



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
www.courirpournieuxvivre.be

Nalines, le 20 août 2021.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, voici le programme de la nouvelle saison, déjà la **33^{ème}** !

Afin d'être tenus au courant de toutes les nouvelles du club, n'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter du club sur le site : <https://www.courirpournieuxvivre.be>

Voici les dates et lieux de reprise des activités :

- **Marche et jogging** : le samedi 4 septembre à 9h30 au Centre sportif de Nalines.
- **Marche du mardi** : le mardi 7 septembre à 14h au Centre sportif de Nalines.
- **Trail et jogging** (groupe de Julien) : le dimanche 5 septembre à 9h30 au Noir Chien.
- **VTT** : le dimanche 5 septembre à 9h00 sur la place de Nalines-Centre.
- **Vélo de route** : continue son programme annuel publié sur le site.

Voici le montant des cotisations pour la saison 2021-2022 :

	Marcheurs	Joggeurs de + de 18 ans	Joggeurs de - de 18 ans	Vélo de route	VTT
Membres en ordre de cotisation la saison dernière	20€ (samedi ou mardi) 25€ (mardi + samedi) 15€ (samedi 5 km)	35 €	15 €	25€ l'an pour le vélo de route et 40€ l'an pour le vélo de route si l'affiliation est combinée avec le VTT.	40 €
Membres non en ordre de cotisation la saison dernière	40€ (samedi ou mardi) 50€ (mardi + samedi) 30€ (samedi 5 km)	70€	35 €		

Voici la façon de s'inscrire pour la saison 2021-2022 :

- Glissez la somme exacte et la fiche d'inscription (en annexe ou forme papier lors des rv) complétée dans une enveloppe.
- Sur l'enveloppe, inscrivez votre nom, le nom de votre moniteur, le montant de la cotisation et glissez-y éventuellement votre document de la mutuelle.
- Remettez votre enveloppe à votre moniteur **dans le mois** qui suit votre 1^{er} entraînement.

Les sections de marche et de jogging sont affiliées à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.). La section VTT est affiliée à la Ligue Francophone Belge des Sports d'Entreprises et de Loisirs (L.F.B.S.E.L.). 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.

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

Anne-Gaëlle VREURICK 0472/81.84.39 Eric HAUMONT 0470/76.63.09 Patrick LEGAI 0496/87.83.29
Pascale BERTE 0473/65.98.93 Yves WEETS 0499/08.91.68 Julien LECLEF 0476/58.40.28

Voici vos MONITEURS DE MARCHÉ : <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 Anne-Marie PETERS 0479/63.83.22

Groupes de joggeurs : offre de prestations (sous réserve de changements de dernière minute)		
Les mardis et jeudis de 19 h à 20h au Centre sportif de Nalinnes-centre (rue des Monts)	Les samedis à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés.	Les dimanches à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés.
Groupe de Julien : > 10 km/h Groupe d' Yves : de 9 à 10,5 km/h Groupe de Pascale : de 8,5 à 9,5 km/h Groupe de Patrick : de 7,5 à 8,5 km/h Groupe d' Éric : de 7,0 à 7,5 km/h. Groupe d' Anne-Gaëlle : apprentissage pour joggeurs débutants.	Yves entraîne un groupe longue distance le samedi. Sorties de 1h30 à allure lente. De 9 à 10,5 km/h. Pascale entraîne son groupe pendant 1h/1h15. De 8,5 à 9,5 km/h. Patrick entraîne son groupe et celui d' Éric pendant 1h. De 7 à 8,5 km/h. Anne-Gaëlle entraîne son groupe pendant 1h. <7 km/h.	Eric propose un groupe trail : ± 1h avec possibilité d'allonger pour les plus mordus. Travail d'endurance sur terrain varié, travail spécifique (descente, montée), travail de changement d'allure. Les personnes intéressées doivent être capables de courir une heure sans s'arrêter. Julien entraîne son groupe : >10 km/h. Entraînement intensif.

Pascale BERTE 0473/65.98.93, vice-présidente, se charge de coordonner les activités de jogging.

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

Maria CORDARO 0475/82.66.40, membre du comité, se charge de coordonner les activités de marche.

Groupes des vététistes et vélos de route : offre de prestations	
Tous les dimanches matin de 9h00 à 12h00 , des sorties VTT (y compris électriques) sont organisées et encadrées au départ du kiosque, place de Nalinnes-Centre. Un minimum de condition physique est exigé afin de suivre nos capitaines de route dans les bois et les campagnes de notre région. Renseignements et inscriptions : Philippe MARLAIR 0475/89.05.00	Tous les dimanches matin à 8h30, 9h00 ou 9h30 , des sorties variées de vélo de route, créées au gré des membres, avec, de préférence, envoi de la trace GPX à tous, feront +/- 60-65 km en début de saison, et progressivement 70-80 km. Une fois l'an, autour du 15 août, sortie de 100 km, suivie d'un barbecue. Renseignements et inscriptions : Jean DONCKERS 0474/43.59.78

Retrouvons-nous tous à la rentrée pour nous remettre en forme dans le respect des mesures de sécurité.

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de :

Régis EGA, Président 0484/42.71.34
Bernard DELBART, Trésorier 0475/91.06.72

Pascale BERTE, Vice-présidente 0473/65.98.93
Dominique LIEGEOIS, Secrétaire 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
<https://www.courirpournieuxvivre.be/club/reglement-dordre-interieur/>

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2021-2022

Merci de compléter toutes les rubriques en majuscules



Nom : (de jeune fille pour les dames)
..... (d'épouse)

Prénom :

Adresse :
.....

GSM :

Adresse mail (majuscules) :

Date de Naissance :

Personne à prévenir en cas d'accident + téléphone :

Moniteur : Montant de la cotisation :

Taille habituelle pour T-shirt sportif : XS – S – M – L – XL – XXL – XXXL (entourer la taille).

Nouveau membre : OUI – NON

Je certifie qu'il n'y a pas d'obstacle médical à ma pratique de sport et je confirme y participer à mes propres risques et périls. Le club s'engage à respecter la loi sur la protection des données personnelles. L'inscription au club signifie par défaut l'acceptation du R.O.I consultable sur le site du club.

Pour plus d'infos : voir site www.courirpournieuxvivre.be.

Date et signature

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2021-2022

Merci de compléter toutes les rubriques en majuscules

Nom : (de jeune fille pour les dames)
..... (d'épouse)

Prénom :

Adresse :
.....

GSM :

Adresse mail (majuscules) :

Date de Naissance :

Personne à prévenir en cas d'accident + téléphone :

Moniteur : Montant de la cotisation :

Taille habituelle pour T-shirt sportif : XS – S – M – L – XL – XXL – XXXL (entourer la taille).

Nouveau membre : OUI – NON

Je certifie qu'il n'y a pas d'obstacle médical à ma pratique de sport et je confirme y participer à mes propres risques et périls. Le club s'engage à respecter la loi sur la protection des données personnelles. L'inscription au club signifie par défaut l'acceptation du R.O.I consultable sur le site du club.

Pour plus d'infos : voir site www.courirpournieuxvivre.be.

Date et signature