

Journée « Découverte de la MARCHE NORDIQUE »

La Croix de Chaubouret - 42660 LE BESSAT

Titre du stage
CD42- Stage Marche Nordique

	Intitulé : CD42 -stage Marche Nordique																		
Dates : le samedi 12 septembre 2015	Durée : 7 heures																		
Lieu : Chalet des Alpes- la croix de Chaubouret 42660 LE BESSAT Horaires : 9h00-12h30 et 13h30-17h00	Effectifs : 8 à 15 Participants																		
Publics : ➡ tout public adultes (<i>sans contre-indication médical à cette activité</i>)																			
Objectifs : Au terme de cette journée découverte, le participant aura pris connaissance <ul style="list-style-type: none"> ▪ du matériel recommandé ▪ des pratiques adaptées ▪ des conditions et approches règlementaires. Ceci dans le but : <ul style="list-style-type: none"> • de maîtriser les gestes techniques de l'activité • d'améliorer ses connaissances, en marche nordique • de développer cette activité au sein de son club • et/ou de s'engager vers une formation professionnelle continue d'animateur de marche nordique. 	<p style="text-align: center;">Planning Prévisionnel</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">9h00-9h30</td> <td>- Accueil – Programme de la journée</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">9h30-10h00</td> <td>- Présentation du matériel</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">10h00-11h30</td> <td>- Séance Marche Nordique animée par Sylvie</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">11h30-12h30</td> <td>- Echanges par rapport à la séance</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">12h30-13h30</td> <td>Déjeuner</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">13h30-15h00</td> <td>Pratique et perfectionnement individualisée Avec séance vidéo</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">15h00-16h00</td> <td>- Débriefing et correction à partir des vidéos</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">16h00-16h30</td> <td>- Approche réglementaire de la pratique</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">16h30- 17h00</td> <td>- Bilan</td> </tr> </table>	9h00-9h30	- Accueil – Programme de la journée	9h30-10h00	- Présentation du matériel	10h00-11h30	- Séance Marche Nordique animée par Sylvie	11h30-12h30	- Echanges par rapport à la séance	12h30-13h30	Déjeuner	13h30-15h00	Pratique et perfectionnement individualisée Avec séance vidéo	15h00-16h00	- Débriefing et correction à partir des vidéos	16h00-16h30	- Approche réglementaire de la pratique	16h30- 17h00	- Bilan
9h00-9h30	- Accueil – Programme de la journée																		
9h30-10h00	- Présentation du matériel																		
10h00-11h30	- Séance Marche Nordique animée par Sylvie																		
11h30-12h30	- Echanges par rapport à la séance																		
12h30-13h30	Déjeuner																		
13h30-15h00	Pratique et perfectionnement individualisée Avec séance vidéo																		
15h00-16h00	- Débriefing et correction à partir des vidéos																		
16h00-16h30	- Approche réglementaire de la pratique																		
16h30- 17h00	- Bilan																		

Ressources humaines :

- Intervenant : **Sylvie COLONGE** (instructeur Fédéral Sports pour Tous)
 - Contact administratif : Comité départemental Loire - Sports pour Tous
- Siège social*
CD42 Sports pour tous- 20 rue Ronsard- 42400 SAINT-CHAMOND
Siret : 341 881 589 00020 -Code APE 9312z
Email : cd42@sportspourtous.org
Tel : 06 52 39 84 03 - 04 77 22 77 10

Coût du stage

95.00 €

Participation du CD 42 -SPT

- *dans un club affilié* *subvention de* 75.00 €
- *Externe* *subvention de* 55.00 €

Soit restant à charge du stagiaire

- licencié CD42 SPT :
 - Externe
- 20.00€**
40.00 €

**Collation d'accueil
Et déjeuner compris**

Bâtons de marche Nordique mis à disposition pour 12 participants


Inscription mode d'emploi :

1. Vous devez vous **Préinscrire**
Par mail cd42@sportspourtous.org
Ou courrier auprès du CD42 Sports pour tous
2. Vous recevrez une confirmation d'inscription
3. Vous devez nous retourner votre inscription avec un chèque de paiement à l'ordre de :
« CD42 Sports pour Tous »
4. Vous recevrez ensuite votre convocation.

Matériel conseillé : Chaussures à semelles crantées et à tige basse (Type running)
Vêtements confortables de marche + tenue de pluie
Petit sac à dos et/ou porte-gourde



Fiche d'inscription au stage « Découverte Marche NORDIQUE »

Nom et Prénom*	
Date de naissance	
Adresse*	
 *	
@*	
N° de licence « sports pour tous »	
Fonction Club	
<i>Le participant non licencié « sports pour tous », devra présenter son certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive</i>	

*champs à remplir obligatoirement

Souhaite participer à la journée découverte

CD42 stage Marche Nordique	Date: 12/09/2015	Lieu: La Croix de Chaubouret - 42660 LE BESSAT
----------------------------	------------------	--

	Tarif De base	Subvention CD42 SPORTS POUR TOUS	TOTAL A payer	Montant à payer Restauration incluse (*)
Licenciés CD 42 sports pour tous	95.00 €	75.00 € (**)	20.00€€ (*)
<i>Note : (**) le stagiaire certifie d'être à jour de la cotisation de sa licence « sports pour tous »</i>				
Externe	95.00 €	55.00 €	40.00€€ (*)

..€ (*) Compléter le montant à payer vous concernant

Paiement par Chèque à l'ordre du « CD42 Sports pour Tous »

Fait à le.....

Signature :

à retourner par courrier postal à l'adresse:

CD 42 SPORTS POUR TOUS
20, rue Ronsard
42400 Saint-Chamond

Contact

 : 06 52 39 84 03 ou 04 77 22 77 10

Email : cd42@sportspourtous.org