

Stage agréé sous le n° : 2014RAMNQMN10301

Intitulé de l'Action : **UNITE DE QUALIFICATION RANDONNEE MARCHE NORDIQUE**

Dates et lieu de l'action : **Base de loisir de Buthiers  
73, rue des Roches, 77760 BUTHIERS**

**FICHE TECHNIQUE DE RENSEIGNEMENTS**

**Cette fiche sert à renseigner les stagiaires lors de leur inscription.**

Structure organisatrice (club, comité, ...): **Comité régional Ile-de-France**

**ENCADREMENT :**

***Cadre Fédéral : Michel Diamantis***

Coordonnées : 131 rue Manin – 75019 PARIS

Tél. : **06 63 76 54 10** Email : **mdiamantis@orange.fr**

***Cadre Technique Professionnel*** : Claude GUILLAUME instructeur Fédération Française d'Athlétisme.

Coordonnées : 25 BIS RUE DE VILLIERSFINS - 41000 BLOIS

Tél. **06.69.35.73.36** Email : **running41@orange.fr**

***Autres cadres fédéraux éventuels (préciser les noms, brevet et CAF d'appartenance) :*** .....

.....

**COUT DU STAGE** : 70 euros Comprenant gîte en pension complète.

Chèque à l'ordre de : **Club Alpin Français d'Ile-de-France,  
5 rue Campagne Première  
75014 Paris FRANCE**

***Sont exclus de ce coût le transport, les boissons hors repas, les vivres de courses***

**RENDEZ - VOUS** : Samedi 1<sup>er</sup> mars à 9h à la base de loisir de Buthiers

**RESTAURATION** : pension complète à la base de loisir de Buthiers du samedi midi au dimanche midi inclus

**EQUIPEMENT** : Vêtements adaptés à la marche nordique et bâtons nordiques

**DETAILS DE L'ORGANISATION** : Alternance entre théorie en salle et pratique sur le terrain. Travail sur les échauffements et les étirements. Se reporter au programme détaillé.

Venir avec une **clé USB de forte capacité** pour récupérer les vidéos d'échauffements et d'étirements.

Les documents complémentaires seront envoyés après l'inscription.