



**ANNEE 2024**

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

**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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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.