|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MARCHE NORDIQUE**  **Année 2023-2024** | Carte non obligatoire |

**BULLETIN D’INSCRIPTION**

*La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.  
Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.*

*Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.*

**NOM et Prénom de l’ouvrant-droit** :

NOM et Prénom du participant *(si différent)* :

Employeur : ❒ CNRS - ❒ UGA - ❒ G-INP - ❒ Autre : ……………………………………………………..……. ❒ Retraité(e)

Nom unité/labo et adresse professionnelle :

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Tél : ……………………………………………………………………………………….

Email (obligatoire):

**□ *Je souhaite m’inscrire à l’activité marche nordique les mercredis de 12h30 à 13h30****(sur le domaine universitaire de SMH)*

***Lieu et date : Signature :***

**Modalités d'inscription** : (inscription à renvoyer avant le 21 septembre 2023)

1. Complétez ce bulletin d'inscription et déposez-le sur [File Sender](https://filesender.renater.fr/) accompagné des justificatifs suivants :   
   - une fiche de paie de moins de 3 mois (et pour les personnels contractuels : le contrat de travail en cours)   
   - ou pour les retraités : arrêté de retraite ou carte CAESUG à jour  
   Renvoyez à [sonia.chabot@caesug.cnrs.fr](mailto:sonia.chabot@caesug.cnrs.fr) le lien de téléchargement généré par File Sender.
2. Et dans les 5 jours, envoyez votre chèque de participation de 55€ à l'ordre du CAESUG\* (chèques vacances acceptés) en précisant l'activité et le nom de l'ouvrant-droit par courrier au :   
   CAESUG c/o CNRS - 25 av des martyrs - B.P. 166 - 38 042 GRENOBLE Cedex 9  
    *\*Aucun dossier incomplet ne pourra être pris en considération*

**Confirmation : Vous recevrez une confirmation de votre inscription par mail la dernière semaine de septembre**.  
 *Les cours commencent mercredi 4 octobre 2023. Il n’y a pas de cours pendant les vacances scolaires.  
Le CAESUG se réserve le droit d’annuler le cours en cas d’effectif insuffisant.*