



Nom : _____ Prénom : _____
 Date de Naissance : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Né(e) le : _____ Nationalité : _____
 Tél : _____ Portable : _____
 E-Mail : _____



Cyrille Le Nader
 Coach Athlé Santé, Breveté D'Etat,
 diplômé Fédération Française Athlétisme
 06.32.66.50.98

**Marche Nordique pour une reprise d'activité sportive, marcheurs débutants et confirmés
 (du 3 octobre au 30 juin sauf vacances scolaires)**

Susceptible d'être modifié	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h-11h30 sauf samedi 10h-12h	débutants au Corniguel	débutants Ty Planche		confirmés
14h-15h30	initiés Corniguel		débutants à Kéradennec	débutants Creach Guen
18h-19h30		initiés Ty Planche en été sinon 14h à 16h l'hiver		

- 30€ licence FFA + 6€ la séance ou 10€ pour un couple
- 150€ l'année pour une séance par semaine (choisie le jour de l'inscription)
- 200€ l'année (participation possible à tous les créneaux) payables en plusieurs fois
- J'accepte
- Je n'accepte pas

que les photos, les prises de vue et interviews réalisées dans le cadre de ma participation aux manifestations puissent être publiées et diffusées sur internet, à la radio, à la télévision, dans la presse écrite, dans les livres, par des moyens de reproduction numériques (films, DVD vidéo, etc) sans avoir le droit à une compensation.

A Le Signature :

Pièces jointes	Certificat médical (de moins de 3 mois obligatoire) et électrocardiogramme de contrôle	
	photo	
	Règlement cotisation	

La Marche Nordique
une activité accessible à tous



Comité Départemental d'Athlétisme du Finistère

Maison Départementale des Sports
 4 rue Anne Robert Jacques Turgot
 29000 QUIMPER



Téléphone : 06.32.66.50.98
 Site internet : <http://www.athle29.fr>
 Messagerie : athle29@maisonsdessports29.fr

Le Coach Athlé Santé :

Qu'est ce qu'un Coach Athlé Santé dans le Finistère?

- Un professionnel diplômé d'Etat, titulaire d'un brevet d'état, formé par la Fédération Française d'athlétisme et exerçant ses activités pour le Comité Départemental d'Athlétisme du 29,
- il propose aux adhérents des activités d'athlétisme santé loisir,
- il met en place des séances d'entraînement ouvertes à tous les publics,
- il encadre son activité au stade, mais aussi dans les parcs, en forêt, en bord de mer,
- il a reçu une formation en partenariat avec les Fédérations Françaises de Pneumologie et cardiologie sur l'aspect cardio-pulmonaire pour encadrer des publics spécifiques.

Pourquoi faire appel à un Coach Athlé Santé ?

- Pour pratiquer plusieurs activités physiques en groupe en toute convivialité,
- pour découvrir de nouvelles pratiques accessibles à tous,
- pour pouvoir pratiquer une activité toutes l'année à un tarif accessible,
- pour obtenir des contenus personnalisés et adaptés tout en restant en groupe.



Bienfaits sur la santé

- l'allègement du travail sur les **articulations**
- l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et l'oxygénation
- l'activation en douceur du système cardio-respiratoire
- la possibilité d'imprimer une certaine cadence et faire une **dépense calorique** équivalente à un jogging à petite allure
- le maintien en équilibre
- le renforcement musculaire des épaules, des bras, des muscles du dos, des abdominaux et des fessiers (85% des muscles du corps sollicités)
- les avantages d'une pratique en **pleine nature**

Inscriptions par Téléphone ou Mail