



**ufolep 57**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Madame, Monsieur,

Certains licenciés font une pause, d'autres non.

La reprise officielle de la marche aura lieu le : **mardi 25 août 2020.**

Horaires : mardi de 9h à 11h et  
jeudi de 14h à 16h.

Lieu de départ : passage à niveau, rue du puits.

Licence saison 2020/2021 : **32 euros** (chèque à l'ordre du club gym et marche)

Les inscriptions se feront jusqu'au **30 septembre 2020.**

**Possibilité de marcher 1 heure, même horaire et lieu de départ.**

Renseignements : Bernadette HUMBERT, 24 rue de la liberté, 57710 AUMETZ.  
Tél. : 0382910762 ou 0624783432.

Adresse mail : [marcelhumbert@neuf.fr](mailto:marcelhumbert@neuf.fr)

Site internet de la mairie : [mairieaumetz.com](http://mairieaumetz.com)

Site internet de l'U.F.O.L.E.P. : [www.ufolep57.org](http://www.ufolep57.org) ou [www.facebook.com/ufolep57](https://www.facebook.com/ufolep57)

**Pour toute nouvelle inscription, un certificat médical est obligatoire.**

**QUELQUES REGLES A RETENIR :**

- Bien se chauffer : chaussures à grosses semelles et imperméables, capable d'amortir les ondes de choc et épargner ses articulations ;
- Boire avant d'avoir soif : quelques gorgées toutes les 20 mn pour s'hydrater et prévenir les crampes ;
- Prévoir des encas : fruits secs, barres chocolatées, énergétiques... pour limiter les coups de pompe ;
- Se protéger du soleil : casquettes, lunettes ; mais aussi de la pluie : k-way, parapluie.

***Nous sommes un groupe de marcheurs et les conditions physiques de chacun varient selon leur âge, nous essayons de faire une moyenne pour que chacun y trouve son compte sans que le groupe se disperse tout en appréciant la nature.***

***Donc ..... Suivez le guide !!!!!!!!!!! Et les distances règlementaires.***

**Merci de conserver cet imprimé.**