



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

Nalines, le 11 août 2022.

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Comme chaque année à pareille époque, voici le programme de la nouvelle saison, déjà la 34<sup>ème</sup> !

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 3 septembre à 9h30 au Centre sportif de Nalines.
- **Marche du mardi** : le mardi 6 septembre à 14h au Centre sportif de Nalines.
- **Trail** : le dimanche 4 septembre à 9h30 au Noir Chien.
- **VTT** : le dimanche 4 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 2022-2023 :**

Marcheurs	Joggeurs de + de 18 ans	Joggeurs de - de 18 ans	Vélo de route	VTT
1x/sem : 45 € (samedi ou mardi) 1x/sem : 35 € (samedi 5 km) 2x/sem : 65 € (mardi + samedi)	80 €	40 €	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 €

**Voici la façon de s'inscrire pour la saison 2022-2023 :**

- Glissez la somme exacte et la fiche d'inscription (en annexe ou sous 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 afin d'obtenir un remboursement.
- Remettez votre enveloppe à votre moniteur **dans le mois** qui suit votre 1<sup>er</sup> 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/>

Frank BRASSEUR 0490/11 80 22      Eric HAUMONT 0470/76.63.09      Patrick LEGAI 0496/87.83.29  
Pascale BERTE 0473/65.98.93      Nicolas VAN LERBERGHE 0479/09.52.36      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 0474/23.49.46  
Philippe MARLAIR 0475/89.05.00      Alain JANSSEN 0498/71.07.87      Anne-Marie PETERS 0479/63.83.22  
Philippe MACAIGNE 0475/48.42.27

<b>Groupes de joggeurs : offre de prestations</b> (sous réserve de changements de dernière minute)		
Les <b>mardis</b> et <b>jeudis</b> de <b>19 h à 20h</b> au Centre sportif de Nalignes-centre (rue des Monts)	Les <b>samedis</b> à <b>9h30</b> aux endroits de rendez-vous fixés.	Les <b>dimanches</b> à <b>9h00</b> aux endroits de rendez-vous fixés.
<p><b>Groupe de Julien</b> : &gt; 10,5 km/h Allure en endurance de base, entraînement personnalisé et intensif</p> <p><b>Groupe de Nicolas</b>: de 9,5 à 10,5 km/h Travail fréquence cardiaque haute - Endurance élevée ou résistance</p> <p><b>Groupe de Pascale</b> : de 8,5 à 9,5 km/h Endurance de base et moyenne</p> <p><b>Groupe de Patrick</b> : de 7,5 à 8,5 km/h Endurance de base – Allure moyenne</p> <p><b>Groupe d'Éric</b> : de 7,0 à 7,5 km/h Entraînement de base avec alternance marche – Après 2 mois : 1h de course non-stop</p> <p><b>Groupe de Franck</b> : &lt; 7 km/h. entraînement pour joggeurs débutants et nouveaux</p>	<p><b>Groupe de Pascale</b> : entraînement longue distance pendant ± 1h30. De 8,5 à 10 km/h.</p> <p><b>Groupe de Patrick</b> : allure moyenne pendant 1h. De 7 à 8,5 km/h.</p> <p>Suivant la demande, possibilité d'organiser un entraînement pour les joggeurs débutants à condition que le nombre de participants soit suffisant.</p> <p>Les lieux de rv varient chaque samedi dans un rayon de ±15km de Nalignes sauf exception (Barrages, Maredsous, ...)</p>	<p><b>Eric</b> propose un groupe trail : ± 1h30 à 2h. Entraînement trail progressif</p> <p><b>Julien</b> propose occasionnellement un entraînement personnalisé et intensif de 10 km/h et plus.</p> <p>Les lieux de rv varient chaque dimanche dans un rayon de ±15km de Nalignes.</p>

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

<b>Groupes de marcheurs : offre de prestations</b>
<p>Chaque <b>samedi</b> de <b>9h30 à 11h30</b>, aux endroits de rendez-vous fixés, vous avez le choix :</p> <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>Claude</b> et <b>Laurence</b> en alternance.</li> <li>➤ Sortie +/- 1h30 à allure lente, environ 5 km avec <b>Laurence</b> ou <b>Philippe Marlair</b>.</li> </ul> <p>Chaque <b>mardi</b>, de <b>14h à 16 h</b>, <b>Philippe Macaigne</b> ou <b>Alain Janssen</b> encadre un seul groupe, sortie de 9 à 10 km aux endroits de rendez-vous fixés.</p>

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

<b>Groupes des vététistes et vélos de route : offre de prestations</b>	
<p>Tous les <b>dimanches matin</b> de <b>9h00 à 12h00</b>, des sorties VTT de 30 à 40 km (y compris électriques) sont organisées et encadrées au départ du kiosque, place de Nalignes-Centre.</p> <p>Un minimum de condition physique est exigé afin de suivre nos capitaines de route dans les bois et les campagnes de notre région.</p> <p>Renseignements et inscriptions : <b>Philippe MARLAIR</b> 0475/89.05.00</p>	<p>Tous les <b>dimanches matin</b> à <b>8h30, 9h00 ou 9h30</b>, 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.</p> <p>Renseignements et inscriptions : <b>Jean DONCKERS</b> 0474/43.59.78</p>

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

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](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/>

**FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2022-2023**  
**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 : .....

Section : jogging – marche – vtt – vdr    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 désire recevoir la newsletter : 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](http://www.courirpournieuxvivre.be).

Date et signature