



# Groupe de marche

## Préparation aux 10km de Lausanne 2023



**Type de cours : Marche à pieds ou marche nordique**

Vous souffrez de rhumatisme et de douleurs ? Le mouvement par le sport reste très indiqué ! Alors cet entraînement est peut-être pour vous. Nous vous proposons de sortir marcher chaque lundi en petit groupe, sous la supervision d'une physiothérapeute ; rester actif et mobile mais avec un bel objectif.

Ces 12 sorties vous donnerons l'élan et l'aisance nécessaires à la participation en groupe aux « 20KM de Lausanne » du 29 avril 2023, catégorie 10km de marche.

**Objectifs :**

- Améliorer votre endurance et votre système cardio-vasculaire.
- Mieux gérer vos problèmes rhumatismaux (arthrose entre autres).
- Participer à une compétition populaire le 29 avril 2023 avec un groupe d'amis.

**Lieu :** Stade de Pierre de Coubertin, Lausanne.

**Quand :** **lundi, de 18h15 à 19h15**  
30 janvier, 6, 13, 20, 27 février, 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril 2023.

**Compétition samedi 29 avril 2023.**

**Intervenante :** Mme Gaëlle Vonlanthen, physiothérapeute.

**Prix :** CHF 216.- (non membre CHF 252.-)  
pour 12 séances de 60 minutes, frais d'inscription aux 20KM Lausanne compris.  
Minimum 8 participants.

**Renseignements :** Tél. 021 623 37 07

**Inscription :** par mail ou en remplissant le bulletin ci-après





## Groupe de marche - Lausanne

### Lundi de 18h15 à 19h15

30 janvier, 6, 13, 20, 27 février, 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril 2023

### ***Bulletin d'inscription***

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Bénéficiaire AVS       Bénéficiaire AI       Etudiant

Adresse .....

No postal & localité .....

No tél. privé .....      No tél. prof. ....

No tél. portable .....      E-mail .....

**Je m'inscris également à la compétition du 29 avril 2023**

Je ne suis pas membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir

Membre individuel (CHF 40.-/année)

Membre couple (CHF 60.-/année)

Date et signature :

.....

Bulletin d'inscription à retourner à :  
**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
**Place de l'Hôtel-de-Ville 2**  
**1110 Morges**  
**tél. 021 623 37 07 - info@lvr.ch**

## **Conditions de cours**

**Prix des cours** y compris TVA (7,7 %)

**Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.**

**Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.**

**La finance du cours est à verser avant le début du cours.**

### **En cas de renonciation de votre part**

- sans nous avoir prévenus par écrit, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de CHF 50.- est demandée.

**Une fois commencée, la série de cours n'est pas remboursée.**

**Les séances manquées ne sont pas remboursées.**

### **En cas d'absence prolongée**

Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances manquées est envisageable aux conditions suivantes :

- le secrétariat (tél. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- déduction de Fr. 30.– de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement ne sera pris en considération.

**Assurances** à la charge du participant.

### **Responsabilité**

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant-es sont seul-es responsables de leur santé et condition physique.