



COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ

Marche Nordique
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ATHLÉTISME

Stage Marche Nordique sur l'ILE DE JERSEY (Grande-Bretagne)

3 jours : samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 avril 2020

- **Quoi ?** ce stage marche nordique permet d'allier la marche nordique, la découverte de nouveaux sentiers des îles anglo-normandes et la convivialité.
- **Où ?** L'île britannique de Jersey.
- **Quand ?** samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 avril 2020.
- **Qui ?** le stage s'adresse aux adhérents marcheurs nordiques du club de niveau intermédiaire à expert (prévoir de marcher autour des 60 km avec dénivelés)
- **Combien de places ?** 26 personnes disponibles (+ la coach) = 27 personnes.
- **Encadrement :** Florence Bar avec Christian Horeau et Daniel Landelle en soutien à l'encadrement.
- **Hébergement et repas :** Auberge de Jeunesse : Jersey Accomodation et restaurant à Granville le mercredi soir (le coût du stage = hors boisson)
- **Trajet :** 3 minibus du club
- **Prévoir** ses bâtons, sac à dos avec pique-nique pour samedi midi, gourde, une valise à roulettes, nécessaire de toilette, vêtements de pluie, vêtements chauds mais prévoir aussi des vêtements légers. 2 paires de chaussures. Jeux de société, jeux de cartes ou autres.
- **Tarif par personne :** 300 € - Faire 2 chèques (le 1^{er} de 150 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} de 150 € sera encaissé après le stage ; à l'ordre du CAM Athlé)
- **Espèces sur place :** pour boire un verre sur place ou autres achats, vous pouvez prévoir du change (voir avec votre banque pour commander) ou vous pouvez retirer sur place si vous avez une carte bancaire avec l'option internationale (voir avec votre banque).
- **Dépôt des inscriptions :** à partir du mardi 4 février 2020 (à remettre en mains propres à Chantal, Christine D ou Florence sur les séances ou dans notre boîte aux lettres : Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE ou Chantal Lévêque Monthinault 53440 GRAZAY). **L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.**



Stage Marche Nordique ILE DE JERSEY (GB)
3 jours : les 18, 19 et 20 avril 2020

Samedi 18 avril

Départ de Mayenne (parking du stade) à **5h00** (3 minibus)

Arrivée 6h50 à Granville (Embarcadère)

Départ Bateau : 7h50

Arrivée à Jersey (St Héliier) à 8h15 (heure locale)

Car direction l'Auberge

Marche Nordique côte Nord
(environ 20km) avec arrêt pique-nique

Dimanche 19 avril

9h30 à 17h30

Marche Nordique
(environ 22km)
côte Nord et côte Ouest

pique-nique

Lundi 20 avril

9h30 à 15h30

Marche Nordique
(18km) côte Sud Ouest
pique-nique

Auberge pour récupérer les valises

Départ Bateau St Héliier : 18h00 (heure locale)

Arrivée à Granville à 20h25 (heure française)

Restaurant à Granville

Retour Mayenne et arrivée vers 00h30



INSCRIPTION ILE DE JERSEY

au stage marche nordique du 18 au 20 avril 2020

Dépôt des inscriptions : à partir du mardi 4 février

(remettre en mains propres sur les séances à Chantal, Christine D ou Florence, ou dans la boîte aux lettres : Florence Bar 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE).

L'inscription ne sera pas prise en compte si elle est déposée avant cette date.

A rendre au plus tard le 15 février, dans la limite des places disponibles.

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

N° de licence :

Adresse mail :@.....

Numéro de téléphone portable :

Allergies alimentaires s'il y en a :

.....

.....

Fournir la photocopie recto/verso de votre carte d'identité en cours de validité ou de votre passeport (sans ce document votre inscription ne pourra être validée)

Règlement par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme : 300 € (2x150 €)

Donner les 2 chèques à l'inscription (le 1^{er} chèque de 150 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} de 150 € sera encaissé après le stage).

Date :

Signature :