

Programme de MARCHE NORDIQUE de JUIN-JUILLET 2020

1. COURS REGULIERS

1.1. COURS REGULIERS – DEPART FORET *

Forest Gym	Départ FORET *	Horaire
LUNDI	NORMAL	10h15 - 11h45
MERCREDI	NORMAL	10h00 - 11h30

* lieux de rendez-vous ci-dessous et itinéraires téléchargeables sur le site

Les lieux de rendez-vous changent toutes les 2 semaines (sauf exception)

Dates

Lieu de rendez-vous

du 2 au 14 juin

« Dolce » (Parking employés)

ATTENTION : pas de cours le lundi 1^{er} juin

du 15 au 28 juin

« Quadrature de l'arbre », Av. de Tervueren (Auderghem)

du 29 juin au 12 juillet

« Rond Point de la Foresterie » (Chée de la Hulpe/avenue de la Foresterie à Boitsfort)

1.2. COURS REGULIERS – DEPART DOLCE

Forest Gym	Départ DOLCE	Horaire
VENDREDI	RAPIDE !!!	10h30 - 12h00

Tous les cours démarrent du parking employés de l'Hôtel Dolce La Hulpe (itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

1.3. COURS REGULIERS – DEPART QUADRATURE DE L'ARBRE

Forest Gym	Départ QUADRATURE	Horaire
MARDI	LENT !!!	10h30 - 12h00

Les cours démarrent de la « Quadrature de l'Arbre » ; (itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

2. COURS D'INITIATION

Détails dans les programmes spécifiques d'initiation à télécharger sur le site

CONSIGNES DE SECURITE SPECIAL COVID19

- o au point départ de la marche, une distance sociale de 1,5m minimum sera respectée et le port du masque sera obligatoire pour les échanges verbaux en face à face (durant la marche nous vous conseillons le port du masque si il est adapté au niveau confort de respiration);
- o nous respecterons une distance sociale durant la marche de 1,5 m minimum (qui sera éventuellement adaptée en fonction des futures communications du CNS);
- o les lieux de rendez-vous seront choisis en fonction de la facilité à organiser des parcours privilégiant les chemins larges pour permettre de marcher à 2 de front en respectant la distance d' 1,5 m minimum entre les 2 personnes et de 3 m vers l'avant et vers l'arrière (l'utilisation des bâtons nous y aide fortement);
- o quand les sentiers étroits sont impossibles à éviter, nous adapterons notre comportement en marchant en file indienne avec une distance de 3 mètres l'un de l'autre;
- o nous adopterons un rythme de marche normal: pas de vitesse trop élevée pour permettre une reprise en douceur après une période peu ou pas sportive pour la plupart et pour ne pas faire d'effort trop intense qui est contreproductif au niveau pulmonaire en cette période;
- o en cas de prêt/location de bâtons de marche, ceux-ci seront désinfectés en début et fin de cours par le moniteur;
- o la signature des cartes se fera dans la mesure du possible par chaque participants avec son stylo à bille personnel devant le moniteur; si le moniteur doit lui-même signer la carte, le moniteur et le participant se laveront les mains avec du gel hydroalcoolique (veillez à en avoir avec vous).

RAPPELS DE SECURITE et DE CONVIVIALITE

- o Evitez de vous parfumer
- o Eteignez vos GSM avant le cours
- o Vérifiez vos lacets avant le départ
- o Un besoin pressant ? Avant la marche si possible
- o Discuter... oui mais dans le calme
- o Au croisement de chevaux, tenez vos bâtons près du corps

ORGANISATION ET SILENCE

- o Echauffement
- o 10 à 15 minutes de avec ou sans parole au choix de chacun
- o 20 minutes de marche en silence
- o reprise de la marche en paroles si désiré
- o stretching

INFOS PRATIQUES

Christian Vrient

www.forestgym.be

Compte KBC de Konki SPRL :

TVA :

0494 620 610

forestgym@konki.be

BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)

BE 0807.348.222