

SPORT, SANTE, et BIEN ETRE

Un circuit de
9km Marche nordique
ouvert à tous au stade de
Luminy à 10h

Une initiation
découverte à 10h30 sur
4,5km encadrée par des
moniteurs



Prêt de
Bâtons TSL
dans la limite des
stocks disponibles
contre pièce
d'identité ou chèque
de caution

Parcours
chronométrés,
classements et
récompenses,
tirages au sort
de lots



Animation
Athlétisme
Pour les
enfants

Buffet géant gratuit

Pour toute information : Contactez Laurent MANNEVEAU
06 29 88 26 23 - 04 91 75 24 24 - scoathle@gmail.com

Internet : scomarseille.athle.com

L'ÉVÉNEMENT
SANTE, LOISIR ET
NATURE
A MARSEILLE
OUVERT A TOUS
dans les collines
de Luminy

MARCHE BIEN-ÊTRE

DIMANCHE
1er DECEMBRE
2013



Soutenues par **EOVI** **MCD**
mutuelle MUTUELLE



Course Nature 9h

Marche Nordique 10h

Tests de la forme



**CONSEIL
GENERAL**
BOUCHES-DU-RHÔNE

cg13.fr



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



FÉDÉRATION FRANÇAISE
ATHLÉTISME



HERBALIFE.
Distributeur indépendant

Vitalité/Minceur/Nutrition Sport

Yann YVARS
06 28 58 39 51



INFORMATIONS PRATIQUES

PARCOURS

Lieu : Stade d'athlétisme de Luminy - 13009 Marseille
Parcours : 1 circuit de 9km pour la course nature et la marche nordique et une initiation Marche nordique encadrée par des éducateurs diplômés sur 4,5 km

- Course Nature / Départ 9h00 (9km)
- Marche Nordique / Départ 10h00 (9km)
- Initiation Marche Nordique / Départ 10h30 (4,5km)

Parcours : Le tracé sera fait au sol avec des flèches de couleur, ainsi qu'avec de la rubalise et des signaleurs à chaque grand carrefour. Le ravitaillement ne sera qu'à l'arrivée.

Attention : il est formellement interdit de courir en marche nordique, des commissaires de marche seront présents et excluront du classement et du tirage au sort des lots ceux qui ne respecteraient pas le règlement.

ANIMATIONS

Echauffements en musique
Etirements
Stands à thèmes sur le village
Ravitaillement à l'arrivée
Buffet géant
Animations diverses
Récompenses au tirage au sort et diverses surprises !



Le 9km en Marche Nordique fait partie du Marche Nordique PRO TOUR

INSCRIPTIONS et RETRAIT DES DOSSARDS

- INSCRIPTIONS Jusqu'au 28 novembre à la SCO Sainte-Marguerite
- INSCRIPTIONS Le 1^{er} décembre dès 8h00 au Stade de Luminy
- RETRAIT DES DOSSARDS Le 1^{er} décembre dès 8h00 au Stade de Luminy
- Circuit chronométré en Marche Nordique : fournir soit un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique de moins d'un an, soit une licence sportive de moins d'un an valable au 1^{er} décembre 2013.
- Course Nature : fournir soit un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an, soit une licence sportive (athlétisme, triathlon) de moins d'un an valable au 1^{er} décembre 2013.

Règlement 2013 : **Article 1 :** la 8ème édition de la Marche Bien-Être est organisée le 1^{er} décembre 2013 par la SCO Sainte-Marguerite Marseille au Stade de Luminy à Marseille. **Article 2 :** la Marche Bien-Être est ouverte à tous, elle se veut conviviale et familiale et offre un réel objectif de santé. **Article 3 :** les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants de la Marche auprès de la MAIF à Niort N°1806984 H. Il est vivement conseillé aux non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident. **Article 4 :** L'organisation se réserve le droit d'annuler la manifestation en cas de force majeure (intempéries...). **Article 5 :** les enfants en dessous de 10 ans pourront participer à la marche nordique uniquement sous la responsabilité et l'assurance de leurs parents. **Article 6 :** tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. **Article 7 :** conformément aux articles 231-2 et 231-3 du code du sport, la participation à la course nature est conditionnée à la présentation d'une licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition de la discipline pour laquelle il a été sollicité, ou pour les non licenciés la présentation d'un tel certificat ou de sa copie, datant de moins d'un an (valable au 1^{er} décembre 2013). **Article 8 :** il est expressément indiqué que les marcheurs participent à l'évènement sous leur propre et exclusive responsabilité. **Article 9 :** les dossards seront à retirer sur présentation d'une pièce d'identité et du certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche ou de la licence sportive. **Article 10 :** le dossard devra être entièrement lisible. Dans le cas contraire, le participant ne bénéficiera plus des services liés à l'évènement. **Article 11 :** les marcheurs et coureurs devront rejoindre le site d'arrivée de la manifestation avant 12h, ce qui offre un délai suffisant aux participants pour effectuer la totalité du parcours choisi. A partir de ce délai, les participants évolueront hors du cadre de la manifestation. **Article 12 :** le concurrent autorise les organisateurs ainsi que leurs ayants droits, tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il peut apparaître lors de la manifestation, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur. **Article 13 :** tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte toutes les clauses. Il s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée tout en restant sur les sentiers balisés.

INSCRIPTION MARCHE BIEN-ÊTRE



Inscription individuelle : 13€ (course ou marche)
Inscription collective à partir de 10 personnes : 10 €
Chaque épreuve est limitée à 100 personnes
Possibilité de s'inscrire le matin de la manifestation entre 8h00 et 9h45 mais supplément de 2 €

A remplir en lettres capitales, joindre un chèque à l'ordre de SCO Ste Marguerite et à retourner à :
SCO Ste-Marguerite 1, Bd de la Pugette - 13009 Marseille

Contact : scoathle@gmail.com / 04.91.75.24.24

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Sexe _____ Date de naissance _____

Email _____

Licence _____ Fédération _____

Certificat médical de moins d'un an : OUI NON

Barrez les mentions inutiles

CHOIX : COURSE NATURE

MARCHE NORDIQUE 9km / MARCHE NORDIQUE 4,5km

Barrez les mentions inutiles

Je déclare avoir pris connaissance et accepte le règlement de la Marche Bien-Être

Fait le _____ à _____
Signature