



Bulletin d'inscription Marche Aquatique



COMITÉ DE LA MANCHE

Le Club Nautique de Coutainville.

104 rue des dunes. 50230 Agon Coutainville

Tel: 02 33 47 14 81 mail: c.n.c@aliceadsl.fr site: www.club-nautique-coutainville.fr

En Partenariat avec l'association "Rando Terre et Mer", vous propose :

Le dimanche 30 septembre 2018 Une « Marche Aquatique Rose » Contre le cancer du sein

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Nom et Tel de la personne à prévenir en cas d'urgence :

- ☐ J'ai déjà pratiqué la marche aquatique
- ☐ J'ai en ma possession l'équipement nécessaire (combinaison, gants, bottines)
- ☐ Je souhaite emprunter une combinaison au CNC

Rappel : les bottines en néoprène ou à défaut de vieilles tennis sont obligatoires, les gants et la combinaison sont conseillés

Programme de la Marche Rose

13h30	Accueil et confirmation des inscriptions
14h	Echauffement sur la plage
14h15	Marche aquatique
16h00	Pot de remerciement et remise du chèque à la ligue contre le Cancer

Le montant de l'inscription est de **10 euros** (les bénéfices seront reversés intégralement à la ligue départementale contre le cancer)

Il est impératif de renvoyer le règlement, accompagné du bulletin d'inscription au CNC avant le 28/09/18.

Après cette date, le montant de l'inscription sera de **12 euros**

Autorisations et Attestations

- ☐ J'autorise la médecine à pratiquer tous les soins médicaux et chirurgicaux nécessaires en cas d'urgence.
- ☐ J'atteste ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique de la marche aquatique
- ☐ J'atteste être apte à m'immerger et nager au moins 25 mètres

Prévoir une paire de chaussure de sport car si la météo ne nous permet pas de marcher dans l'eau, nous ferons une marche pédestre

Fait à,

le,

signature :