



Invitation

Le (date entourée)

Paola (lundis 14 & 21 septembre à 8h45)

Daniel (lundis 14 & 21 septembre à 13h45)

Didier (mercredis 16 & 23 septembre à 8h45)

Florence (jeudis 17 & 24 septembre à 13h45)

Amand (samedis 19 & 26 septembre à 8h45)

auront le plaisir d'accueillir

(Nom, prénom, portable)

Pour une séance d'initiation à la marche nordique

Prêt gratuit de bâtons (cocher si demandé)

Rendez-vous au bout de la plage de Chênedet

Détente
oxygénation

Capacité
respiratoire

Lien social
Convivialité

Meilleure
posture

Renforcement
cardio-
vasculaire

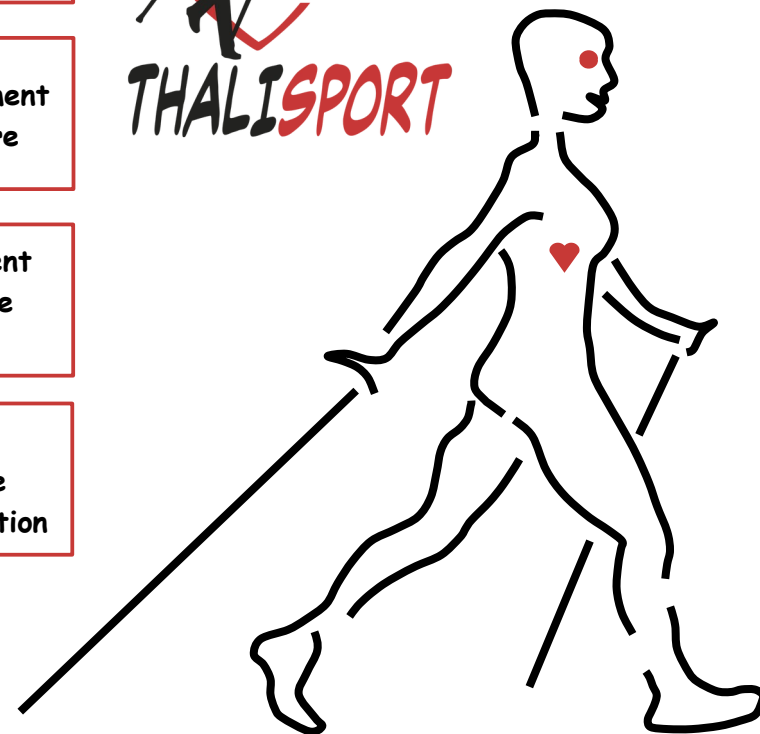
Renforcement
musculaire

Affinement
Perte de
poids

Force
mentale
Concentration

Fortification
des os

Meilleure
récupération



LA MARCHE NORDIQUE ATOUT SANTÉ

Une bonne pratique : que des bienfaits !

Préservation
articulaire

Équilibre
Coordination

Capital
santé
Longévité

La marche nordique à THALISPORT

Ce que c'est

Une **marche dynamique** avec des bâtons (dits de marche nordique) qui permettent de se propulser plus vite et plus longtemps.

Qui peut la pratiquer

Cette activité est praticable quasiment par tous, moyennant un rythme adapté. Pour la pratiquer à Thalispport une **bonne condition physique** s'impose.

Les bienfaits

Renforcement et assouplissement musculaire, amincissement, amélioration des fonctions respiratoire et cardio-vasculaire, aide à vivre plus longtemps en **bonne santé**.

L'équipement nécessaire

- ✓ Une paire de bâtons bien adaptés : **avant d'acheter** nous consulter pour connaître les caractéristiques clés.
- ✓ Des chaussures à tige basse type Trail
- ✓ Des vêtements confortables, légers et adaptés à la météo du moment
- ✓ Port du maillot aux couleurs du club vivement conseillé

L'assurance

Les assurances de Thalispport peuvent ne pas couvrir toutes les conséquences d'un accident corporel n'engageant pas sa responsabilité. Il est donc de l'intérêt de ses adhérents de souscrire une assurance de type "**garantie des accidents de la vie**". Ce type d'assurance présente d'ailleurs un intérêt pour toutes les situations de la vie courante où peut survenir un accident sans rapport avec le travail, l'automobile ou la faute d'un tiers.
Pensez-y !

Les mesures COVID

Distance de 5 m dans la file et de 2 m en latéral ou aux arrêts.
Masque si local clos (rare) ou covoiturage.
Désinfection des bâtons en prêt entre séances

Ce que propose Thalispport

- ✓ Une pratique dans l'esprit de la marche nordique, à la fois technique et dynamique et ceci **par tous les temps !**
- ✓ Un encadrement diplômé afin de diffuser une technique correcte et d'apporter aux adhérents tous les bénéfices attendus
- ✓ Une diversité de terrains (sentiers et chemins forestiers et ruraux...)
- ✓ Des sorties longues régulières y compris hors pays de Fougères.
- ✓ A chacun son défi en fin de saison... de 20 à 100 km !

Les sorties

- ✓ Lundis*, mercredis et samedis à 9h
 - ✓ Lundis et jeudis à 14h
- En début de saison des **séances de découverte** sans engagement sont proposées (prêt gratuit de bâtons)
**rééducation suite à cancer du sein*

La cotisation 2020-2021

70 € pour l'adhésion à Thalispport et un **nombre illimité de séances**.

Le certificat médical

Ne s'agissant pas de compétition, aucun certificat médical n'est demandé.
L'activité étant néanmoins sportive, il est vivement recommandé à chaque adhérent de s'enquérir auprès de son médecin des contre-indications ou limitations éventuelles.
A cette occasion, il est judicieux de demander un certificat de "non contre-indication apparente à la pratique de la marche nordique en compétition" car ce dernier est parfois exigé lors de manifestations chronométrées ou non.

Nos encadrants diplômés

Florence : 06 99 22 85 37
Paola : 06 16 11 78 39
Amand : 06 08 37 45 48
Daniel : 06 10 58 12 23
Didier : 06 07 77 02 25



MARCHE NORDIQUE
INSCRIPTION
SAISON 2020-2021

Nom :

Prénom :

Commune :

Code Postal :

N° de portable :

Mail :

Date de naissance :

X	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Matin							
A-midi							
Soir							

Cocher vos créneaux préférés :

(période scolaire de septembre 2020 à Juin 2021)

(blanc = assuré, gris = possible si forte demande, noir = exclu)

Cotisation de 70 € à verser par

O Chèque O Coupons sports O Chèques vacances

Pour un nombre illimité de séances

thalispport@orange.fr

www.100km-marche-nordique-fougères.fr

18 ter BD St Germain 35300 FOUGÈRES 02 23 51 29 63