

## FESTIVAL MARCHE NORDIQUE

RANDONNÉE - 10 JUIN 2018

Pour que le plus grand nombre découvre cette activité et que tous les passionnés de marche nordique de l'Est de la France gardent un souvenir inoubliable de la Vallée de Munster.

- Découverte, initiation gratuite à la Marche Nordique par des moniteurs diplômés. Prêt des bâtons.
- Conférence par un médecin sur les bienfaits de cette activité.
- Parcours balisé de 6 km en marche nordique.
- Parcours nordique « Form test » de 12km en vue de l'obtention d'un des diplômes de Marcheur Nordique.
- 2 promenades autour de Munster pour les accompagnants et les participants au 150<sup>e</sup> anniversaire de la ligne de chemin de fer (2h30 de marche).
- Randonnée sur la journée sur le « Sentier du Tramway » qui reliait Munster au Col de la Schlucht. Casse-croûte tiré du sac, 4h30 de marche, 10,5km, 700m de dénivelé.
- Jeux et petit train pour les enfants, stands de fournisseurs de matériel, de produits locaux,...
- Buvette - Petite restauration

### ORGANISATION

Pour le « Form test » un carton de participation est à retirer à l'accueil. Il sera tamponné à mi-parcours et donne droit au ravitaillement. Les marcheurs feront valider leur heure d'arrivée pour la détermination de leur diplôme.

PAS DE COMPÉTITION – PAS DE CLASSEMENT

### ACCUEIL À PARTIR DE 8 H 30

- 9h30 : Promenade autour de Munster
- 9h30 : Départ de la randonnée du Tramway
- 9h45 : Échauffement pour le « Form test » de 12 km
- 10h30 : Initiation à la Marche Nordique dans le parc
- 10h30 : Départ de la marche nordique de 6 km
- 11h : Conférence sur la Marche nordique au Grand Hôtel
- 14h : Promenade autour de Munster
- 14h30 : Initiation à la Marche Nordique
- 14h30 : Marche nordique de 6 km de l'après-midi
- 15h : Conférence sur la Marche nordique au Grand Hôtel
- 16h30 : Remise des diplômes de groupes.

### SERONT RÉCOMPENSÉS :

- Le groupe associatif le plus nombreux
- Le participant le plus âgé au 12 km
- Le participant le plus jeune au 12 km
- Suivant le cas, le diplôme OR, ARGENT ou BRONZE sera délivré aux marcheurs « Form test ».

### RÈGLEMENT

Les participants et les personnes à leur charge doivent s'assurer auprès de leur médecin qu'ils ne font l'objet d'aucune contre-indication médicale d'aptitude physique à participer à la randonnée. Il est conseillé de ne pas quitter les sentiers balisés. Respecter le code de la route. Les enfants de moins de 10 ans devront être accompagnés. Les chiens devront être tenus en laisse. Il est interdit de fumer en forêt, d'y faire du feu, d'y jeter des déchets. En cas de dégâts, la responsabilité des contrevenants sera engagée. Le fait de participer vaut décharge de responsabilité envers l'organisation.



### LA MARCHE NORDIQUE

Elle vient de Finlande où les skieurs de fond s'entraînaient en été en marchant avec des bâtons de ski. Elle permet de faire travailler les bras ainsi que tous les muscles du corps. Elle développe le souffle et contribue à l'amincissement. Comme elle ne génère pas de chocs sur les articulations, elle préserve les genoux et les chevilles tout en fortifiant les os. Elle convient particulièrement aux quadragénaires qui n'ont pas d'activité sportive mais qui hésitent à s'y remettre, car elle permet de reprendre un rythme de vie plus sain, progressivement. Chaque séance dure environ deux heures, avec des exercices d'échauffement au début et des étirements à la fin. Le Club Vosgien de la Vallée de Munster vous propose deux sorties hebdomadaires, les vendredis après-midi et les samedis matin.

### LE CLUB VOSGIEN DE LA VALLÉE DE MUNSTER

L'Alsace est réputée pour la qualité et l'importance de sa vie associative et ce constat se vérifie pleinement dans la Vallée de Munster. Dans la longue liste des associations qu'elle compte, le Club Vosgien de la Vallée de Munster se range aux tout premiers rangs, tout d'abord par son ancienneté, puisque sa création remonte à janvier 1873 et qu'il vient donc en janvier 2018 de fêter son 145<sup>e</sup> anniversaire.

Tout le monde en Alsace et dans les Vosges connaît le Club Vosgien, ce mouvement qui a vu le jour à Saverne en décembre 1872. Par la date de sa création notre CVVM peut donc en outre se féliciter d'avoir été l'une des toutes premières sections locales à avoir vu le jour. Rien d'étonnant à cela, puisque celle que l'on a appelée « La petite Suisse des Vosges » représente toujours encore le plus bel espace de montagne de notre massif, véritable porte-drapeau de la Fédération du Club Vosgien avec ses 32.000 membres et ses 120 associations locales.

## BULLETIN D'INSCRIPTION FESTIVAL MARCHE NORDIQUE

RANDONNÉE - 10 JUIN 2018

Club ou association :

.....

Tel portable (pour secours) : .....

E-mail : .....

Nom, prénom, âge des participants, 12 ou 6 km :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### FRAIS D'INSCRIPTION PAR PERSONNE :

5 € pour le 12 km      7 € sur place

3 € pour le 6 km      5 € sur place

Gratuit pour l'initiation et les randonnées

Règlement par chèque à l'ordre du Club Vosgien de la Vallée de Munster - BP N°2 - 68140 Munster

### RENSEIGNEMENTS :

Gérard HEINRICH

Tél. 06 31 86 77 38 - ghcwihr@orange.fr

et sur le site Internet :

[www.vallee-munster.eu/le-club-vosgien.htm](http://www.vallee-munster.eu/le-club-vosgien.htm)