



# La Nordic de l'Andouille

SAMEDI  
1<sup>er</sup>  
JUIN  
2024

📍 DÉPART À SEMUR EN BRIONNAIS

- 12 km chronométrés (D+300m)  
Départ 9h
- 16 km allure libre (D+385m)  
Départ 9h05
- 12 km allure libre (D+300m)  
Départ 9h15
- 9 km allure libre (D+230m)  
Départ 9h15

## NOUVEAUX PARCOURS



95% DE CHEMIN

REPAS TRADITIONNEL  
À PARTIR DE 12H

# Programme de la journée

- 8h00** Retrait des feuilles d'inscription à la salle des fêtes de Semur en Brionnais
- 8h45** Échauffement collectif
- 9h00** Départ des 12 km chronométrés
- 9h05** Départ des 16 km allure libre
- 9h15** Départ des 9 et 12 km allure libre
- 11h45** Remise des prix des 12 km chronométrés
- 12h00** Repas traditionnel sur réservation d'avance
- 14h00** Conférence de Béatrice Ranchon et d'Elisabeth Valette

**NOUVEAUX PARCOURS**



## Béatrice Ranchon

Coach experte de marche nordique, fondatrice de la technique de la ligne de la main® et fondatrice de l'institut français de marche nordique

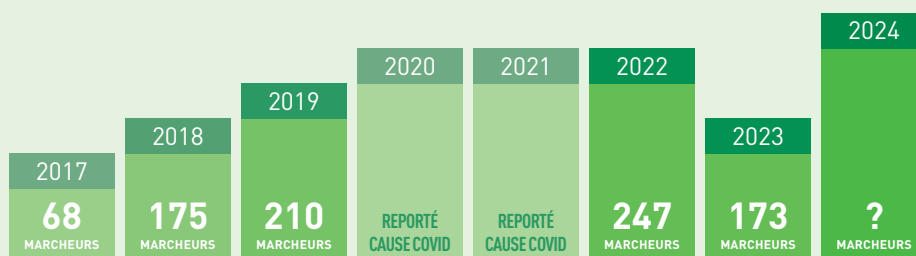


## Elisabeth Valette

Championne de France 2023 de marche nordique



## HISTORIQUE



Et combien serons nous en 2024 ?

# INSCRIPTION

## NOUVEAU

Inscription en ligne via helloasso avant le 24 mai (QR code) ou via le site

[www.marchenordiquecharlieu.fr](http://www.marchenordiquecharlieu.fr)



## SI PAIEMENT PAR CHÈQUE (un bulletin par marcheur)

PRÉNOM : .....

NOM : .....

ADRESSE : .....

E-MAIL : .....

TÉLÉPHONE : .....

CLUB : .....

### Règlement par chèque à l'ordre de :

Marche nordique Charlieu.

### Adressé à Jean-Pierre Boisdron :

16 rue Chantemerle,

42190 Charlieu

E-mail : familleboisdron@gmail.com

### REGLEMENT 12 KM CHRONO

Compétition réservée aux marcheurs nordiques nés avant juin 2008.

Certificat médical obligatoire avec la mention « apte à pratiquer la marche nordique en compétition » ou licence FFA.

L'utilisation de deux bâtons spécifiques pour la marche nordique est obligatoire.

Des juges à vélo seront présents pour faire respecter le règlement.

Les trois premiers hommes et les trois premières femmes au scratch seront récompensés.

Le règlement complet est disponible sur le site [www.marchenordiquecharlieu.fr](http://www.marchenordiquecharlieu.fr)

## MARCHE NORDIQUE

Inscription d'avance avant le 24 mai 2024

- 12 km chronométrés à 12 €  
(certificat médical obligatoire)
- 16 km à 9 €
- 12 km à 8 €
- 8 km à 7 €

Possibilité d'inscription aux marches sur place de 8h à 8h30, majorée de 2 €

Pensez à vos gobelets

## REPAS

Inscription et règlement d'avance obligatoire avant le 24 mai 2024

Apéritif, andouille (spécialité de charlieu) ou saucisson cuit, pommes de terre, fromage, dessert, café

- andouille : \_\_\_\_\_ x 13 €
- saucisson cuit : \_\_\_\_\_ x 13 €
- > Total (repas) : \_\_\_\_\_ €\*

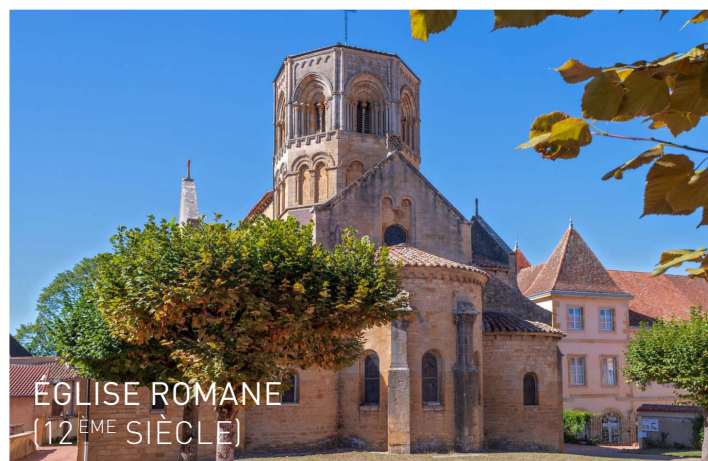
## CONFÉRENCE

Inscription d'avance avant le 24 mai 2024

- conférence : \_\_\_\_\_ x 5 €

> Total marche + repas + conférence : \_\_\_\_\_ €

Pour ce sixième rassemblement,  
nous serons heureux de vous accueillir  
à **Semur en Brionnais**, salle des fêtes



Affichez votre itinéraire jusqu'au  
lieu de rendez-vous

Retrait des feuilles  
d'inscription à la salle  
des fêtes et départ devant  
la Mairie de Semur en  
Brionnais

