



COURIR POUR MIEUX VIVRE asbl

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

Nalinnes, le 23 août 2023.

Chers amis sportifs, chères amies sportives,

Nous sommes très heureux de vous (re)compter parmi nos (nouveaux) membres et nous espérons que vous trouverez entière satisfaction dans notre club.

Après une saison 2022-2023 qui a vu des changements d'organisation importants, le club reprend bien sûr pour la saison 2023-2024 avec, comme chaque année, plein d'énergie et de passion pour les activités de marche et de vélo.

Tout le comité compte sur les membres pour profiter des activités proposées qu'elles soient sportives ou autres.

Les montants des cotisations, mis à jour en septembre 2022, sont inchangés pour cette nouvelle saison. Nous rappelons à tous les membres que, suivant les mutuelles et les bureaux régionaux, il est possible de demander un formulaire qui permet un remboursement substantiel de la cotisation.

Voici les dates et lieux de reprise des activités :

Marche du samedi : le samedi 2 septembre à 9h30 au centre sportif de Nalinnes.

Marche du mardi : le mardi 5 septembre à 14h au centre sportif de Nalinnes.

VTT : le dimanche 3 septembre à 9h au départ du kiosque de Nalinnes.

Vélo de route : continue son programme annuel publié sur le site.

Montants des cotisations par activité pour la saison 2023-2024 :

SECTION MARCHÉ			
Période d'affiliation	De septembre à juin	De janvier à juin	De mars à juin
1 séance de 5 à 6 km, le samedi +/- 1h30, allure lente	35 €	25 €	20 €
1 séance le samedi 2h, 8 km à allure moyenne ou 10 km à allure rapide ou le mardi, 8 km allure moyenne.	45 €	30 €	20 €
2 séances (mardi et samedi)	65 €	45 €	30 €
Rendez-vous les mardis à 14h aux endroits fixés et le samedi à 9h30 aux endroits fixés .			

SECTION CYCLISTE

Vélo de route (y compris électrique) Le dimanche à 8h30, 9h ou 9h30, 60 à 65 km en début de saison et progressivement 70 à 80 km	De février à novembre	25 €
VTT (y compris électrique) Le dimanche de 9h à 12h, 30 à 40 km	De septembre à avril	40 €
VTT + vélo de route (au choix)	Toute l'année	40 €
Rendez-vous les dimanches, aux endroits fixés et aux heures fixées		

Le club est affilié à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.) et à la Ligue Francophone Belge des Sports d'Entreprise 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.

Pour alléger le travail administratif, groupez dans une enveloppe :

- la cotisation exacte
- la fiche d'inscription que vous pouvez demander à votre moniteur ou télécharger ici : [Fiche d'inscription septembre 2023](#)
- le document de mutuelle pour obtenir un éventuel remboursement

Sur cette enveloppe, indiquez :

- votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées)
- le nom de votre moniteur
- la somme contenue dans l'enveloppe

Remettez cette enveloppe à votre moniteur dans le mois qui suit votre première sortie.
Une seule enveloppe par personne.

A bientôt !!!

Vos moniteurs vous attendent et il y a nécessairement un groupe « à vos mesures » !

Voici 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 0474/23.49.46
Philippe MARLAIR 0475/89.05.00 Alain JANSSEN 0498/71.07.87 Philippe MACAIGNE 0475/48.42.27

Voici vos MONITEURS DE CYCLISME :

Philippe MARLAIR 0475/89.05.00 <https://www.courirpournieuxvivre.be/vtt/moniteurs-vtt/>
Jean DONCKERS 0474/43.59.78 <https://www.courirpournieuxvivre.be/moniteurs-velo-de-route/>

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/>

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de :

Régis EGA, Président 0484/42.71.34 Bernard DELBART, Trésorier 0475/91.06.72
Dominique LIEGEOIS, Secrétaire 0498/03.08.17