

LES RANDONNEURS DU PAYS D'ARLES

45 RUE LEO LAGRANGE

13 200 ARLES

Tel : 04 90 93 42 36

Email : randpaysarles13@gmail.com

Site internet : <https://lesrandonneurspaysarles.fr>

LA MARCHE NORDIQUE 2019/2020

Cette activité est ouverte aux adhérents du club sans cotisation supplémentaire, et aura lieu tous les mercredis de 14h30 à 16h30 (en dehors des vacances scolaires sauf exception) tant qu'il ne fait pas trop chaud.

Nous nous entraînerons au départ de la piscine Philippe Rouget dite Tournesol à Trinquetaille.

Avant chaque séance un sms ou un mail est envoyé pour préciser le lieu de rdv.

Et nous irons aussi dans les Alpilles au départ de la chapelle Saint Gabriel ou du château de Montauban à Fonvieille.

Ces séances sont encadrées par Elisabeth Thouy ou/et Jean-Claude Marchi.

En début de saison, des séances d'initiation (limitées à 12 personnes) seront proposées suivant les demandes.

Pour chaque séance d'initiation, il faudra s'inscrire avant la séance :

par téléphone 06 87 88 64 71 (sms de préférence) ou mail : en précisant si vous avez vos propres bâtons.

Pour les personnes qui ne sont pas encore adhérentes au club, il est possible de faire deux séances d'initiation en versant 8€ par chèque libellé aux Randonneurs du pays d'Arles.(un seul chèque de 8€ dès la première séance et il n'est pas possible de faire deux chèques de 4€)

Avant la troisième séance, l'adhésion doit être réglée c'est-à-dire : donner le bulletin d'inscription + un chèque de 37€ + le certificat médical. (voir le règlement intérieur du club)

Matériel demandé :- une paire de bâtons de marche nordique

- De bonnes chaussures de running ou de trekking, ou des chaussures spécifiques « marche nordique »
- De l'eau : ce qui implique un petit sac à dos ou une « banane » pour la transporter. (Une poche à eau ou un bidon facilement accessible est recommandé.)
- Des vêtements qui n'occasionnent pas les frottements et choisis en fonction de la météo (donnez la préférence aux tissus respirants qui n'emmagent pas la sueur ni l'eau de pluie, protègent contre le vent et régulent la température du corps).

Prêt de matériel : Le club possède douze paires de bâtons d'initiation à la marche nordique et les prêtera pendant environ **quatre séances** (cela dépendra de la demande). Ensuite chaque personne devra investir dans l'achat de bâtons de marche nordique.