

# DOSSIER D'INSCRIPTION – SO SWING – 2019/2020

La fiche d'inscription se trouve en dernière page. Merci de prendre le temps de lire nos consignes en fin de document avant toute inscription.

## LES ACTIVITÉS

Nous fournissons les bâtons pour la marche et les accessoires pour le Cross-training. En ce qui concerne votre équipement : chaussures, vêtements et sac à dos : tous nos conseils sont en bas de document ou sur le site.

Les Rdv pour les sorties sont mis en ligne sur le blog le week-end précédent : [voir le blog ..>>](#)

**Marche nordique COOL** : 2 matinées avec Claire et Charlotte les lundi/jeudi pour faire du sport « à son rythme ». Reprise sportive, rééducation, seniors, grossesse, post natal, perte de poids, initiation en douceur...

**Marche nordique EXPLORATION** : nos sorties sont sportives, puisqu'avec Charlotte, Jean-christophe et Jean nous marchons 2 ou 3h selon le créneau lundi/mardi. L'accent est mis sur la variété des circuits, qui varient chaque semaine pour vous faire découvrir et explorer toute la région.

**Marche nordique SPORTIVE** : séances orientées cardio avec une marche d'allure soutenue sur tous types de terrains.

**Marche nordique ENDURO/EXPLO** : séances orientées cadence, effort continu et itinéraires différents chaque semaine.

**Marche nordique LOISIR** : en « Bain de forêt », René vous fera découvrir les secrets des 2 des plus belles forêts de France, Marly-le-roi et Saint-germain-en-laye, le week-end.

**Cross-training** : séance de training complet en plein air. Préparation physique simple et efficace, pratiquée aujourd'hui sur toute la planète, par les pros... et surtout les amateurs de tous niveaux. Alternance d'ateliers très courts, intensifs ou pas, et adaptés à toutes les conditions physiques et âges, en petits groupe conviviaux encadrés par un Thomas bienveillant, abdos et étirements compris !

## LE PLANNING

### So Swing /Planning 19/20 - Sport plein air

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Cross-training /1h15</b> 9h à 10h15 Rdv 8h45 Thomas niveau 2/3 Parc Marly	<b>Marche Nordique exploration /3h</b> 9h à 12h Rdv 8h45 J-Christophe niveau 2/3 Rdv voir blog	<b>Marche Nordique sportive /2h</b> 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 René niveau 3 Rdv voir blog	<b>Cross-training /1h15</b> 9h à 10h15 Rdv 8h45 Thomas niveau 2/3 Parc Marly	<b>Marche Nordique enduro-explo /2h</b> 9h30 à 11h30 Rdv 9h15 Jean niveau 3 Rdv voir blog	<b>Marche Nordique exploration /2h</b> 10h à 12h Rdv 9h45 Jean niveau 2/3 Rdv voir blog	<b>Marche Nordique loisir /2h</b> 10h à 12h Rdv 9h45 René niveau 2/3 Rdv voir blog
<b>Marche Nordique débutant-cool /1h</b> 10h30 à 11h30 Rdv 10h15 Claire niveau 1 Parc Marly			<b>Marche Nordique cool-explo /1h30</b> 9h30h à 11h Rdv 9h15 Charlotte niveau 1/2 Rdv voir blog			
<b>Marche N exploration /2h</b> 13h30 à 15h30 Rdv 13h15 Charlotte niveau 2/3 Rdv voir blog						

## LES FORMULES

Sans augmentation de tarif depuis 2017, voici nos 3 formules, sur lesquelles peuvent s'appliquer : la réduction ancien adhérent ; la réduction « été » pour toute inscription avant le 15/07 ; la réduction « famille » à partir de 2 personnes de la même famille.

**Formule #toutCompris** : tout le planning à volonté (nouveaux venus : le niv/3 est accessible sur évaluation)

**Formule #weekEnd** : pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end

**Formule #marcheNordiqueCOOL** : 2 matinées lundi/jeudi pour faire du sport « à son rythme »

INSCRIPTION - 2019 / 2020			
ADHESION - Saison 19/20		Ancien adht	Nouvel adht
		52 €	62 €
<i>Réduction "été" si inscription avant le 15/07/19</i>		42 €	52 €
FORMULES	Tout compris à volonté 35 semaines	Marche nordique WEEK-END 33 week-ends	Marche nordique COOL 33 lundi/jeudi
<i>revient à €/sem</i>	13 €	13 €	11 €
par trim/ 3 trimestres	151 €	143 €	121 €
<i>réduction "famille" à partir de 2/pers de la même famille = moins 10% sur total formules -</i>			
<i>l'adhésion annuelle est à régler à part</i>			
soit 1 chq du montant de l'adhésion encaissé à l'inscription + 3 chqs formule/trim encaissés les 01/09; 01/01 et 01/04			
<b>Séance d'essai : 22€ (déductibles si inscription)</b>			

## CALENDRIER

CALENDRIER / So Swing - 2019/2020								
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
Trim 1	sept.-19	09; 16; 23; 30	10; 17; 24	11; 18; 25	12; 19; 26	13; 20; 27	14; 21; 28	15; 22; 29
	oct.-19	07; 14	01; 08; 15	02; 09; 16	03; 10; 17	04; 11; 18	05; 12; 19	06; 13
	<i>Vacances Toussaint du dimanche 20/10 au dimanche 03/11 inclus</i>							
	nov.-19	04; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29	09; 16; 23; 30	10; 17; 24
déc.-19	02; 09; 16	03; 10; 17	04; 11; 18	05; 12; 19	06; 13; 20	07; 14; 21	01; 08; 15	
Trim 2	<i>Vacances Noël du dimanche 22/12 au dimanche 05/01 inclus</i>							
	janv.-20	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29	09; 16; 23; 30	10; 17; 24; 31	11; 18; 25	12; 19; 26
	<i>Vacances Hiver du samedi 08/02 au dimanche 28/02 inclus</i>							
	févr.-20	03; 24	04; 25	05; 26	06; 27	07; 28	01; 08; 29	02;
mars-20	02; 09; 16; 23; 30	03; 10; 17; 24; 31	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28	01; 08; 15; 22; 29	
Trim 3	<i>Vacances Printemps du samedi 04/04 au dimanche 19/04 inclus</i>							
	avr.-20	20; 27	21; 28	01; 22; 29	02; 23; 30	03; 24	04; 25;	26;
	mai-20	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 28	15; 29	02; 09; 16; 30	03; 10; 17
	juin-20	08; 15; 22; 29	02; 09; 16; 23; 30	03; 10; 17; 24	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28
<i>Vacances Été dès le 30/06/2020</i>								

# DOSSIER INSCRIPTION - SO SWING

## Saison 19/20

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?	<input type="checkbox"/>
Facture pour CE?	<input type="checkbox"/>
Formule / Tout compris	<input type="checkbox"/>
Formule / Week-end	<input type="checkbox"/>
Formule / Cool	<input type="checkbox"/>

A joindre au dossier	Montant	
Adhésion - chèque 1 (encaissement à réception)		à partir de 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble
Abonnement/Trim 1 - chèque 2 (encaissement 01/09/19)		moins 10% =
Abonnement/Trim 2 - chèque 3 (encaissement 01/01/20)		moins 10% =
Abonnement/Trim 3 - chèque 4 (encaissement 01/04/20)		moins 10% =

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 simple ou électronique toute information concernant les activités du club et à publier sur les supports web du club les photos prises pendant les activités. J'accepte les consignes de pratique indiquées dans le dossier d'inscription et je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive plein air

Fait à, le  
signature

## 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, souvent, le problème n'est pas le temps, mais la tenue inadéquate ! [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 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...

**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 microfibres très bon marché).

**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 ...>>](#)