

Amies, Amis Marcheurs Loisir, Compétiteurs, Juges

De la famille Nordique,

Suite à votre inscription,

Les marcheuses et marcheurs de la section de Gravelines Athlétisme/ELAN59 sont heureux de vous accueillir, le 9 décembre, pour le rendez-vous original initié par Jean-Pierre Lutz pour la 2ème année consécutive.

Par cette réunion interclub, le but de la séance d'entraînement est, avant tout, une volonté pédagogique par la mise en situation de chaque acteur sur le terrain. Il va de soi que le surpassement, pour certain, sera de mise... sans négliger la bonne gestuelle, le respect du règlement et les protocoles. Pour d'autres, la découverte de la discipline en compétition qui, certainement, sera vécue avec un peu d'appréhension ... Il est rappelé que vous devez vous munir du maillot « club » et de 8 épingles.

Informations pratiques :

Rendez-vous : Rue du moulin Gravelines -Local du club d'Athlétisme à proximité de la piste dans le stade.

2 parkings disponibles :

- Le long de la rue de la plage à proximité du portail d'entrée du stade
- Au bout du stade sur le côté droit de la rue de la plage en direction de la mer

Vestiaires : Des vestiaires et douches sont à votre disposition.

Parcours : Boucle de 1.8 km en nature ; chemins aménagés, sentiers en sous-bois et champs herbeux sans dénivelé.
La distance de cette Marche Nordique Compétition d'entraînement est de 9 km soit 5 boucles

Ravitaillement : Une table de ravitaillement sera installée sur le parcours :

>> Aux compétiteurs de déposer leur propre ravito

Programme : Cette journée est très chargée. Pour une bonne organisation nous devons tenir un timing précis
Pour cela nous vous demandons, svp, de bien vouloir **respecter les horaires et les consignes**. Merci

8h45..... **Accueil des marcheurs et des juges au local du club**

9h00 à 9h30..... En salle : Briefing par Jean-Pierre pour les marcheurs et les juges.

La présence de tous les marcheurs et des juges est importante et impérative

9h30 à 10h15..... Pour les compétiteurs : reconnaissance du parcours / échauffement.

Pour le jury : reconnaissance, placement, consignes, essais radio etc...

10h15 à 11h45..... L'épreuve : Marche Nordique Compétition d'entraînement.

11h45 à 12h15..... Vestiaires douches.

12h15 En salle : Echanges marcheur et juges.

12h45..... Fin de la séance d'entraînement

12h45 à 14h00..... Repas partagé.

14h15 Ballade sur la digue de mer pour ceux qui le désirent et retour

Le repas :

Afin de partager en toute convivialité, d'éviter le gaspillage, il est préférable de connaître la répartition des différents mets que vous amenez. Le but étant, aussi, de trouver un juste équilibre.

Merci de remplir le formulaire en cliquant [ICI](#)

Vous avez la possibilité de visualiser ce que les participants ont déjà noté qui vous aidera dans votre choix (voir un équilibre des mets) pour cela sur le formulaire, cliquer en haut et à droite sur « **liste des inscrits** »

A noter : Prévoir vos couverts, verres, assiettes, etc...

A dimanche 9 décembre pour ce beau rendez-vous sportif et convivial.

Bien sportivement

Liste des participants :

Le Jury

Poste	NOM :	Prénom :	Club :
	DESMAREST	Jean-Luc	abbeville courir en vimeu vert
	MARIOTTE	Claude	AC Wambrechies
	millioz	christian	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	LUTZ	Jean-Pierre	JA RONCQ
	Pinte	Daniel	JA RONCQ
	loison	jean-pierre	NW EQUINGHEM-LYS
	BEYS	ERIC	OGSA
	SAINT OMER	Jean Marie	OSM LOMME
	RIGAUT	Françoise	OSM LOMME
	Hollander	Nicole	SO CALAIS ATHLETISME
	HIVERNEAUX	Marie Claire	US CAMON

Marcheur voulant s'initier à la compétition

N° Dossard	NOM :	Prénom :	Club :
	Chombart	Valérie	AC Outreau
	DEFIENNES	Claude	AC Outreau
	Hingrez	Martine	AC Outreau
	vasseur	catherine	AC Outreau
	leclercq	marc	AC Outreau
	podevin	laurence	AC Outreau
	Coppin	Cécile	AC Outreau
	DELECOUR	CAROLE	AC Outreau
	MARIETTE	Gérard	AC Outreau
	Caux	Fabien	AC Outreau
	LECLERCQ	Catherine	AC Outreau
	HERDIER	Jean-Luc	AC Outreau
	HERDIER	Catherine	AC Outreau
	AUZOU	Nathalie	AC Outreau
	COUSIN	severine	AC Outreau
	Coppin	Cécile	AC Outreau
	Lecaille	Patrick	AC Outreau
	Konieczny	Delphine	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	SENICOURT	Dominique	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	DEGROISILLIER	Agnès	JA RONCQ
	HENNION	NATHALIE	JA RONCQ
	Laugier	Mariana	NW EQUINGHEM-LYS
	CARPENTIER	CHRISTIAN	NW EQUINGHEM-LYS
	GEOESART	Isabelle	NW EQUINGHEM-LYS
	DUPUYT	Thierry	NW EQUINGHEM-LYS
	CAINNE	Bruno	OMNISPORTS AIROIS ATHLÉTISME
	DECOBERT	Marjorie	OMNISPORTS AIROIS ATHLÉTISME
	NICOISE	Aurelie	OSM LOMME
	Foubert	Anne-Marie	OSM LOMME
	Bouchery	Dominique	OSM LOMME
	Vermersch	Bénédicte	OSM LOMME
	Levaillant	Nathalie	SO CALAIS ATHLETISME
	ringot	caroline	SO CALAIS ATHLETISME
	DELEGLISE	VIRGINIE	SO CALAIS ATHLETISME
	christine	Thery	SO CALAIS ATHLETISME
	delarace	stephanie	SO CALAIS ATHLETISME

Compétiteur confirmé

N° Dossard	NOM :	Prénom :	Club :
	LEVEL	Nathalie	AC Outreau
	LIBERT	Jean-Claude	AC Outreau
	champion	bruno	AC Outreau
	scheidler	renaud	AC Outreau
	BRUN	Bruno	AO CHARENTON
	RIVENET	CHRISTINE	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	Carré	Sébastien	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	DOREKENS	Lysiane	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	Debacker	Luc	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	Nicolet	Cyrille	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	Gilliers	Dominique	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	hoffmann	frederick	ELAN59/Gravelines Athlétisme
	Hautekiet	Patrice	JA RONCQ
	Facon	Colette	JA RONCQ
	Quenedc'hu	Jean-Luc	JA RONCQ
	Dubois	Émilie	JA RONCQ
	Dubois	Nathalie	JA RONCQ
	CREPIN	Emmanuel	JA RONCQ
	Duplay	Rodolphe	JA RONCQ
	POLNECQ	Thierry	JA RONCQ
	Vanthomme	Maria julia	JA RONCQ
	housay	isabelle	JA RONCQ
	VAILLANT	Ludovic	OSM LOMME
	GARAT	Nathalie	OSM LOMME
	Vanlemmens	philippe	OSM LOMME
	CARPENTIER	GILLES	S/L ATHLE SANTE LOISIRS LENS AGGLO
	CARPENTIER	JEANNINE	S/L ATHLE SANTE LOISIRS LENS AGGLO
	RINGOT	FRANCK	SO CALAIS ATHLETISME
	Ringot	Isabelle	SO CALAIS ATHLETISME
	Leprêtre	RAYMOND	SO CALAIS ATHLETISME
	LARMOYER	CLAUDE	VILLIERS SPORT & CULTURE 078468