



MARCHE NORDIQUE : petit memento

Horaire des séances : - mardi 18 h 15 à 20 h 15

- Vendredi 9 h à 11 h

- Samedi : 9 h à 11 h

Pas de séance club pendant les vacances scolaires. : les sorties sont autogérées hors cadre du club.

Possibilité de participer à une ou plusieurs séances hebdomadaires .

Les séances sont annulées en cas d'alerte météo : vent, orage, canicule...

Les animateurs : 6 animateurs Marche Nordique formés à la Fédération Française de Randonnée :

Bruno MARQUET, Jacques VIGUIE, Marie-Jo DURAND, Yvette WALLIMANN, René PAGES ,
Jean-Louis PEDRON

Lieux de rendez-vous : parking du boulodrome (semaines 38, 39, 40). Par la suite un message sera envoyé par mail au début de chaque semaine pour fixer les lieux de RV de la semaine .

Equipement : - tenue de sport confortable adaptée à la météo

- Chaussures tige basse, type Running ou Trail
- Bouteille d'eau, barre énergétique ou autre dans un petit sac à dos ou un sac « banane »
- Lampe frontale pour la séance du mardi soir (à partir de fin octobre)
- Bâtons spécifiques Marche Nordique : voir auprès des animateurs pour le choix et la taille .

! : En raison de la situation sanitaire AUCUN PRET DE BÂTON ne sera possible .

Merci à chacun de venir avec son matériel.

Inscription : - carte du Foyer Rural : 20 € par personne

• Cotisation section ; 15 € par personne

• Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche Nordique

Renseignements et fiches à compléter pour l'inscription à télécharger sur notre site :

[www .montagnerando-fongegrives.com](http://www.montagnerando-fongegrives.com)