

INSCRIPTION - SO SWING - lundi 29/06 au jeudi 13/08/20

#sportPleinAir - JuilletAout 2020

SUITE A LA CRISE SANITAIRE, l'organisation de l'abonnement/été a été perturbée et les délais d'enregistrement de vos inscriptions sont très courts. Parallèlement à l'inscription ci-dessous, à compléter et signer, merci à vous de bien vouloir envoyer un mail à contact@soswing.fr pour confirmer votre inscription :

Adhérent 19/20 : "Nom/prénom, je suis adhérent 19/20 et je m'inscris pour l'abonnement été 2020, je remettrai ma feuille d'inscription à l'entraîneur pour la prochaine séance."

Nouvel adhérent : "Nom/prénom/tel, je suis nouvel adhérent et j'envoie ma feuille d'inscription et le règlement par la poste." 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

Adhérent 19/20 à jour du 3ème trim ?

Abonnement/été 2020 offert suite à la fermeture du club/confinement du 16/03 au 01/06/2020

Nouvel adhérent ?

Règlement à joindre au dossier

Adhésion = 10 €

Abonnement/tout compris/à volonté* - du lundi 29/06 au jeudi 13/08 = 95 €

TOTAL = 105 € à l'ordre de "So Swing"

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche Nordique et Cross-training. J'ai pris connaissance et j'accepte les consignes liées à la pratique du sport avec l'association So Swing, que j'autorise 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 ou vidéos prises pendant les activités. Je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive plein air.

Fait à, le
Signature

* Les activités sont proposées "à volonté" en fonction du niveau du pratiquant, sur son niveau, en semaine et/ou le week-end, En fonction de la fréquentation, le club se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

PLANNING - JUILLET/AOUT - SO SWING - lundi 29/06/20 au jeudi 13/08/20

Les lieux des Rdv/activités sont à consulter sur le blog chaque samedi pour la semaine à venir. Merci d'arriver 1/4h avant le début de la séance.
En fonction de la fréquentation, le club se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

lundi 29 juin 2020	mardi 30 juin 2020	mercredi 1 juillet 2020	jeudi 2 juillet 2020	samedi 4 juillet 2020	dimanche 5 juillet 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN WE explo /2h 10h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			MN COOL explo /1h30 10h30/12h - Jean niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 6 juillet 2020	mardi 7 juillet 2020	mercredi 8 juillet 2020	jeudi 9 juillet 2020	samedi 11 juillet 2020	dimanche 12 juillet 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN WE explo /2h 10h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			MN COOL explo /1h30 10h30/12h - Jean niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 13 juillet 2020	mardi 14 juillet 2020	mercredi 15 juillet 2020	jeudi 16 juillet 2020	samedi 18 juillet 2020	dimanche 19 juillet 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	FERIE	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	Cross-training & MN /2h 10h/12h - Thomas niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			MN COOL explo /1h30 10h30/12h - Jean niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 20 juillet 2020	mardi 21 juillet 2020	mercredi 22 juillet 2020	jeudi 23 juillet 2020	samedi 25 juillet 2020	dimanche 26 juillet 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	Cross-training & MN /2h 10h/12h - Thomas niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			MN COOL explo /1h30 10h30/12h - Jean niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 27 juillet 2020	mardi 28 juillet 2020	mercredi 29 juillet 2020	jeudi 30 juillet 2020	samedi 1 août 2020	dimanche 2 août 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN WE explo /2h 10h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			MN COOL explo /1h30 10h30/12h - Jean niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 3 août 2020	mardi 4 août 2020	mercredi 5 août 2020	jeudi 6 août 2020	samedi 8 août 2020	dimanche 9 août 2020
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	Cross-training & MN /2h 10h/12h - Thomas niv 2/3 - Rdv 9h45	MN WE forêt /2h 10h/12h - René niv 2/3 - Rdv 9h45
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			Gym & MN COOL /1h30 10h30/12h - Thomas niv 1/2 - Rdv 10h15		
lundi 10 août 2020	mardi 11 août 2020	mercredi 12 août 2020	jeudi 13 août 2020		
Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45	MN explo /3h 9h/12h - Jean niv 2/3 - Rdv 8h45	MN sportive /2h 9h30/11h30 - René niv 2/3 - Rdv 9h15	Cross-training /1h 9h/10h - Thomas niv 2/3 - Rdv 8h45		
MN explo /2h 10h30/12h30 - Jean niv 2/3 - Rdv 10h15			Gym & MN COOL /1h30 10h30/12h - Thomas niv 1/2 - Rdv 10h15		

Consignes à 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 à 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

René 06 58 08 35 10

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 ...>>](#)

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

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 reliées par une sangle devant. [En savoir plus ...>>](#)

Marche nordique

Les bâtons - En temps normal nous assurons le prêt de bâtons de qualité. Pendant la période liée au Covid19 nous pouvons vous en prêter contre un chèque de caution de 55€. 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, pour la faune 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 qui ont la condition physique et l'envie de pousser l'effort plus loin. Les nouveaux arrivants passeront d'abord par le niveau 1/2 pour évaluer leur niveau...

Cross-training - Nous fournissons les accessoires. Vous devrez prévoir votre bouteille d'eau (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 dans votre boîte mail.

Réseaux sociaux - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre

[Notre page Facebook ...>>](#)

[Notre fil Twitter ...>>](#)

[Notre page Instagram ...>>](#)