

À l'attention des personnes intéressées par la marche nordique

La **marche nordique**, qu'actuellement SLS-67 n'est pas en mesure de proposer faute d'animateurs, semble intéresser certains membres de notre association, voir du Club Santé Séniors. C'est pour cette raison que nous nous sommes rapprochés de la STIG (*Société de Tourisme Illkirch-Graffenstaden*, association affiliée comme nous au Club Vosgien), plus particulièrement de Mme FELLMANN, responsable de la marche nordique, qui nous a réservé le meilleur accueil ; nous avons ainsi imaginé avec elle une solution transitoire en trois étapes pour l'année en cours et pour 2023.



Etape 1 : Recensement des intéressé(e)s : dès réception de ce message, et au plus tard **le samedi 24 septembre**, les personnes intéressées se feront connaître en envoyant le bulletin d'inscription (*inséré en fin de ce document*) à Germain SCHMITT sur lequel elles indiqueront leurs coordonnées complètes ainsi que la séance d'initiation choisie (*cf. Etape 2 ci-après*)

Etape 2 : Séance d'initiation : Les personnes inscrites (*cf. Etape 1*) participeront à l'une des deux séances d'initiation organisées **gratuitement** à Illkirch et environs

- le mardi matin 4 octobre de 8h30 à 11h
- le jeudi après-midi 13 octobre de 14h à 16 h

Ces séances sont destinées à faire découvrir ce sport, qui est physique ; elles seront encadrées par des animateurs bénévoles de la STIG ; des bâtons seront pour l'occasion prêtés. Néanmoins, prévoir une tenue sportive, des baskets ou des chaussures de marche, de la boisson, un vêtement de pluie (*selon la météo*), une casquette. Le lieu exact de rendez-vous sera communiqué durant la dernière semaine de septembre aux personnes inscrites. En cas d'empêchement, merci de prévenir Germain Schmitt (06 85 76 16 50).

Dans l'hypothèse où la pratique de ce sport convient, passer à la troisième étape !

Etape 3 : Pratique régulière

Pour participer régulièrement aux séances de marche nordique organisées par la STIG dès l'automne 2022 et en 2023, une adhésion à la STIG est requise, conformément à la règle de la Fédération du Club Vosgien. En effet, cette pratique se fera sous la responsabilité de la STIG, et non de celle de SLS-67.

Les séances hebdomadaires ont lieu selon un programme disponible sur le site de la STIG <http://club-vosgien-stig.e-monsite.com/> Il est indispensable de s'inscrire avant chaque marche, via un formulaire disponible sur internet.

- Le mardi matin de 8h30 à 11h dans le secteur Strasbourg-sud. Le parcours d'une dizaine de kilomètres change chaque semaine. Niveau hétérogène
- Le jeudi après-midi de 14 à 16 h en hiver (*le matin en été*), dans le secteur Strasbourg-sud ou ailleurs. Il y a 3 groupes de niveau, d'une dizaine de personnes chacun : groupe1 (10-11 km), groupe2 (8-9 km), groupe 3 (6-7 km)

L'adhésion à la STIG, à régler lors de l'inscription, coûte 45 € (80 € pour un couple) ; elle couvre l'automne 2022 et toute l'année 2023. Le bulletin d'inscription est disponible sur le site de la STIG. Le certificat médical de non contre-indication est obligatoire.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Initiation à la marche nordique Octobre 2022

NOM : Prénom :

Adresse :

Courriel :

Tél portable

Je suis intéressé par la pratique de la marche nordique et participerai à la séance d'initiation

- du mardi matin 4 octobre de 8h30 à 11h
- du jeudi après-midi 13 octobre de 14h à 16 h

Date :

Signature :

Le bulletin d'inscription est à adresser par courrier postal ou par mail à
Germain SCHMITT - 16 Quai Saint-Armand 67830 RHINAU (germain.schmitt@gmail.com)
AVANT samedi 24 septembre 2022