



Séance découverte

Inscription :

www.100km-marche-nordique-fougeres.fr
Appli Sportsregions (tablette & smartphone)
contact@100km-marche-nordique-fougeres.fr
Et auprès des encadrants

Prêt gratuit de bâtons.

Rendez-vous Base de loisirs de Chênedet
A proximité de l'accueil du parc Accrobranche



MARCHER LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ

QUE DES BIENFAITS

- **Meilleure posture, redressement du dos**
- **Préservation articulaire, fortification des os**
- **Renforcement musculaire, affinement, perte de poids**
- **Capacité respiratoire, tonus cardio-vasculaire**
- **Détente, oxygénation, équilibre, coordination**
- **Meilleure récupération, force mentale, concentration**
- **Lien social, convivialité, capital santé, longévité**

contact@100km-marche-nordique-fougeres.fr
www.100km-marche-nordique-fougeres.fr
Appli Sportsregions (tablette & smartphone)
✉ **2 rue Anne de Bretagne 35300 FOUGÈRES**



Ce qu'est la marche nordique

Une **marche dynamique** avec des bâtons (dits de marche nordique) qui permettent de se propulser plus vite et plus longtemps.

Qui peut la pratiquer

Cette activité est praticable quasiment par tous, moyennant un rythme adapté. Pour la pratiquer avec nous une **bonne condition physique** s'impose.

Le certificat médical

Ne s'agissant pas de compétition, aucun certificat médical n'est demandé.

L'activité étant néanmoins sportive, il est vivement recommandé à chaque adhérent de s'enquérir auprès de son médecin des contre-indications ou limitations éventuelles.

L'assurance

Les assurances de l'association peuvent ne pas couvrir toutes les conséquences d'un accident corporel n'engageant pas sa responsabilité.

Il est donc de l'intérêt de ses adhérents de souscrire une assurance de type "**garantie des accidents de la vie**".

Ce type d'assurance présente d'ailleurs un intérêt pour toutes les situations de la vie courante où peut survenir un accident sans rapport avec le travail, l'automobile ou la faute d'un tiers.

Pensez-y !

Le droit à l'image

Chaque adhérent autorise l'usage des visuels sur lesquels il apparaît pour la promotion de l'association.

Nous proposons

Une pratique à la fois technique et dynamique et **par tous les temps !**

Un encadrement diplômé afin de diffuser une technique correcte et d'apporter aux adhérents tous les bénéfices attendus,

Une diversité de terrains (sentiers et chemins forestiers et ruraux...)

En début de saison des **séances de découverte** sans engagement (prêt gratuit de bâtons)

Nos sorties

6 sorties hebdomadaires régulières en période scolaire,

Des séances individuelles ou en petit groupe pour améliorer sa technique,

Des sorties longues y compris hors pays de Fougères.

Pour relever chacun son défi en fin de saison... de 20 à 100 km !

L'équipement nécessaire

Une paire de bâtons bien adaptés : **avant d'acheter**, nous consulter pour connaître les caractéristiques clés,

Des chaussures à tige basse type Trail,

Des vêtements confortables, légers et adaptés à la météo du moment,

Des tenues aux couleurs du club pour les manifestations.

Nos encadrants

Corine : 06 81 27 44 17

Florence : 06 99 22 85 37

Maryse : 06 25 69 13 96

Amand : 06 08 37 45 48

Daniel : 06 41 20 46 64

Didier : 06 07 77 02 25



ADHÉSION 2024-2025

En ligne via l'appli Sportsregions ou sur www.100km-marche-nordique-fougères.fr

Ou via le formulaire ci-dessous

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Commune :

N° de portable :

Adresse mail :

Date de naissance :

Cotisation annuelle = 70 €

pour un **nombre illimité de séances**

À verser par :

Carte bancaire en ligne

Virement en ligne

Chèque

Coupons sports

Chèques vacances

