



**MARCHE NORDIQUE D'ÉMERAUDE**

35400 SAINT-MALO

[www.marchenordiquedemeraude.fr](http://www.marchenordiquedemeraude.fr)

## *GAZETTE NORDIQUE N°224, 26 août 2018*

*La saison estivale se termine, nous allons reprendre dans peu de temps le rythme habituel des sorties, retrouver certains marcheurs des années passées, accueillir de nouveaux adhérents...*

*La reprise sera effective le lundi 17 Septembre, et les rendez-vous de septembre sont nombreux.*

*Vous trouverez dans ce numéro les dates marquantes du mois de septembre et un rappel des modalités d'adhésion qui ont été décidées ou reconduites par le dernier CA de l'association. Comme l'an passé vous aurez à entériner en AG certaines décisions que nous avons dû anticiper.*

*Bonne lecture, bonne fin de saison estivale, peaufinez votre bronzage et n'oubliez pas de rendre les petits enfants ou les petits neveux à leurs parents.*

*Portez vous bien et à bientôt*

## **RENDEZ-VOUS DE RENTREE**

*Le rythme estival perdure jusqu'au 10 septembre compris, rando le lundi matin, pour poursuivre le maintien en forme ou pour se remettre tranquillement en route : . RV hippodrome, départ 8h30.*

### **5 Septembre : Conseil d'administration :**

*Préparation de la rentrée et de notre participation au « village des associations »*

### **8 Septembre : Forum des Associations**

*Nouvelle configuration cette année des forums des sports et des associations qui ont lieu le même jour sur le site de Marville. L'association sera présente dans le cadre du Village des Associations (il fallait choisir entre Sport et Association)*

*Vous y trouverez les documents pour le renouvellement de votre adhésion.*

*Passez donc nous voir. Vous pouvez aussi vous proposer pour donner un coup de main pour la permanence sur le stand.(10 à 18 h)*

*Installation du stand le vendredi après midi 7 septembre*

## **10 septembre :**

- ***Dernière sortie du programme estival***

- ***Début du cycle des Initiations :***

*Au rythme des sorties habituelles (lundi 13h30, mercredi 8h30, samedi 8h30) et ce jusque la Toussaint si besoin.*

*3 séances minimum pour les débutants, participation de 5 € par séance ou adhésion à l'association, prêt de bâtons.*

## **17 septembre : Reprise des activités**

***Sorties à partir du lundi 17***, programme classique (lundi AM, mercredi matin, samedi matin)

***Attention :*** Mercredi 19, troisième semaine du mois, sortie à la journée. autour de Fougères :

*Randos le matin dans la forêt de Fougères, pique nique et après midi, soit rando pour les accros du bâton soit programme découverte de la cité médiévale. (Visite du château ou visite ville, prévoir participation de 6 €, tarif et programme à confirmer)*

## **21 septembre : Assemblée générale**

*Salle de la mairie annexe de Paramé à 18heures :*

*Vous y serez convoqués en bonne et due forme mais déjà, réservez votre soirée qui comme d'habitude aura deux facettes (AG puis GA comme Gentille Animation)*

## **RAPPELS ADMINISTRATIFS POUR SAISON 2018 /2019**

### **Montant de l'adhésion**

**La licence** est passée à 26€, l'adhésion à l'association à 24€ soit un total de **50€**, **identique à l'an dernier** si vous ne prenez pas de formule supplémentaire d'assurance et l'abonnement à la revue de la FFRP (8€ pour 4 numéros)

### **Certificat médical : Différentes règles**

- *Personnes âgées de 70 ans et davantage, fournir un certificat médical (« non contre-indication à la pratique de la marche nordique) pour renouveler la licence.*
- *Personnes qui prennent leur première licence, obligation identique*
- *Autres, un certificat de moins de trois ans reste valable mais nécessité d'attester, sur la fiche d'inscription, avoir répondu « NON » aux questions du «QS-SPORT».*

*Rien n'empêche de demander à son médecin son avis sur la question à l'occasion d'une consultation habituelle.*

*Si vous envisagez de faire des compétitions, le certificat est spécifique.*