

DOSSIER INSCRIPTION - SO SWING

#TrainingJuillet 2019

A compléter, signer et envoyer avec le règlement à l'ordre de «So Swing» à :

Association So Swing - 5 Square St Germain 78160 Marly-le-roi

NOM

PRENOM

Date naissance / Âge

Tel port

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

Ancien adhérent?

A joindre au dossier	Montant	si 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble
Adhésion / nouvel adhérent 10€		
Abonnement / tout compris 5/semaines x 13€ = 65€		120 €

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche Nordique et Cross training.
J'autorise l'association So Swing à me faire parvenir par courrier électronique toute information concernant les activités du club et à publier sur les supports web du club les photos prises pendant les activités. Je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive plein air.

Fait à, le
Signature

PLANNING - TRAINING/JUILLET - SO SWING - lundi 24/06/19 au samedi 27/07

lundi 24 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin	samedi 29 juin
MN exploration /2h	MN sportive /2h	Cross-training /1h15	MN exploration /2h	MN exploration /2h
9h30 à 11h30	10h à 12h	9h à 10h15	9h30 à 11h30	10h à 12h
<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>	<i>Rdv 8h45</i>	<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>
Jean	René	Thomas	Jean	Jean
<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>
lundi 01 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet	samedi 06 juillet
MN exploration /2h	MN sportive /2h	Cross-training /1h15	MN exploration /2h	MN exploration /2h
9h30 à 11h30	10h à 12h	9h à 10h15	9h30 à 11h30	10h à 12h
<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>	<i>Rdv 8h45</i>	<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>
Jean	René	Thomas	Jean	Jean
<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>
lundi 08 juillet	mercredi 10 juillet	jeudi 11 juillet	vendredi 12 juillet	samedi 13 juillet
MN exploration /2h	MN sportive /2h	Cross-training /1h15	MN exploration /2h	MN exploration /2h
9h30 à 11h30	10h à 12h	9h à 10h15	9h30 à 11h30	10h à 12h
<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>	<i>Rdv 8h45</i>	<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>
Jean	René	Thomas	Jean	Jean
<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>
lundi 15 juillet	mercredi 17 juillet	jeudi 18 juillet	vendredi 19 juillet	samedi 20 juillet
MN exploration /2h	MN sportive /2h	Cross-training /1h15	MN exploration /2h	MN exploration /2h
9h30 à 11h30	10h à 12h	9h à 10h15	9h30 à 11h30	10h à 12h
<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>	<i>Rdv 8h45</i>	<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>
Jean	René	Thomas	Jean	Jean
<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>
lundi 22 juillet	mercredi 24 juillet	jeudi 25 juillet	vendredi 26 juillet	samedi 27 juillet
MN exploration /2h	MN sportive /2h	Cross-training /1h15	MN exploration /2h	Cross-training /2h
9h30 à 11h30	10h à 12h	9h à 10h15	9h30 à 11h30	10h à 12h
<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>	<i>Rdv 8h45</i>	<i>Rdv 9h15</i>	<i>Rdv 9h45</i>
Jean	Jean	Thomas	Jean	Thomas
<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>	<i>Voir Rdv sur le blog</i>	<i>Parking central Parc de Marly</i>

A lire, avant de nous rejoindre...

Météo - Nos activités ont lieu par tous les temps, nos entraîneurs savent adapter le programme aux conditions extérieures au fil des saisons.

Être là 1/4h avant ? - Pour permettre à l'entraîneur de commencer à l'heure dans de bonnes conditions, merci d'être présent ¼ d'heure avant le début des activités (temps pour se dire bonjour, équiper tout le monde... ;-))

Coord/entraîneurs - Merci à vous de mettre en mémoire les numéros de tel de vos entraîneurs :

Charlotte 06 64 03 25 58

Claire 06 82 93 89 94

René 06 58 08 35 10

Jean-Christophe 06 15 30 14 66

Thomas 06 66 16 80 52

Jean 06 08 08 01 07

Rdv en ligne chaque semaine - Nos Rdv s'adaptent à la météo, nous les publions chaque semaine sur le blog à partir du samedi midi, à mettre dans vos favoris [En savoir plus ...>>](#)

Recevoir les infos automatiquement - Pour pouvez aussi recevoir les infos du blog de façon automatique en entrant tout simplement votre email dans l'option : « Pour être averti des nouveaux articles par Email » qui est dispo sur le blog sur la colonne de droite (option visible uniquement en visitant le blog d'un ordinateur)..

Certificat médical - Un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport -de moins de 2 ans- est obligatoire pour pratiquer avec nous.

Vacances scolaires - Nos activités hebdomadaires s'arrêtent pendant les vacances scolaires.

S'hydrater - Pour toutes nos activités sportives, il faut prévoir de quoi s'hydrater. [En savoir plus ...>>](#)

Tenue de sport exigée - Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est obligatoire. Les entraîneurs sont en droit de refuser l'accès/activité à toute personne mal chaussée, ou équipée d'une tenue inadaptée.

Équipement - S'équiper pour le plein air en toutes saisons est simple, [retrouvez nos conseils sur notre site, nous y partageons notre expérience du sport Outdoor...](#)

- Pour les vêtements, la "technique de l'oignon" est parfaitement adaptée aux activités plein air. [En savoir plus ...>>](#)
- Pour la tête : la casquette est très pratique parce-qu'elle protège aussi bien du soleil que de la pluie
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Être bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures neuves, "faites-les" à vos pieds avant). Vos chaussures devront être à tige basse, parce qu'en #marcheNordique on allonge le pas en déroulant toute la cheville et que des tiges hautes exerceraient un frottement irritant sur les malléoles de chaque côté du pied. [En savoir plus ...>>](#)
- Si vous avez besoin d'un sac à dos (boisson, recharge...), il est important de lire nos conseils, les bretelles ne doivent pas glisser sur vos épaules, donc reliée par une sangle devant. [En savoir plus ...>>](#)

Marche nordique

Les bâtons - Nous assurons le prêt de bâtons de qualité. Attention, ne vous lancez pas dans l'achat de bâtons sans avoir, au préalable, un peu pratiqué avec nous. [En savoir plus ...>>](#)

Les caoutchoucs - Les bâtons de Marche nordique sont équipés de caoutchoucs (pads) amovibles selon le terrain (terre, bitume...). La théorie : on enlève les pads sur terrain meuble pour mieux accrocher au sol. La réalité : ça peut devenir fastidieux, dans nos régions où petites routes alternent avec chemins, d'enlever/remettre sans arrêt ces pads. Résultat : la majorité ne remet pas ces amortisseurs sur bitume et le groupe fait, à lui tout seul, autant de bruit que peuvent le faire 20 sportifs frappant le sol avec des

pointes d'acier... en traversant un petit village paisible. C'est insupportable, pour le voisinage et pour nous-même ! Aussi nous avons adopté pour notre stock de bâtons des pads spéciaux, plus gros, très crantés, que nous enlevons rarement : ils adhèrent très bien sur les chemins, et nous permettent de [marcher dans le calme...](#)

Niveau 2/3 - Le niveau 2/3 est réservé aux sportifs aguerris qui ont la condition physique et l'envie de pousser l'effort plus loin. Les nouveaux arrivants passeront d'abord par le niveau 2 pour évaluer leur niveau...

Fitness plein air/Cross-training - Nous fournissons les accessoires. Vous devrez apporter 2 bouteilles d'eau d'1l (vous trouverez facilement des gourdes en métal -merci pour la planète, stop au plastique- de toutes les couleurs très pratiques et pas chères !) et une serviette fine (du type microfibras pas chère du tout).

Stagiaires - Nous accueillons parfois des stagiaires en formation, qui accompagnent les groupes et secondent les entraîneurs.

Téléphones portables - Comme vous, nous sommes équipés de technologie ; comme vous, nous ne pourrions plus nous en passer, et comme vous, nous avons parfois des impératifs et devons être joignables... pourtant nous sommes partisans de limiter au maximum la connexion avec tous ces outils pendant nos séances plein air :

- être dans la nature et la respecter c'est couper avec la technologie inutile
- [mettre son téléphone sur vibreur pendant les séances](#) permet d'être vraiment avec les autres et dans l'instant présent ; et favorise la convivialité et la cohésion du groupe, en particulier pendant les pauses

GPS/Rando - Nous sommes partisans de [privilégier, tant que possible, la lecture de carte et l'utilisation de la boussole](#). Cela participe à développer le sens de l'orientation et l'observation du milieu. Vous pouvez aussi faire confiance à l'animateur, qui connaît son travail, et profiter ensuite de nos itinéraires qui sont tous dispos en ligne au fil de la saison si besoin ! Par expérience, le GPS vous isole du groupe et vous empêche de profiter de la sortie à 100%.

Pour autant... ;-)) si vous êtes équipé d'un GPS/rando *et que vous ne pouvez pas vous en passer*, il est impératif d'en couper le son pour ne pas déranger.

Rythme - Marcher dans la nature est excellent pour la santé, pour l'équilibre, pour le moral et pour créer du lien avec les autres. Nous ne vous emmènerons pas sur les sentiers pour « faire la course » ou « encaisser du kilomètre » parce-que nous pensons que c'est [encore plus efficace pour la santé](#) d'être dans le bon mouvement, à son propre rythme et dans le moment présent. Nous avons l'expérience pour vous entraîner et vous faire progresser, dans le respect d'un rythme adapté, et nous ne faisons pas de compétition.

Trombinoscope - Il attend les photos des nouveaux venus en format .jpg (nous maîtrisons Photoshop ;--) et [vous pouvez le visiter par ici ...>>](#)

Un lien vers votre activité sur votre photo ? - Vous avez une activité propre, association, groupement d'intérêt, société ? Pour rendre [notre trombinoscope interactif](#), nous pouvons créer un lien de votre photo vers votre site internet ou blog (vers un document, une page internet...).

Blog - Nous publions régulièrement de l'info, nos itinéraires, les reportages photos des activités et autres posts sur le blog...

Newsletter - Nous relayons sorties, reportages photos et infos 2 ou 3 fois/an dans cette newsletter que vous recevez directement... [découvrir la dernière Newsletter ..>>](#)

Réseaux sociaux - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre [notre page Facebook ...>>](#)
[notre fil Twitter ...>>](#)