



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

[www.courirpourmieuxvivre.be](http://www.courirpourmieuxvivre.be)

*Venez chez nous... on vous met dehors !*

Nalinnnes, le 25 août 2020.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, voici le programme de la nouvelle saison, déjà la 32<sup>ème</sup> !

## **EN BREF : Reprise des activités :**

- **Marche** le **mardi 1er septembre** à **14h00** au Centre sportif de Nalinnnes.
- **Jogging** le **mardi 1er septembre** à **19h00** au Centre sportif de Nalinnnes.
- **VTT** le **dimanche 6 septembre** à **9h00** sur la place de Nalinnnes Centre.

## **Cotisations pour la saison 2020-2021 :**

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

**Inscriptions pour la saison 2020-2021:** 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 glissez-y éventuellement votre **document « mutuelle »**.

## **Groupes de joggeurs : répartition**

Les <b>mardis</b> et <b>jeudis</b> de <b>19 h</b> à <b>20h</b> Centre sportif de Nalinnnes centre (rue des Monts)	Les <b>samedis</b> à <b>9h30</b> aux endroits de rendez-vous fixés.
Groupe de <b>Julien</b> : > 10 km/h Groupe d' <b>Yves</b> : de 8,7 à 10 km/h Groupe de <b>Pascale</b> : de 8 à 8,7km/h Groupe d' <b>Éric</b> : de 7,0 à 8 km/h. Alternance marche/course. Groupe de <b>Clément</b> : apprentissage pour joggeurs débutants.	<b>Yves</b> entraîne un groupe longue distance le samedi. Il alterne, en 1 ou 2 boucles, des sorties de 1h30 à 2h00 à allure lente. <b>Pascale</b> entraîne son groupe pendant 1h. <b>Eric</b> entraîne son groupe pendant 1h. Sur demande, possibilité de sortie de 1h30. <b>Clément</b> entraîne son groupe pendant 1h.
<b>En raison de la situation Covid, l'accès aux vestiaires et aux douches ne sera pas possible à la rentrée de septembre.</b> Lorsque vous participez à une course à l'extérieur, renseignez le nom du club CPMV sur la fiche d'inscription. Pour plus d'informations, contacter <b>Yves Weets</b> 0499/08.91.68 ou <b>Eric Haumont</b> 0470/76.63.09	

## **Groupes de marcheurs : répartition**

Chaque <b>samedi</b> de <b>9h30</b> à <b>11h30</b> , aux endroits de rendez-vous fixés, vous avez le choix : <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sortie 2h de +/- 9 à 10 km avec <b>Patrick</b>.</li><li>➤ Sortie 2h de +/- 8 km avec <b>Alain</b> ou <b>Claude</b>.</li><li>➤ Sortie +/- 1h30 à allure lente, environ 5 km avec <b>Laurence</b> ou <b>Anne-Marie</b>.</li></ul>
Chaque <b>mardi</b> , de <b>14h</b> à <b>16 h</b> , <b>Philippe Marlair</b> et <b>Alain Janssen</b> encadrent un seul groupe, sortie de 9 à 10 km aux endroits de rendez-vous fixés.
<b>Maria Cordaro</b> 0475/82.66.40, 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 de vététistes

Tous les **dimanches matin** de **9h00 à 12h00**, des sorties VTT sont organisées et encadrées au départ du kiosque, place de Nalinnes Centre. Devant le succès des VTT entre autres électriques, deux moniteurs encadreront les membres sur des parcours adaptés.

Grâce à ces capitaines de route, les bois et les campagnes de la région n'auront plus aucun secret pour vous. 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** 0475/89.05.00

### VOS MONITEURS DE JOGGING : <https://www.courirpournieuxvivre.be/jogging/les-moniteurs/>

Clément LEMINEUR 0494/90.84.23

Eric HAUMONT 0470/76.63.09

Pascale BERTE 0473/65.98.93

Yves WEETS 0499/08.91.68

Julien LECLEF 0476/58.40.28

### VOS MONITEURS DE MARCHE : <https://www.courirpournieuxvivre.be/marche/moniteurs-marche/>

Patrick CALCOEN 0479/61.20.12

Laurence MARLAIR 0477/19.58.45

Claude FLORENCE 071/21.58. 14

Philippe MARLAIR 0475/89.05.00

Alain JANSSEN 0498/71.07.87

Alain LAUWAERT 0474/24.20.02

Anne-Marie PETERS 0479/63.83.22

**En raison des conseils de sécurité liés au Covid-19, nous ne sommes actuellement pas en mesure de vous assurer que nos activités habituelles (journée sportive, souper du club, marche ADEPS, Jogging des Monts, barbecue) pourront se dérouler.**

**Retrouvons-nous tous à la rentrée pour nous remettre en forme dans le respect des mesures de sécurité publiées sur le site et au dos des feuilles de rendez vous!**

La Secrétaire

Le Trésorier

Le Président

D. LIEGEOIS

B. Delbart

R. EGA

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de :

Régis EGA, Président, 0484/42.71.34

Bernard DELBART, 0475/91.06.72

Dominique LIEGEOIS, 0498/03.08.17

**Adresse mail du secrétariat : [secretariat.cpmv@gmail.com](mailto:secretariat.cpmv@gmail.com)**



***L'inscription au club signifie par défaut l'acceptation du R.O.I consultable sur le site <https://www.courirpournieuxvivre.be/club/reglement-dordre-interieur/>***