



# COMITE DEPARTEMENTAL DU GARD D'ATHLETISME

**DEMI-JOURNEE**

**MARCHE ATHLETIQUE**

**MARCHE NORDIQUE**

**A partir de 9h00 –**

**Etang du Mas Praden – MARGUERITES**

**OUVERT A TOUS : Licenciés ou non, jeunes et moins jeunes.....**

**9H00 – 9H30 : Accueil des participants**

**9h30 – 10h00 : Démonstration et initiation marche nordique et marche athlétique par des athlètes classés dans les 8 meilleurs français**

**10h 15 : Echauffement collectif et animations ludiques tout au long de la matinée**

**11h00 : Marche enfants de 6 à 12 ans**

**11h15 : Marche nordique : 5km et Marche athlétique : 3 km**

**12h00 : Tirage au sort et Buffet convivial**

## **Inscriptions :**

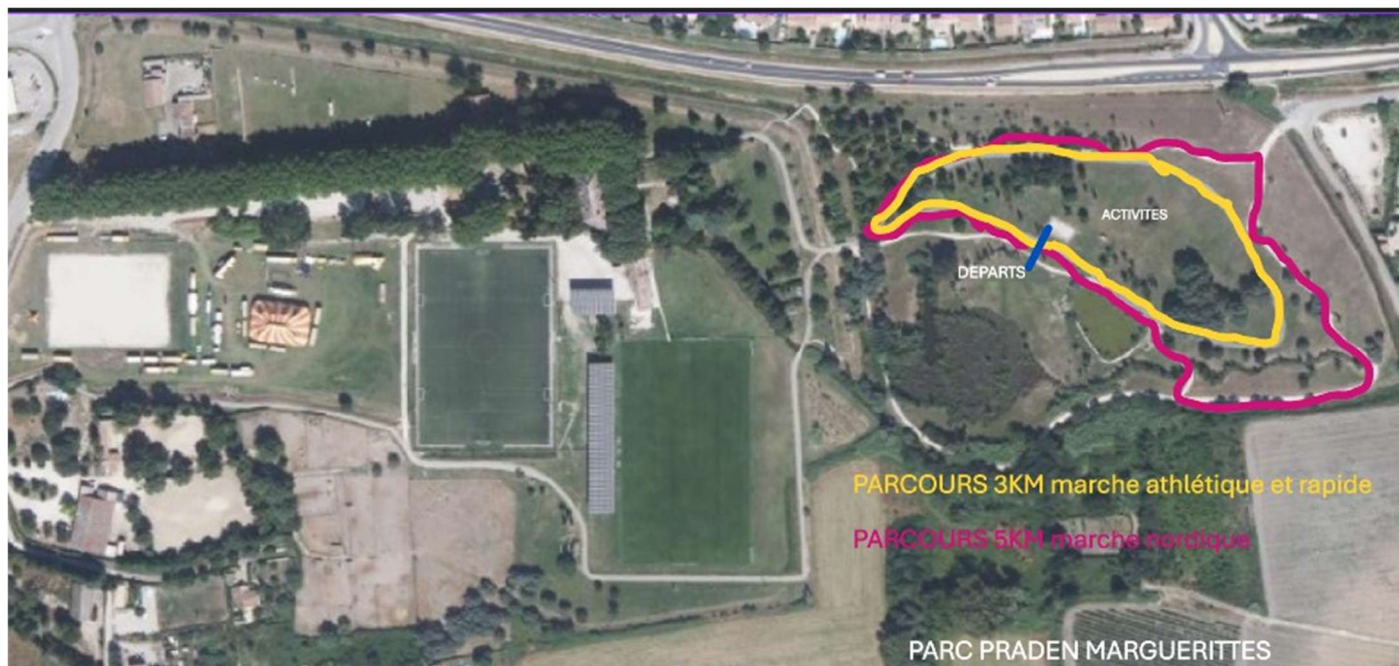
### **Pour les non-licenciés :**

S'inscrire le jour même sur la liste des participants et faire remplir 1 bon par personne à mettre dans l'urne pour tirage au sort en fin de matinée.

### **Pour les licenciés FFA :**

Sur le site du Comité du Gard d'athlétisme :

<https://comite-gard.athle.fr/asp.net/espaces.engage/engage.aspx>



Lien localisation du parc Praden :

<https://maps.app.goo.gl/HhunHd7EUuLM3X1K6>

Des bâtons de marche nordique pourront être prêtés en échange d'une pièce d'identité (carte identité, permis de conduire ou passeport en cours de validité uniquement).

Contacts :

Patricia Ravenaux-Yrles – Tél : 06 09 95 92 59 – Mél : [comitegard@gmail.com](mailto:comitegard@gmail.com)

Philippe Etchegoin – Tél : 06 83 40 65 46 – Mél : [philippe.etxe@gmail.com](mailto:philippe.etxe@gmail.com)