

## SPORT SENIOR ET SANTE A QUIMPER

### FICHE D'ESSAI AUX ACTIVITES - SAISON 2021/2022

**NOM**

**Prénom**

**Adresse**

**tél :**

**Mail :**

ACTIVITES	CHOIX
MARCHE SANTE	
MARCHE NORDIQUE	
VELO - VTC	
GYM MAINTIEN FORME	
RANDONNEE	

#### **Règles et Directives à respecter pour pouvoir pratiquer ces disciplines :**

Présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique du sport précisant les activités

**VELO** Port du casque obligatoire  
Port des gants obligatoire  
Port d'une tenue type plastron jaune fluo et / ou d'un sac à dos "haute visibilité dite jaune fluorescent"  
Surtout avoir un VELO en bon état de fonctionnement et adapté aux circuits proposés  
Les séances sont organisées par Vitalité Océane Concarneau (prévoir déplacement)

**MARCHE NORDIQUE** Une séance d'initiation est dispensée par un animateur qui valide avec l'adhérent la pratique de cette activité ou pas  
Les séances sont organisées par Vitalité Océane Concarneau (prévoir déplacement)  
Attention les places sont limitées

**GYM DE MAINTIEN EN FORME**  
Prévoir avec la tenue et les chaussures de sport un tapis, une serviette une bouteille d'eau, et éventuellement un coussin repose tête.

**MARCHE SANTE**  
Prévoir avec la tenue de sport, un petit sac a dos contenant une bouteille d'eau, ses papiers d'identité, de sécurité sociale, etc

**RANDONNEE** Voir la charte de la randonnée sur [www-retraite-sportive-quimper .fr](http://www-retraite-sportive-quimper.fr)

Un seul essai est admis par activité

**Signature de l'intéressé ( précédé de lu et approuvé)**

**Signature du, des animateurs**

**ACTIVITES**