



COURIR POUR MIEUX VIVRE ASBL

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

Nalinnnes, le 19 août 2026.

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 qui reprend ses activités de marche et de vélo avec plein d'énergie et de passion pour cette saison 2026-2027. Tout le comité compte sur les membres pour profiter des activités proposées qu'elles soient sportives ou autres.

Voici les dates et lieux de reprise des activités :

- **Marche du samedi** : le samedi 5 septembre à 9h30 au centre sportif de Nalinnnes.
- **VTT** : le dimanche 6 septembre à 9h au départ du Château Monnon de Nalinnnes.
- **VTC** : le dimanche 6 septembre à 9h30 au départ du Château Monnon de Nalinnnes.
- **Marche du mardi** : le mardi 8 septembre à 14h au centre sportif de Nalinnnes.
- **Vélo de route** : continue son programme annuel publié sur le site.

Montants des cotisations pour la saison 2026-2027 :

SECTION MARCHÉ			
Période d'affiliation	Septembre à juin	Janvier à juin	Mars à juin
1 séance de 4 km le samedi, +/- 1h30 allure tranquille	50 €	35 €	30 €
1 séance de 6 km le samedi, +/- 1h30, allure normale ou 6 km le mardi, +/- 1h30, allure normale	50 €	35 €	30 €
1 séance de 8 km le samedi, 2h, allure moyenne, ou 10 km le samedi, 2h, allure rapide ou 8 km le mardi, 2h, allure moyenne	55 €	40 €	30 €
2 séances : mardi et samedi	75 €	55 €	40 €
Rendez-vous les mardis à 14h aux endroits fixés et le samedi à 9h30 aux endroits fixés .			
SECTION CYCLISTE			
Vélo de route 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		30€
VTC (musculaire ou électrique) Le dimanche de 9h30 à 12h	De septembre à juin		45 €
VTT (musculaire ou électrique) Le dimanche de 9h à 12h, 30 à 40 km	De septembre à juin		45 €
VTT ou VTC + vélo de route	Toute l'année		50 €
Rendez-vous les dimanches, aux endroits fixés et aux heures fixées			

Nous rappelons à tous les membres que, suivant les mutuelles, il est possible de demander un formulaire qui permet un remboursement substantiel de la cotisation.

Courir Pour Mieux Vivre asbl

37, Tienne du Fire 6120 Ham sur Heure Belgique
0453.499.645 RPM Tribunal de l'entreprise du Hainaut - Division de Charleroi
courirpourtmeuxvivre.be



COURIR POUR MIEUX VIVRE ASBL **A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**

Processus d'inscription

Pour alléger le travail administratif, merci de grouper dans une enveloppe :

- la cotisation exacte qui pourra aussi être payée électroniquement lors de la remise de l'enveloppe
- la fiche d'inscription que vous pouvez demander au départ des activités ou télécharger sur le site
- le document réclamé à votre 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 au représentant du comité présent à l'activité dans le mois qui suit votre première sortie. **Une seule enveloppe par personne.**

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.

A très bientôt le plaisir de partager ces beaux morceaux de vie !!

* * * * *

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

Vos MONITEURS DE MARCHÉ : <https://www.courirpourtmeuxvivre.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	Mario CIANCI	0497/05.73.51	Philippe MACAIGNE	0475/48.42.27
Anne-Marie PETERS	0479/63.83.22	Denis Gathon	0486/13.26.15	Pascal DUCARME	0471/27.19.90
Maria Cordaro	0475/82.66.40				

Vos MONITEURS DE CYCLISME :

- Philippe MARLAIR 0475/89.05.00
- Denis GATHON 0486/13 26 15
- Jean DONCKERS 0474/43.59.78

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.courirpourtmeuxvivre.be/club/reglement-dordre-interieur/>

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de :

- Régis **EGA**, Président 0484/42.71.34
- Xavier **CHAPAUX**, Trésorier 0476/31.00.60
- Catherine **BERTHE**, Secrétaire 0475/64 43 78

Courir Pour Mieux Vivre asbl

37, Tienne du Fire 6120 Ham sur Heure Belgique
0453.499.645 RPM Tribunal de l'entreprise du Hainaut - Division de Charleroi
[courirpourtmeuxvivre.be](https://www.courirpourtmeuxvivre.be)