

## ENEOSPORT-MOUVEMENT SOCIAL DES AINES

### SECTION MARCHES FOSSES-AUVELAIS

#### RAPPEL GENERAL

Pour participer aux marches décrites ci-après , il faut impérativement :

- Etre en règle de cotisation Enéo
  - Soit 22 euros pour Enéosport Auvelais, à verser sur le compte BE16 0689 0403 5074
  - Soit 20 euros pour Enéosport Fosses, à verser sur le compte BE10 3631 5846 5304
- Rentrer chaque année un certificat médical (CMAP) où le médecin spécifie votre aptitude à participer aux activités sportives. Il doit être remis au plus tard pour le 1<sup>er</sup> décembre 2018 pour la participation aux activités de l'année suivante.

#### RAPPEL DES DIFFERENTES MARCHES POSSIBLES

- ✓ Pour chaque marche le départ est à 13H.30
  - La marche CULTURELLE/ les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois- longueur de 7 à 9 kms avec une allure de déplacement relativement soutenue d'environ 4 kms à l'heure.
    - Coût : 2 euros donnant droit à l'arrivée à un « gâteau » et une tasse de café.
  - La marche RACCOURCIE ou COURTE : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi comme la marche culturelle – longueur de 4 à 5 kms – départ du même lieu de rassemblement que la précédente. Elle a été programmée pour les marcheurs qui trouvent la distance parcourue dans la précédente un peu trop lourde pour des organismes vieillissants.
    - Coût : idem que la précédente.
  - La marche DOUCE : les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois-longueur de 3 à 5 kms en évitant dans la mesure du possible les difficultés ( fortes côtes, terrains boueux....). C'est une marche promenade avec des arrêts à la demande et elle est gratuite.
  - La marche NORDIQUE qui demande une initiation préalable payante-tous les renseignements concernant cette marche peuvent être trouvés sur le site internet Enéo auvelais ou contacter Monsieur Gérard Titeux accompagnateur de marche nordique pour fosses : 0495/228110

## RAPPEL DE QUELQUES REGLES DE SECURITE

- Chaque marche est guidée par un bénévole ( à ne pas dépasser) et fermée par un serre file. L'un et l'autre portent un revêtement fluorescent. Ils gèrent les arrêts.
- Utiliser le trottoir ou le coté de la route précisé par le guide ( le plus souvent coté gauche)
- L'utilisation des passages piétons est obligatoire – à leur approche se regrouper pour passer tous ensemble au signal du responsable.
- Les animaux ne sont pas admis.
- A tour de rôle un bénévole est porteur d'une trousse de secours ( petits bobos).
- Chaque marcheur connaissant ses faiblesses ( allergie aux piqûres , hypoglycémie...)doit posséder sa trousse personnelle.

## CONTAINTES

Pour des raisons de sécurité, les marches seront supprimées sans en avertir les marcheurs :

- Lorsque la température extérieure voisine les 30 ° ( canicule)
- Lorsque le gel ou l'enneigement rendent les déplacements dangereux
- Lorsque le vent ( tempête, orage..) est trop fort ( chute de branches...)

## REMBOURSEMENTS MUTUELLE

Les mutualités souhaitent encourager les séniors à la pratique du sport. Elles interviennent dans vos frais d'inscription. Pour cela leur faire parvenir un document de fréquentation régulière de l'activité choisie complété par un responsable d'Enéo.

Les remboursements sont variables d'une mutuelle à l'autre.

## TETEPHONES DE CONTACT

- Charles : 071/711330 ou 0474/809549
- Guy et Lisiane : 071/774617
- Henry et Nicole : 071/760124
- Nelly : 071/712322
- Rita : 071/770039
- Marie-Rose : 071/740717
- Robert : 071/965837
- Hanlet Simone : 071/713115 ( yoga)

Site internet [www.eneo-sambreville.be](http://www.eneo-sambreville.be)

CLUB ENEOSPORT AUVELAIS

CLUB ENEOSPORT FOSSES