas oublier de noter le nom du club - CPMV -	

GROUPES DES MARCHEURS : répartition

Chaque samedi , à 9h30 , vous avez le choix : soit une boucle de ± 8 km dirigée par des capitaines de routes, soit une boucle de 10 km dirigée par Willy .
Chaque mardi , de 14 à 16 h00 , Jacques encadrera un seul groupe qui marchera ± 10km.
➤ Yves Stoupy , notre vice-président se charge de coordonner le tout.

Le club est affilié à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.) .
Le certificat médical n'est plus obligatoire. Néanmoins, la pratique d'un sport doit être

bien suivie médicalement et la prudence peut justifier la réalisation d'un bilan plus poussé, avec ECG d'effort en centre spécialisé.

Pour alléger le travail du trésorier, placez dans une enveloppe le formulaire en annexe et le montant exact de la cotisation. Inscrivez-y le nom de votre moniteur et remettez-la lui au plus tôt. Les nouveaux membres devront également remplir et joindre la carte d'affiliation pour la fédération en deux volets. Si possible, prévoyez une seule enveloppe par personne.

Si votre mutuelle intervient dans votre cotisation, veuillez remettre le document à remplir dans une enveloppe timbrée avec votre adresse à votre moniteur. Après avoir vérifié que vous êtes en ordre de cotisation, Olivier, notre trésorier le complètera et vous le renverra au plus tôt.

En semaine, des vestiaires et des douches sont accessibles gratuitement pour les joggeurs au centre sportif.

Voici dès à présent quelques dates importantes à noter dans vos agendas.

Sortie et dîner au Barrage de la Plate Taille : samedi 1^{er} octobre 2011.

Marche Adeps : dimanche 5 février 2012.

Jogging des Monts : jeudi 17 mai 2012.

Barbecue de fin de saison : samedi 23 juin 2012.

Nous espérons vous retrouver tous en pleine forme dès la rentrée. Vos moniteurs s'échauffent déjà et il y a nécessairement un groupe « à vos mesures ».

Bougez-vous, ça fait un bien fou ! Vive les activités en plein air !

La Secrétaire

D. LIEGEOIS

Le Trésorier

O. MAHY

Le Président

Ph. MARLAIR

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles.

Philippe MARLAIR, Président, rue des Fossés, 3 à 6120 Nalinnes 071/21.36.19 ou 0475.890.500

Olivier MAHY, Trésorier, rue de Bertransart, 41B à 6280 Gerpinnes 071/22.81.35

Dominique LIEGEOIS, Secrétaire, rue de Sausy, 62 à 5651 Tarcienne 071.22.08.22

VOS MONITEURS :

Josiane HENRY : 071.50.13.73

Yves WEETS : 071.21.99.56

Jean-Louis WAEM : 0479.01.33.98

Martial BLAMPAIN : 0478.34.67.64

Willy LORIAUX : 071.43.93.48

Nicolas DEVAUX : 071.68.68.27

Hilda POELAERT : 0499.16.08.91

Jacques JACQUOT : 0476.56.49.34

Valérie LEROY : 0491.19.79.29

VOS RESPONSABLES PAR SECTION

Section marche : Yves STOUPIY, Vice-président, rue Chalmagne, 17 à 6120 Marbaix 071/21.60.68

Section jogging : Bernard HENRY, directeur technique, rue du Bultia, 11 à 6280 Gerpinnes 071/50.13.73

Section VTT : Anne-Marie Péters, rue des Fossés, 3 à 6120 Nalinnes 071/21.36.19