



Fiche d'inscription

Saison 2023-2024

LE DOSSIER D'INSCRIPTION DOIT COMPRENDRE :

1. Le questionnaire de santé et son attestation (si vous cocher une fois «oui» vous devrez attester d'un certificat médical)
2. Le CACI (daté de moins d'un an au jour de la prise de licence) obligatoire à la première prise de licence ou en cas d'interruption de la pratique pendant 2 années de suite ou plus (faire mentionner apte à la marche nordique en compétition)
3. La fiche de renseignement complétée et signée
4. Le règlement de la cotisation

LA COTISATION ANNUELLE EST DE :

70€ renouvellement de licence

75€ nouveau licencié

La cotisation est à verser lors du dépôt du dossier d'inscription : les paiements par chèques à l'ordre de l'ASR Marche Nordique, par chèques-vacances, par coupons- sport, par bons U sont acceptés.

LES HORAIRES DES SORTIES :

MERCREDI 9H ET DIMANCHE 9H (sortie extérieure ou sur Romillé)

Toutes les informations sur le site internet : <https://asrmarchenordique.jimdo.com/>

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :

Rachel Piel 06.83.05.23.77, Guénaëlle Briand 06.74.55.71.43,

MAIL asrmarchenordique@gmail.com,

SITE INTERNET <https://asrmarchenordique.jimdo.com/>

SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT ACCEPTES



LES CONSEILS POUR LA PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE :

La marche nordique est une activité physique accessible à tous (renseignements sur le site internet de la section : <https://asrmarchenordique.jimdo.com/>)

- Les 3 temps d'une séance : échauffement, marche, étirement
- Suivre un itinéraire balisé ou non (respect de l'environnement)
- Suivre les consignes de sécurité
- Assiduité et progression

L'EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE :¹

1. Des bâtons de marche nordique :

Composition des bâtons :

- Choisissez des bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbone et de fibres de verre.
- Privilégiez les bâtons composés d'un seul brin (non-rétractables), ils sont plus solides.

L'embout des bâtons :

Il est important que la pointe des bâtons s'adapte aux différents types de sol : terre, gazon, sable dur, mou, bitume...

Le gantelet :

Le gantelet est l'élément qui permet de transmettre la poussée du haut du corps aux bâtons. Il est donc important que ce dernier soit confortable.

La taille des bâtons :

¹ <http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3123>

Il y a plusieurs façons d'ajuster les bâtons à votre taille pour pratiquer la marche nordique:

- Prenez votre taille en cm et multipliez-la par 0,7, vous obtiendrez ainsi la taille de vos bâtons.
- Référez-vous au tableau ci-dessous



2. Les chaussures :

Lors de la pratique de la marche nordique, vous pouvez utiliser des chaussures de trail (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples non montantes.

3. Le textile :

Afin de pratiquer la marche nordique dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de choisir :

- Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement.
- Une tenue à la fois chaude absorbant la transpiration et légère (pantalons légers, polo et coupe-vent).
- Un sac à dos de taille moyenne permettant de transporter une bouteille d'eau.



CHARTRE DU LICENCIÉ SAISON 2023 – 2024

En adhérant à l'ASR Marche Nordique, je m'engage à participer activement à la vie du club et aussi à en partager les valeurs Santé, Sport, Nature par le respect, la responsabilité et l'échange.

L'adhésion au club implique l'acceptation des termes de cette charte.

La Marche Nordique est une pratique sportive individuelle au sein d'un collectif ; sa pratique se traduit par des ENGAGEMENTS personnels :

- L'assiduité : assister régulièrement aux sorties hebdomadaires,
- Le suivi des conseils sur l'apprentissage des techniques de marche nordique,
- Les idées de circuits : seul ou en groupe, les adhérents proposent une idée de circuit pour la saison,
- L'information : s'informer sur la vie de la section (sur les sorties proposées, sur les animations) via le site internet,
- Le co-voiturage : participer aux déplacements lors des sorties extérieures à Romillé.

La pratique de notre sport doit se faire dans le RESPECT :

- Des horaires : se renseigner sur les horaires sur le site internet
- De la sécurité : respecter les règles de sécurité et de signalisation sur les routes
- De l'environnement : ne pas laisser de déchets sur les circuits.

Le bureau de l'ASR demande que chacun respecte ces engagements afin de garantir le bon fonctionnement de la section et vous souhaite une belle saison sportive.



LA FICHE DE RENSEIGNEMENT :

Nom : Prénom :

Adresse :

Commune : Code postal :

Tél.portable : Tél.fixe :

Date de naissance : Adresse mail :

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

1^{ère} personne : Nom Prénom

Adresse :

Commune : Code postal :

Tél.portable : Tél.fixe :

2^{ème} personne : Nom Prénom

Adresse :

Commune : Code postal :

Tél.portable : Tél.fixe :

J'autorise la section, représenté par le/la Président(e), à diffuser la ou les images prises par les divers moyens de prises de vue lors des diverses manifestations sur laquelle je figure pour une durée illimitée et pourra être révoquée à tout moment par courrier recommandé au président de la section.

Nom : Prénom :

Fait à : Le :

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles feront l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au/à la président(e) de la section Marche Nordique de l'ASRomillé.

Signature du (de la) licencié(e) :