

AC OUTREAU

FICHE D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE

Cotisation saison 2018 – 2019 (du 01/09/18 au 31/08/19)

NOM : PRÉNOM :
Date de naissance : /..... /.....
Adresse :

.....
Mail :@.....
Téléphone : Mobile :
Catégorie :

Si accident grave, diriger vers : Hôpital DUCHENNE
 Clinique CÔTE D'OPALE
Personne à prévenir en cas d'accident :
Téléphone :

TARIFS :

Pour les adhérents inscrits à l'AC OUTREAU depuis la saison 2017-2018 et avant :

- 70 € - Licence FFA loisir
- 95 € - Licence FFA compétition

Pour les nouveaux adhérents de l'AC OUTREAU saison 2018-2019 :

- 85 € - Licence FFA loisir
- 115 € - Licence FFA compétition

Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence FFA, l'accès aux infrastructures, les plans d'entraînement, l'encadrement par les entraîneurs du club et la prise en charge de 5 courses déterminées par le club.

PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :

- La fiche d'inscription (lisiblement complétée)
- **La photocopie** du certificat médical datant de **moins de 3 mois** (la mention **course à pied en compétition** doit apparaître obligatoirement)
- La cotisation, chèque à l'ordre de « Athlétisme Club Outreau »

DROIT À L'IMAGE : À des fins de communication, de promotion et de publicité, sur tout support que ce soit, l'AC OUTREAU se réserve le droit d'utiliser gratuitement et sans contrepartie, présente ou future, l'image du club et de ses adhérents (sauf si l'adhérent a refusé l'utilisation du droit à l'image – case à cocher).

- J'autorise
- Je refuse

Signature au dos

RÈGLEMENT

La marche nordique, c'est de l'athlétisme !

La marche nordique est un sport de plein air mais attention, la marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre : elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la **différence de la randonnée**, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique, l'objectif étant d'être capable de marcher à 6,5km/ h pendant une heure.

À l'Athlétisme Club Outreau, nous pratiquons la marche nordique sportive, avec des séances d'entraînements spécifiques.

Une séance type s'articule ainsi :

- un échauffement en commun
- un corps de séance voir ci-dessous
- un étirement en commun et par groupe si séparation

Organisation d'une semaine type :

- **Mardi soir 18h30 terrain engazonné ou piste** rue Hénon avec vestiaire approprié.
Séance dite technique, comportant des intermittents courts et longs, posture, gestuelle formation en général.

- **Vendredi Berges de la Liane 18h30 Rdv devant la caserne des pompiers.**
Intermittents longs et Spécifiques et un groupe en sortie longue 1h15 environs pour celles et ceux ne pouvant pratiquer le dimanche.

- **Dimanche sortie longue (de 1h30 à 02h30).**
Départ souvent vers 9h30 max. Lieu de rendez-vous souvent délocalisé, différent selon parcours priorisant ceux définis par les organisateurs de course sur route (locale) intégrant une marche nordique, ou autre manifestation intégrant cette dernière.

Les marches compétitions chronométrées labellisées ou non (peu nombreuses) intégrant une marche non chronométrée priment sur les sorties longues. Elles ont lieu parfois le samedi.

Signature