



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpourtmeuxvivre.be

Gerpinnes, le 14 août 2016.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison, déjà la 28^{ème} ! La **marche** et le **jogging** reprendront le **samedi 3 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalinnes.

La cotisation pour la saison 2016-2017 s'élève à :

- **70 euros** pour les joggeurs et les traileurs (**35 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 groupe de marcheurs (courte distance à allure réduite).

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

Groupes de joggeurs : répartition

Les mardis et jeudis à 19 h au Centre sportif de Nalinnes centre (rue des Monts)	Les samedis à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés.
Groupe de Julien : > 10,5 km/h Groupe d' Yves : 9,0 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 d' Eric : 7,0 à 7,5 km/h. Alternance marche et course. Groupe de Jean-François : apprentissage de la course à pied pour joggeurs débutants.	Yves entraîne un groupe longue distance le samedi. Il alterne, en 1 ou 2 boucles, des sorties de 1h30 à 2h00 à allure lente. Nicolas entraîne son groupe. Eric entraîne son groupe et celui de Christian . 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 -	

Groupe des Trailers : répartition

Chaque mardi à 19h00 , sortie au Noirchien : trailers débutants et confirmés avec Fred . Chaque jeudi à 19 h 00 , sortie au Centre sportif Nalinnes : trailers confirmés avec Fred .
Chaque dimanche , à 9h30 , Fred entraîne les trailers confirmés aux endroits de rendez-vous fixés.

Groupe des Marcheurs : répartition

Chaque samedi à 9h30 , aux endroits de rendez-vous fixés, vous avez le choix : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sortie 2h de +/- 9 à 10 km avec Willy. ➤ Sortie 2h de +/- 8 km avec des capitaines de route. ➤ Sortie, allure lente, 5 à 6 km avec des capitaines de route.
Chaque mardi , de 14 à 16 h , Philippe Marlair (avec le soutien d' Alain Janssen) encadre un seul groupe, sortie de 9 à 10 km aux endroits de rendez-vous fixés.
Maria Cordaro , membre du comité, se charge de coordonner le tout.

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

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.

Inscriptions pour la saison 2016-2017

Dans une **enveloppe**, avec **votre nom** et le **nom de votre moniteur**, glissez **le paiement**, la **fiche d'inscription** et éventuellement votre **document « mutuelle »**.

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

- ✓ **Entraînement + repas au lac de Falemprise** : samedi 24 septembre 2016.
- ✓ **Souper du club** : vendredi 11 novembre 2016 au château d'Ham-sur-Heure.
- ✓ **Marche Adeps** : dimanche 5 février 2017.
- ✓ **Fête des Brigands** : samedi 22 avril 2017.
- ✓ **Voyage du CPMV dans les Vosges** : du samedi 29 avril au lundi 1^{er} mai 2017.
- ✓ **Jogging des Monts** : jeudi 25 mai 2017.
- ✓ **Barbecue de fin de saison** : samedi 24 juin 2017.

Retrouvons-nous tous en pleine forme à la rentrée !

La Secrétaire
Ch. LEDOUX

Le Trésorier
O. MAHY

Le Président
L. DUPUIS

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles :

Luc Dupuis, Président, rue de Châtelet, 150 à 6120 Nalinnes 0476/83.86.74
Olivier MAHY, Trésorier, rue de Bertransart, 41b à 6280 Gerpinnes 0495/59.88.80
Chantal LEDOUX, Secrétaire, rue de Bertransart, 49 à 6280 Gerpinnes 0494/90.69.25

VOS MONITEURS :

J-F COUVREUR : 0475/32.39.90	Eric HAUMONT : 0470/76.63.09	Christian NYS : 0477/95.24.45
Nicolas DEVAUX : 071/.68.68.27	Yves WEETS : 0499/089.168	Julien LECLEF: 0476/58.40.28
Frédéric ELSÉN : 0476/55.82.43	Willy LORIAUX : 071/43.93.48	Eugène LECHAT: 071/38.68.27
Claude FLORENCE : 071/21.58.14	Alain Lauwaert : 0474/24.20.02	
Philippe MARLAIR : 0475/890.500	Alain JANSSEN:071/21.56.26	

VOS RESPONSABLES PAR SECTION

Section marche : Maria Cordaro, ruelle du Curé, 12 à 6200 Châtelet 0475/82.66.40
Section jogging et trail : Bernard HENRY, directeur technique, rue du Bultia, 11 à 6280 Gerpinnes 071/50.13.73
Section VTT : Anne-Marie Péters 0479/63.83.22, Philippe Marlair 0475/890.500 rue des Fossés, 3 à 6120 Nalinnes.