

Photo agrafé
(obligatoire
sauf si déjà fournie
l'an dernier)

Section Marche Nordique

Bulletin d'inscription Adulte

Saison 2017 - 2018



FORUM DES ASSOCIATIONS SAMEDI 2 SEPTEMBRE
secretaire.ja.marchenordique@gmail.com

- Cotisation versée 40 €
(par chèque uniquement)
- Certificat Médical

La cotisation annuelle d'un montant de 40 € Comprend :
- L'adhésion à la section 40€ (festivités, formations et adhésion JA de 18€...)

"Marche Nordique en Compétition" de préférence

Adhérent (*) :

Nom Prénom

Date de naissance :/...../..... Email:

Adresse mail à renseigner pour recevoir toutes les informations

Adresse

Code Postal et Ville:

Téléphone Fixe; Tel Mobile

Personne à prévenir en cas d'urgence, Nom Prénom Téléphone:

Inscrit dans une autre section de la JA de Bruz Non Oui (laquelle)

Si oui, avez-vous versé les 18€ de frais Non Oui
d'adhésion à l'association JA de Bruz

Je Compte Venir Marcher: Le Mardi Matin Le Dimanche Matin Le Jeudi Matin Le Jeudi Soir

Samedi Apres-Midi Endurance/Renforcement Musculaire (1/mois), Pré Requis Certificat Médical "Marche Nordique en Compétition" et
en *auto-Evaluation* être capable de parcourir plus de 10 Kms & les 1000m en moins de 8 min 30s

Assurance:

Conformément à la loi du 06 juillet 2000, l'Association Jeanne d'Arc a souscrit une assurance qui couvre sa responsabilité, celle des encadrants bénévoles et salariés, et celle des adhérents vis-à-vis de tiers (qu'ils soient de la J.A.B. ou de l'extérieur).

Si, dans le cadre de votre activité, vous vous blessez et en êtes responsable, cette assurance ne couvre pas les préjudices qui peuvent en résulter. C'est pourquoi nous vous conseillons de souscrire une assurance individuelle accident. **Vous pouvez, éventuellement, déjà en posséder une, à titre privé**, pour vous et vos enfants. Vérifiez-le auprès de votre assureur, en contrôlant que la garantie est valable pour toute activité, y compris le sport de compétition. Vous pouvez lui demander les garanties contractuelles qui vous sont accordées et comparer avec les propositions que l'on peut vous faire.

si vous le souhaitez, vous pouvez consulter et souscrire une assurance complémentaire auprès de la JA au moment de votre inscription en faisant part de votre demande par mail à contact@jabruz.fr d'ici le 30 septembre 2017,

Je soussigné(e),, déclare avoir pris **connaissance des informations complémentaires (page 2)** et autorise l'Association de la Jeanne d'Arc à publier des photos de moi prises durant les sorties de Marche Nordique, à l'occasion du forum des associations, ou de manifestations organisées par la JA.

Fait le à
..... Pour valoir ce que de droit
(signature)

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 Janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent.

Les membres du bureau se réserve le droit de limiter le nombre des adhésions si le nombre des encadrants en septembre est jugé insuffisant pour assurer les sorties dans des conditions optimum de sécurité

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Nouveaux Adhérents:

Chaque semaine durant le mois de septembre des cours de marche nordique sont dispensés par les animateurs, **ces séances sont obligatoires** jusqu'à ce que vous soyez invité par l'un des animateurs à rejoindre un groupe. La marche nordique est un sport, il vous sera demandé d'être capable de marcher au moins à 5 Km/h pendant 10 Kms afin de pouvoir intégrer l'un des groupes. Fin de la période d'essai le 29/09/17. Les bâtons de marche nordique sont prêtés par le club pendant les premières séances.

Organisation:

Le planning Mensuel des sorties et les informations sur la vie de la section de marche nordique sont disponibles sur le site Internet de la Jeanne d'Arc Bruz: <http://www.jabruz.fr>. Vous devez être présent et prêt à marcher ou partir en voiture aux heures indiquées sur le planning. En fonction de la présence ou non des animateurs & accompagnateurs, un ou plusieurs groupes de niveaux & programmes seront formés. Vos animateurs & accompagnateurs feront en sorte que **ces groupes soient homogènes** afin que chacun puisse marcher dans de bonnes conditions. La Marche Nordique est une "Section Sportive" et non "Culturelle" de la JA, il va de soit que chaque adhérent doit pratiquer ses activités de façon raisonnable pour sa condition physique (Attention à la multiplication des activités sur la semaine) et donc être dans le groupe de marcheurs qui correspond à son aptitude physique du moment.

La Marche nordique est un sport, Eté comme hiver les vêtements sont légers et prêts du corps



L'équipement complémentaire:



Une paire de chaussure basse avec **semelles à crampons** pour marcher sur les chemins en Eté comme en Hivers (pas de tennis ou ville)

Un sac à dos de moins de 15 litres; léger avec **sangle de poitrine et ceinture ventrale** la moins épaisse possible.

Pensez qu'il doit pouvoir stocker au moins un vêtement, votre boisson et de quoi grignoter.

Plus spartiate la ceinture ventrale ou un porte bidon.

Pour chaque sortie vous devez avoir sur vous au moins 0,5L de boisson qui peut être dans un bidon cycliste ou une poche à eau de façon à pouvoir boire en marchant.

Le petit plus pour ceux qui sont sensibles aux ampoules ou au froid: une paire de mitaine (vélo ou marche nordique)

Si vous avez la chance de pratiquer avec nous la marche nordique de nuit, vous devez avoir au minimum:

Un gilet jaune réfléchissant, pensez au rayon cycliste pour qu'il soit lui aussi prêt du corps

Une lampe frontale, Une grosse Led d'une puissance de 1watt est très efficace et économique.



Marche Nordique sous ordonnance

Vous êtes porteurs d'une affection médicale, vous prenez de manière habituelle un traitement.

Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement.

Et si cela survenait au cours d'une Sortie de Marche Nordique ?

Ne pensez-vous pas que quelqu'un devrait en être informé, ne serait-ce que pour pouvoir vous secourir efficacement ?

Cette information se doit discrète, brève mais claire. Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Quelle est la meilleure conduite à tenir face à ces problèmes ?

Quels sont les gestes à pratiquer, et ceux qu'il vaut mieux éviter ? Quels sont les médicaments spécifiques que j'ai sur moi ?

Où sont-ils ? Que faut-il me donner et combien ? Les coordonnées de la personne que je souhaite prévenir.

Les coordonnées de mon médecin traitant

Cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur. L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut-être à chaque sortie. Elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez.

Quel que soit le mode retenu, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales. Exemple de document à donner:

NOM _____ Prénom _____
Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

Les Gestes à Pratiquer:

Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :

Que faut-il me donner ? et combien ?

Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :

Tel fixe :

Tel portable :

Coordonnées téléphoniques de mon médecin :

Tel fixe :

Tel portable :

Bonne Saison 2017-2018 à Tous