

«JOURNEES MARCHE NORDIQUE DU 3 ET 4 SEPTEMBRE 2011» organisées par le Bureau Professionnel Montagne du Grand Lyon

Déroulement :

Sur chacune des journées sont proposés :

- des séances de Découverte de l'activité(à destination de tous et/ou ciblés publics sportifs),
- un atelier de jeux ludiques avec bâtons,
- une présentation de quelques matériels et d'échanges avec des professionnels de l'activité, tous Accompagnateurs en Montagne et instructeurs de Marche Nordique,
- des parcours de randonnées, accompagné ou en liberté, sur les chemins des bois de Lienne et de Py Froid.

Vous pourrez participer (voir plus bas) à **une séance Découverte de Marche Nordique** et un **atelier ludique**.

Vous pourrez aussi découvrir nos programmes pour pratiquer régulièrement sur Lyon et la région toute proche, ainsi que toutes les activités que nous vous proposerons toute l'année.

Vous pourrez enfin profiter de votre venue pour parcourir les sentiers proches, flâner et découvrir le village magnifique d'Yzeron, prendre votre repas chez les restaurateurs du village.

Pour participer aux séances de Marche Nordique et aux randonnées accompagnées:

Le nombre d'appels de personnes intéressées nous engage à proposer une **pré-inscription**.

1/ Pour être sûr d'avoir de la place, **se pré-inscrire en ligne** sur l'adresse suivante :

<http://doodle.com/gmsdcwge69gz87rt>

Choisissez 1/ votre horaire et 2/ la préférence d'intensité souhaitée :

Pour bien choisir votre intensité ...:

- je ne fais pas de sport régulier, voir jamais, je **choisis la Découverte «Cool»**,
- je cours régulièrement ou marche au moins de 1/2h à 2h/semaine, je **réserve en «Tonique»**.
-

Découverte Marche Nordique «cool» ou «tonique», chaque journée à 9h45, 11h30, 13h45, 15h15

Randonnée accompagnée, chaque journée, départ à 9h30, 14h.

Inscrivez votre nom et votre email (seul contact possible pour vous informer d'un changement éventuel).

2/ **Prévoyez d'arriver au moins 1/4h avant** votre horaire de séance ;

- sur place, vous réglerez **votre participation 8 €/pers.** (en espèces ou chèque à l'ordre de PROMONTGRAND LYON).

- **Attention :** les bâtons vous seront **prêtés contre dépôt d'une carte d'identité**.

3/ **Choisissez un équipement adapté :**

Marche Nordique : tenue plutôt sportive permettant les mouvements (en multicouche pour pallier, les effets de la transpiration) ; au pied, les chaussures de running, ou de raid, (un petit sac à dos avec un peu d'eau et une barre céréales n'est pas superflu !).

Randonnée 1/2 journée : chaussures de randonnée, (un petit sac à dos avec un peu d'eau et une barre céréales n'est pas superflu !).

Nota : durant les séances encadrées vous êtes sous la responsabilité du professionnel qui vous encadre, et profitez, de ce fait, de nos assurances professionnelles.

Pour venir :

Le **Bureau des Professionnels Montagne du Grand Lyon** essaie d'œuvrer pour limiter les impacts carbone, aussi nous vous engageons à favoriser le déplacement en bus de Lyon ou le co-voiturage.

Situation : l'accueil et le départ de ces séances se fera sur le parking du plan d'eau d'Yzeron (69510).

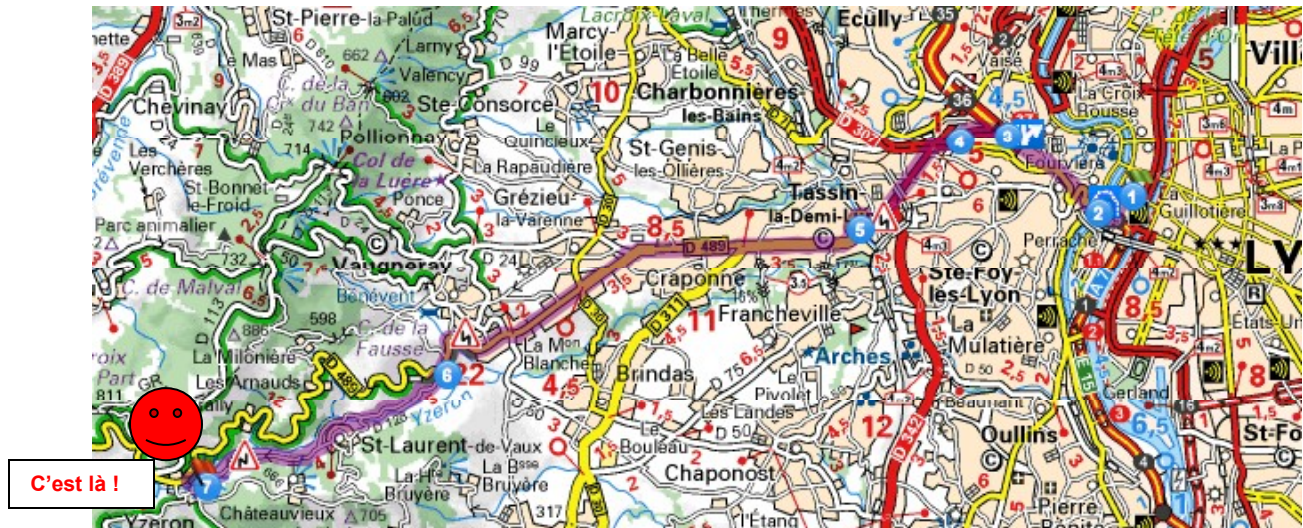
Accueil : sur le parking du plan d'eau d'Yzeron ;

Accès : **en bus**, (2€) au départ de Gorge de Loup (horaires ci-dessous)

- par la ligne C24 (horaires à venir),
- ligne 73 de Gorges de Loup, jusque Vaugneray, puis un transfert (**réservation à l'avance impérative !**)

en co-voiturage : grâce au site <http://www.covoiturage.fr/recherche>

en voiture, direction Tassin, Vaugneray, Yzeron, dépasser le village de quelques centaines de mètres jusque au parking du plan d'eau. (plan page suivante)



Horaires Bus : les horaires de la ligne 73 et C24(remplace 74) seront disponible sur le site Sytral à partir di 29 août.

Si vous êtes perdu(e)? Attention, le téléphone ne passe pas toujours sur zone

4 contacts :

06 02 26 35 38

06 09 85 57 60

06 76 96 52 56

06 66 89 26 08