



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpourmieuxvivre.be

Gerpinnes, 14 août 2014.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison, déjà la 26^{ème} ! La **marche** et le **jogging** reprendront le **samedi 6 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalannes.

La cotisation pour la saison 2014-2015 s'élève à :

- **60 euros** pour les joggeurs (**30 euros** pour les moins de 18 ans)
- **40 euros** pour les marcheurs (une séance par semaine) ou **50 euros** (2 séances)
- **20 euros** pour le nouveau groupe de marcheurs (distance de 5 ou 6 km le samedi)

La section **VTT** reprendra ses activités le **dimanche 14 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 : > 10,5 km/h Groupe d' Yves : 9,5 à 10,5 km/h Groupe de Nicolas : 8,5 à 9,5 km/h Groupe de Christian : 7,5 à 8,5 km/h Groupe de Valérie : 7 à 7,5 km/h Alternance marche et course Groupe de Jean-François : apprentissage de la course à pied pour joggeurs débutants.	Jean-Louis prend en charge un groupe de TRAIL le dimanche ¹ . Yves entraîne un groupe longue distance le samedi ² . Nicolas entraîne son groupe. Christian entraîne son groupe. Eric entraîne le groupe de Valérie. Jean-François entraîne son groupe.
➤ 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 ± 2 h dirigée par Willy , soit une boucle de ± 8 km dirigée par des capitaines de routes , soit une boucle de 5 à 6 km encadrée par Pol Lecocq .
Chaque mardi , de 14 à 16 h00 , Michel Lechat (avec le soutien de P. Marlair) encadrera un seul groupe.
➤ Yves Stoupy , notre vice-président se charge de coordonner le tout.

¹ TRAIL : cette nouvelle activité est ouverte à tout joggeur capable de courir au moins 1h30 sur tout type de terrain avec dénivelés importants. Info chez **Jean-Louis**.

² Le groupe « Longue distance » alterne en 1 ou 2 boucles, des sorties de 1h30 à 2h00 à allure lente. Info chez **Yves**.

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 vérification, le 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.

- ✓ **Marche Adeps** : dimanche 1^{er} février 2015.
- ✓ **Souper du club** : samedi 28 mars 2015 au château d'Ham-sur-Heure.
- ✓ **Houffalize** : du vendredi 20 mars 2015 au dimanche 22 mars 2015.
- ✓ **Jogging des Monts** : jeudi 14 mai 2015.
- ✓ **Barbecue de fin de saison** : samedi 20 juin 2015.

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
Ch. LEDOUX

Le Trésorier
O. MAHY

Le Président
J-M. SKWARA

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles :

Jean-Michel SKWARA, Président, rue de la Praile, 142 à 6120 Nalines 0475/28.25.95

Olivier MAHY, Trésorier, rue de Bertransart, 41b à 6280 Gerpennes 0495/59.88.80

Chantal LEDOUX, Secrétaire, rue de Bertransart, 49 à 6280 Gerpennes 0494/90.69.25

VOS MONITEURS :

Eric HAUMONT : 0470/76.63.09 Yves WEETS : 071/21.99.56 J-L. WAEM : 0479/01.33.98

Christian NYS : 0477/95.24.45 Nicolas DEVAUX : 071/.68.68.27 Valérie LEROY : 0491/19.79.29

J-F COUVREUR : 0475/32.39.90 Willy LORIAUX : 071/43.93.48

P MARLAIR : 0475/890.500 Michel LECHAT : 0477/71.38.42 Pol LECOQ : 071/21.45.66

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 Gerpennes 071/50.13.73

Section VTT : Anne-Marie Péters 0479/63.83.22, Philippe Marlair 0475/890.500 rue des Fossés, 3 à 6120 Nalines.