



# COURIR POUR MIEUX VIVRE asbl

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**

[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

Nalines, le 23 août 2024.

Chers amis sportifs, chères amies sportives,

Nous sommes très heureux de vous (re)compter parmi nos (nouveaux) membres et nous espérons que vous trouverez entière satisfaction dans notre club qui reprend ses activités de marche et de vélo avec plein d'énergie et de passion pour cette saison 2024-2025.

Tout le comité compte sur les membres pour profiter des activités proposées qu'elles soient sportives ou autres.

**Voici les dates et lieux de reprise des activités :**

**Marche du samedi** : le samedi 7 septembre à 9h30 au centre sportif de Nalines.

**Marche du mardi** : le mardi 3 septembre à 14h au centre sportif de Nalines.

**VTT** : le dimanche 8 septembre à 9h au départ du kiosque de Nalines.

**VTC** : le dimanche 8 septembre à 9h30 au départ du kiosque de Nalines.

**Vélo de route** : continue son programme annuel publié sur le site.

**Montants des cotisations pour la saison 2024-2025 :**

## SECTION MARCHÉ

Période d'affiliation	De septembre à juin	De janvier à juin	De mars à juin
1 séance de 4 km le samedi, +/- 1h30 allure tranquille	45 €	30 €	25 €
1 séance de 6 km le samedi, +/- 1h30, allure normale	45 €	30 €	25 €
1 séance de 8 km le samedi, 2h, allure moyenne, ou 10 km le samedi, 2h, allure rapide ou 8 km le mardi, 2h, allure moyenne	50 €	35 €	25 €
2 séances : mardi <b>et</b> samedi	70 €	50 €	35 €

Rendez-vous les mardis à 14h [aux endroits fixés](#) et le samedi à 9h30 [aux endroits fixés](#) .

## SECTION CYCLISTE

<b>Vélo de route</b> le dimanche à 8h30, 9h ou 9h30, 60 à 65 km en début de saison et progressivement 70 à 80 km	De février à novembre	25 €
<b>VTC</b> (musculaire ou électrique) Le dimanche de 9h30 à 12h	De septembre à mai	25 €
<b>VTT</b> (musculaire ou électrique) Le dimanche de 9h à 12h, 30 à 40 km	De septembre à mai	40 €
<b>VTT ou VTC + Vélo de route</b>	Toute l'année	40 €

Rendez-vous les dimanches, [aux endroits fixés](#) et [aux heures fixées](#)

Nous rappelons à tous les membres que, suivant les mutuelles, il est possible de demander un formulaire qui permet un remboursement substantiel de la cotisation.

Le club est affilié à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.) et à la Ligue Francophone Belge des Sports d'Entreprise et de Loisirs (L.F.B.S.E.L.)

Le certificat médical n'est plus obligatoire. Néanmoins, la pratique d'un sport doit être bien suivie médicalement et la prudence peut justifier la réalisation d'un bilan plus poussé, avec ECG d'effort en centre spécialisé.

Pour alléger le travail administratif, merci de grouper dans une enveloppe :

- la cotisation exacte
- la fiche d'inscription que vous pouvez demander à votre moniteur ou télécharger sur le site
- le document réclamé à votre mutuelle pour obtenir un éventuel remboursement

Sur cette enveloppe, indiquez :

- votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées)
- le nom de votre moniteur
- la somme contenue dans l'enveloppe

Remettez cette enveloppe à votre moniteur dans le mois qui suit votre première sortie.  
Une seule enveloppe par personne.

A bientôt !!!

Vos moniteurs vous attendent et il y a nécessairement un groupe « à vos mesures » !

**Voici vos MONITEURS DE MARCHÉ :** <https://www.courirpournieuxvivre.be/marche/moniteurs-marche/>

Patrick CALCOEN 0479/61.20.12      Laurence MARLAIR 0477/19.58.45      Claude FLORENCE 0474/23.49.46  
Philippe MARLAIR 0475/89.05.00      Alain JANSSEN 0498/71.07.87      Philippe MACAIGNE 0475/48.42.27

**Voici vos MONITEURS DE CYCLISME :**

Philippe MARLAIR 0475/89.05.00      <https://www.courirpournieuxvivre.be/vtt/moniteurs-vtt/vtc>  
Denis GATHON 0486/13 26 15      <https://www.courirpournieuxvivre.be/vtt/moniteurs-vtt/vtc>  
Jean DONCKERS 0474/43.59.78      <https://www.courirpournieuxvivre.be/moniteurs-velo-de-route/>

**Adresse mail du secrétariat :** [secretariat.cpmv@gmail.com](mailto:secretariat.cpmv@gmail.com)

*L'inscription au club signifie par défaut l'acceptation du R.O.I consultable sur le site*  
<https://www.courirpournieuxvivre.be/club/reglement-dordre-interieur/>

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de :

Régis **EGA**, Président 0484/42.71.34  
Xavier **CHAPAUX**, Trésorier 0476/31.00.60  
Dominique **LIEGEOIS**, Secrétaire 0498/03.08.17