



**Club de l'Amitié
du Val d'Ouche
Bligny sur Ouche**

ANNEE 2024

**Bulletin d'inscription
Section Marche Nordique**

Impératif, raisons d'assurance... Merci !

Animateur : Jacky Auvray, 07.62.28.45.90

Nom :

Prénom :

Adresse: n° Rue

Ville :

Code postal :

E-mail :

Mobile :

Né(e) le :

Personne à prévenir en cas de problème :

Nom :

Prénom :

Lien de parenté :

Téléphones :

Signature :

Vous devez impérativement remplir une attestation sur l'honneur déclarant avoir rempli un questionnaire de santé strictement personnel. En fonction de vos réponses, vous pourriez avoir à fournir un certificat médical précisant « qu'il n'y a pas de contre-indication à pratiquer la marche nordique ». A voir avec l'animateur.

Période estivale, du 1^{er} avril au 31 octobre (horaire de départ précis... merci)

- Lundi – 8h30 : allure cool – environ 3/4 km/h – 5 à 8 km (max)
- Mardi – 8h30 : allure soutenue – environ 5/6 km/h – 8 à 12 km
- Vendredi – 8h30 : allure modérée – environ 4/5 km/h – 8 à 10 km

Période hivernale, du 1^{er} novembre au 30 mars (horaire de départ précis... merci)

- Lundi – 9h00 : allure cool – environ 3/4 km/h – 5 à 8 km (max)
- Mardi – 9h00 : allure soutenue – environ 5/6 km/h – 8 à 12 km
- Vendredi – 9h00 : allure modérée – environ 4/5 km/h – 8 à 10 km

(*) : par défaut (sans information particulière), le point départ est la Place de Bligny-sur-Ouche. Pour certaines séances, l'animateur communique, la veille sur WhatsApp, groupe constitué, le point de départ autre que Bligny.