



SAISON 2021-2022

5ème saison

Infos pratiques :

Si nous avons choisi de nommer notre groupe le **“Club de Marche Nordique de Léaucourt”**, les personnes qui souhaiteraient marcher avec nous, avec ou sans bâtons seront toujours les bienvenues.

Nous tenons à privilégier la convivialité entre les membres et une bonne entente entre différents types de marcheurs, plutôt que d'imposer un mode de marche spécifique.

Au niveau de l'organisation :

La cotisation est fixée à **40 € par saison**. Une saison s'étend du 01 septembre au 30 juin.

(Versement sur Compte uniquement). À partir du 01 février au 30 juin, **25 €**.

Cette cotisation comprend l'assurance qui vous protège lors de nos randonnées ou d'autres activités organisées par le Club. Elle vous donne droit aussi au barbecue de fin de saison.

ATTENTION : Seules les personnes en ordre de cotisation sont couvertes par l'assurance (sur base d'un registre obligatoire). La fiche d'inscription doit être complétée.

Merci de faire compléter par votre médecin le certificat médical.

Les marcheurs occasionnels s'acquitteront de **5 €** par séance (non couverts par l'assurance).

Vous pouvez réclamer à votre mutuelle son intervention pour la pratique d'un sport.

Nous aimons mettre l'accent sur la convivialité. Pour cette raison, nous acceptons et accepterons toujours la présence de chiens en notre compagnie lors de nos marches

Soucieux de votre sécurité et pour vous éviter d'éventuels procès-verbaux coûteux, nous aimerions rappeler la législation en ce qui concerne l'obligation de tenir en laisse les chiens sur la voie publique.

Vous trouverez sur ce site https://www.police.be/5320/sites/5320/files/downloads/RGP_ZP_Val_Escout.pdf les références aux articles 55 et 56 (pages 63 et 64) du règlement général de police du Val de l'Escaut concernant l'obligation des propriétaires. Afin d'éviter tout désagrément pour vous ainsi que pour les autres usagers de la voie publique, merci de respecter la législation rédigée en la matière.

Au sujet de l'achat des bâtons :

Étant donné le choix important et la palette de prix, nous ne pouvons imposer l'acquisition d'un type spécifique de bâtons. Nous avons donc opté pour un achat personnel. Préférez cependant les bâtons légers (60 à 100 % carbone). Si vous ne choisissez pas de bâtons réglables, il convient de les choisir à votre taille. Pensez également aux bouchons. (Pas toujours prévus lors de l'achat des bâtons)

Hauteur des bâtons en Marche Nordique (A titre indicatif)

La hauteur des bâtons se choisit en fonction de votre taille.*

Votre taille	Hauteur des bâtons
1,50 m à 1,61 m	105 cm
1,62 m à 1,69 m	110 cm
1,70 m à 1,76 m	115 cm
1,77 m à 1,83 m	120 cm
1,84 m à 1,91 m	125 cm

*Les tailles indiquées correspondent à la norme actuelle en appliquant le coefficient 0,68.

Exemple pour une personne d'1,67 m : $1,67 \times 0,68 = 113,56$. Choisir la taille en dessous : 110.

Les chaussures :

Optez pour des chaussures de qualité basses tiges qui permettront à vos pieds d'être confortablement soutenus tout en sachant bien se dérouler. Au début, de bonnes baskets peuvent convenir. Des chaussettes spécifiques à la marche sont un plus.

Les vêtements :

De sport ou dans lesquels vous êtes bien à l'aise...et surtout adaptés à la météo du moment ! L'été, méfiez-vous du soleil. N'oubliez pas de vous abreuver régulièrement. L'hiver, prévoyez des gants légers.

Pour transporter GSM, eau et ravitaillement, préférez la "banane" ou un sac à dos léger.

Nos marches se font le jeudi à 9 heures 30, 1 fois par semaine.

Les parcours peuvent être modifiés en fonction de l'état du terrain.

Les lieux de départ restent les mêmes.

Le kilométrage sera respecté.

Un mail est envoyé dans les 3 ou 4 jours qui précèdent la marche.

Possibilité d'intercaler de plus longues marches pour celles et ceux qui le désirent, un autre jour de la semaine ou un week-end.

(A la demande : minimum 5 personnes)

Si l'horaire vous convient et que vous désirez devenir membre, merci de verser votre cotisation **exclusivement** sur le compte BE89 0689 0807 1385 au nom du Club de Marche Nordique, 31 Grand Rue 7743 OBIGIES.

En communication : Nom, prénom et Marche saison 2021-2022.

Le paiement fait office d'inscription et une carte sera créée pour la saison 2021-2022.

***N'hésitez pas à nous envoyer vos idées, vos remarques, vos désirs.
Vous appartenez déjà à un club ? Gratifiez-nous de votre expérience.***

Contactez un membre du comité si vous avez d'autres questions.

Le comité :

Président : Edouard **BUSSCHAERT** : 0494 / 31 91 03.

Trésorière : Roselyne **VANDEKASTEELE** : 0497 / 73 63 68.

Secrétaire : Stéphane **VINCENT** : 0473 / 27 27 15.

Echauffements et étirements : **Marie-Claude DUBART**.

Secrétariat et contact :

31, Grand Rue

7743 OBIGIES (PECQ)

Tél : 0473 / 27 27 15

Infos et renseignements sur les marches : <https://www.lamaisondeleaucourt.com/>

(Onglet : Marche Nordique)

