

"Godasses et Bâtons" est un club isolé affilié à la
Fédération Française de la Retraite Sportive.

Selon ses statuts, cette association a pour but de:

- favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives adaptées au temps de la retraite ou au temps assimilé, sans idée de compétition, dans le respect des règlements techniques des disciplines sportives et des règles générales et particulières de sécurité..
- valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs avançant en âge.
- promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives, et accessoirement créatives et artistiques.

L'accès au club est ouvert à tous les retraités ou personnes de plus de 50 ans sans activités professionnelles (avec dérogation possible sur avis de la fédération).

L'adhésion au club pour la saison actuelle (septembre 2013 à fin juin 2014) est de 23€ qui se décompose en une cotisation de 18€ pour la licence(assurance et autres avantages...) et une cotisation de 5€ de fonctionnement club. Il ne peut y avoir de réduction pour saison entamée.

Le club donne la possibilité de pratiquer la marche nordique mais aussi la gymnastique douce et offre aux adhérents un soutien informatique

Il est admis que tout futur adhérent vienne s'exercer deux fois à la pratique de la randonnée nordique ou de la gymnastique avant de demander son adhésion. Ces séances d'essais se font sous la responsabilité civile de la personne. En cas d'incident ou d'accident la responsabilité du club ou des encadrants ne peut être engagée.

Pour pratiquer ces activités sportives il faut fournir un certificat médical portant la mention de non contre indication à pratiquer la marche nordique et ou la gymnastique. Pour les personnes ayant une affection particulière de santé, il est conseillé d'avoir avec soi les renseignements particuliers comme le groupe sanguin, les allergies, ...

-Pour la marche nordique il faut s'équiper de chaussures de randonnée, de vêtements adaptés à la météo, d'un sac à dos contenant au minimum de l'eau et si possible un aliment énergétique type barre de céréales ou fruits secs. Après essais, les bâtons peuvent être commandés par le club. Il vous en coûtera environ 50€.

Les rendez-vous sont hebdomadaires pour l'instant le mercredi après midi à 13h45 parking derrière la mairie rue de la fontaine. Deux circuits sont proposés 4 et 8 km environ. En principe il est envoyé à l'avance par mail, le lieu de randonnée ce qui permet à certains de se rendre directement pour économiser quelques kilomètres.

-Pour la gymnastique il faut s'équiper de chaussures type tennis qui maintiennent bien le pied avec une bonne semelle (pas de ballerines de gym ni de semelles compensées), des vêtements amples dans lesquels on est à l'aise pour bouger (pas de jeans), en matériel seul le tapis de sol vous est demandé (assez épais pour le confort et de bonne qualité). Il est conseillé d'avoir dans un sac une serviette éponge, une bouteille d'eau et les chaussures réservées à la gymnastique, ...

-Pour le soutien informatique, vous êtes adhérent, vous avez acquitté vos cotisations et il vous faut prendre rendez-vous avec un animateur. La rencontre se fait à la salle de la mairie (à coté de l'agence postale) avec le matériel du demandeur. L'usage du matériel se fait sous la responsabilité civile du demandeur et en aucun cas il ne pourra être imputé à l'animateur un dommage sur ce matériel.

N'hésitez pas à demander tous les renseignements qui pourraient vous faire défaut.

Coordonnées utiles

Le président

Marche nordique

Jean-Jacques BESNIER

02 47 56 32 53

jjbesnier@hotmail.fr

Secrétaire

Michelle JULO

02 54 80 34 91

michelle.julo@orange

Trésorier

Marche nordique

Philippe

MAUCOURANT

02 47 52 39 30

maucourant.philippe@orange.fr

Gymnastique

Marie Cécile

MAUCOURANT

02 47 52 39 30

mc-maucourant@orange.fr