



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpournieuxvivre.be

Venez chez nous... on vous met dehors !

Nalannes, le 18 août 2019.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, voici le programme de la nouvelle saison, déjà la **31^{ème}** !

EN BREF : Reprise des activités :

- **Marche** le **mardi 3 septembre à 14 h00** au Centre sportif de Nalannes.
- **Jogging** le **mardi 3 septembre à 19h00** au Centre sportif de Nalannes.
- **VTT**, le **dimanche 8 septembre à 9h00** sur la place de Nalannes Centre.

Cotisations pour la saison 2019-2020 :

- **70 euros** pour les joggeurs (**35 euros** pour les moins de 18 ans).
- **40 euros** pour les marcheurs (une séance par semaine) ou **50 euros** (2 séances).
- **30 euros** pour le groupe de marcheurs (courte distance à allure réduite).
- **25 euros** pour le groupe de VTT.

Inscriptions pour la saison 2019-2020 : glissez le paiement et la fiche d'inscription dans une enveloppe. Sur celle-ci, inscrivez votre **nom**, le **nom de votre moniteur**, le **montant de la cotisation** et éventuellement votre **document « mutuelle »**.

Groupes de joggeurs : répartition

Les **martidis** et **jeudis** à **19 h** au Centre sportif de Nalannes centre (rue des Monts)

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.

Les **samedis** à **9h30** aux endroits de rendez-vous fixés.

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.

*En semaine, des vestiaires et des douches sont accessibles gratuitement pour les joggeurs au centre sportif.
Lorsque vous participez à une course à l'extérieur, n'hésitez pas à noter le nom du club CPMV
Pour plus d'informations, contacter Yves Weets ou Eric Haumont*

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 **Alain ou Claude**.
- Sortie de +/- 1h30 allure lente, 5 à 6 km avec **Laurence** ou **un autre guide**.

Chaque **mardi**, de **14 à 16 h**, **Philippe Marlair** et **Alain Janssen** encadrent un seul groupe, sortie de 9 à 10 km aux endroits de rendez-vous fixés.

Maria Cordaro, membre du comité, se charge de coordonner les activités de marche.

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

Groupe des Vététistes

Tous les **dimanches matin de 9h00 à 12h00**, des sorties VTT sont organisées et encadrées au départ du kiosque, place de Nalinnes Centre.

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.

Renseignements et inscriptions : Philippe Marlair : 0475/890 500

VOS MONITEURS DE JOGGING :

J-F COUVREUR : 0475/32.39.90

Eric HAUMONT : 0470/76.63.09

Christian NYS : 0477/95.24.45

Nicolas DEVAUX : 0497/18.06.04

Yves WEETS : 0499.08.91.68

Julien LECLEF: 0476/58.40.28

VOS MONITEURS DE MARCHE :

Willy LORIAUX : 0473/73.11.04

Laurence MARLAIR : 0477/19.58.45

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 :

Yves Weets et Eric Haumont

Section Marche :

Maria Cordaro 0475/82.66.40

Section VTT :

Anne-Marie Péters 0479/63.83.22, Philippe Marlair 0475/890.500

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

- ✓ **Voyage du CPMV à Butgenbach** : 27, 28 et 29 septembre 2019
- ✓ **Journée sportive : marche/course d'orientation** : samedi 12 octobre 2019.
- ✓ **Souper** : samedi 9 novembre 2019 à la Salle communale de Marbaix-la-Tour.
- ✓ **Marche Adeps** : dimanche 2 février 2020.
- ✓ **Jogging des Monts** : jeudi 21 mai 2020.
- ✓ **Barbecue de fin de saison** : fin juin (date à finaliser)

Retrouvons-nous tous à la rentrée pour nous remettre en forme !

La Secrétaire

Le Trésorier

Le Président

D. LIEGEOIS

O. MAHY

R. EGA

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles :

Régis EGA, Président, Tienne du Fire, 37 à 6120 Ham-sur-Heure 0484 /42.71.34

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

Dominique LIEGEOIS, Secrétaire, rue de la Dîme, 29 à 6120 Nalinnes 0498/03.08.17

Adresse mail du secrétariat : secretariat.cpmv@gmail.com



L'inscription au club signifie par défaut l'acceptation du R.O.I consultable sur le site.