

# Marche Nordique



## - INITIATION MARCHÉ NORDIQUE -

(Activité animée alternativement par Géraldine, Sandrine, Gilles, Laurent)

samedis (9h00-11h00) : 5 - 12 - 19 - 26 octobre 2019

**Inscription obligatoire** auprès de Géraldine : 06.68.73.75.53 (hors horaires de travail)

L'association prête les bâtons pour la période de l'initiation



Rendez-vous au parking de l'extrémité Est de la digue de Leffrinckoucke (Europlage).

## - ACTIVITE MARCHÉ NORDIQUE -

(Activité animée alternativement par Géraldine, Sandrine, Gilles, Laurent)



**Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation aux "Randonneurs du Plat Pays"**

### Le mercredi de 18h30 à 20h00

2 groupes de niveau :  
-marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

Rendez-vous parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage)

### Le samedi de 9h00 à 11h00

2 groupes de niveau :  
-marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

-Jusqu'au samedi 26 octobre, rendez-vous parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke.

-A compter du samedi 2 novembre, rendez-vous à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke.

## - SORTIE MARCHÉ NORDIQUE -

**DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019**

Dans le cadre d'un échange avec l'association de Phalempin reçue en mai dernier.

Rendez-vous le matin : 9h30, rue du Tordoir parking du Métaphore à OIGNIES.

Marche nordique de 2 heures sur le site minier.

Repas tirés des sacs après le pot de l'amitié au lieu-dit "Les Etangs" en forêt de PHALEMPIN (tables sur place)



L'après-midi : marche nordique de 2 heures vers le site ornithologique de **THUMERIES**.  
Inscription et informations **avant le 5 octobre 2019** auprès de **Gilles LOBRY** tél :  
06.88.25.06.95  
(Ceux qui ne voudraient marcher que le matin s'organiseront entre eux)

Co-voiturage: 8h00 - 8€

### **CONDITIONS PARTICULIERES**

- Seuls, les membres de l'Association, **à jour de leur cotisation**, bénéficient d'une assurance annuelle « responsabilité civile ».
- Pour les **nouveaux** randonneurs non licenciés, l'Association autorise leur participation à 2 sorties maximum, **à titre d'essai**. Le paiement de la cotisation est ensuite obligatoire.
- Coût de l'adhésion (licence FFRP + assurance RC) : 42,00 Euros (année 2020).  
(licence familiale) : 84,00 Euros (année 2020).
- Renouvellement des licences **dès septembre**.
- A compter du 1<sup>er</sup> septembre de l'année "n" les activités avec « prestations payantes » et la « Marche Nordique » ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence de l'année "n+1".
- Pour les séjours, les réservations ne seront considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.
- Les passeports séniors de Dunkerque sont acceptés.

#### **IMPERATIF !**

Tous les **chèques**, libellés à l'ordre des « Randonneurs du Plat Pays » et accompagnés de la **fiche d'adhésion, du document "conditions de participation" et du certificat médical ou du questionnaire de santé** doivent être adressés à :

**Mme Geneviève MARREL 33 allée des Bleuets 59229 Tétéghem**

**Pour tout savoir sur notre association, visitez notre BLOG**  
**<http://www.leblogdesrpp.canalblog.com/>**

