COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpourmieuxvivre.be

Gerpinnes, le 15 août 2017.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison, déjà la **29ème** !

EN BREF :

Reprise des activités :

Marche et le **jogging**, le **samedi 2 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalinnes.
Trail, le **dimanche 3 septembre à 9h30** au Noir Chien.
Marche du mardi, le **mardi 5 septembre à 14 h00** au Centre sportif de Nalinnes.
VTT, le **dimanche 10 septembre à 9h00** sur la place de Nalinnes Centre

Cotisations pour la saison 2017-2018 :

- **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).
- **25 euros** pour le groupe de VTT.

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'**Éric** : 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 1**9h00**, sortie au **Noir Chien** : trailers **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 lieux de rendez-vous fixés. **Eric / Christian** entraîne les trailers **débutants** aux lieux de rendez-vous fixés. ↳ **Niveau requis : 8 km/h minimum**

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

Groupe des Marcheurs : répartition

Chaque **samedi** à **9h30**, aux endroits de rendez-vous fixés, vous avez le choix :

- 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 **Eugène.**

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.

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 2017-2018

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

Groupe des Vététistes

Venez chez nous… on vous met dehors !

Tous les **dimanches matin** de **9h00** à **12h00**, des sorties VTT sont organisées et encadrées au départ du kiosque, place de Nalinnes Centre.
Reprise le dimanche 10 septembre 2017.
Grâce à nos capitaines de route, les bois et les campagnes de la région n'auront plus aucun secret pour vous.
Les VTT électriques sont autorisés et plusieurs dames participent à nos sorties.
Ambiance familiale, bonne humeur et solidarité font partie de nos atouts. Néanmoins, un minimum de condition physique est exigé.
Dès le mois de mai, des sorties de vélo de route sont organisées jusqu'en septembre.
Le groupe VTT est affilié à la Ligue Francophone Belge des Sports d'Entreprises et de Loisirs.

Coût : 25 € / saison.
Renseignements et inscriptions: Philippe Marlair : 0475/890 500

VOS MONITEURS :

Section Jogging :

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 : 071/21.99.56 Julien LECLEF: 0476/58.40.28

Section Trail :

Frédéric ELSEN : 0476/55.82.43 Eric HAUMONT : 0470/76.63.09 Christian NYS : 0477/95.24.45

Section Marche :

Willy LORIAUX : 071/43.93.48 Eugène LECHAT: 071/38.68.27 Claude FLORENCE : 071/21.58. 14

Philippe MARLAIR : 0475/89.05.00 Alain JANSSEN:071/21.56.26 Alain LAUWAERT : 0474/24.20.02

VOS RESPONSABLES :

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

Section Marche : Maria Cordaro, ruelle du Curé, 12 à 6200 Châtelet 0475/82.66.40

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

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

- ✓ **Entraînement + repas à l'Abbaye de Maredsous** : samedi 23 septembre 2017.
- ✓ **Souper du club** : samedi 11 novembre 2017 au château d'Ham-sur-Heure.
- ✓ **Marche Adeps** : dimanche 4 février 2018.
- ✓ **Voyage du CPMV** : à déterminer.
- ✓ **Jogging des Monts** : jeudi 10 mai 2018.
- ✓ **Barbecue de fin de saison** : samedi 23 juin 2018.

Retrouvons-nous tous en pleine forme à la rentrée !

La Secrétaire	Le Trésorier	Le Président
Ch. LEDOUX	O. MAHY	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

Nouvelle adresse mail du secrétariat : secretariat.cpmv@gmail.com