Bulletin d'inscription

☐ **Rixheim court « nature »** ☐ **Parcours du Coeur**

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Courriel : ..... @ .....

Année de naissance : ..... Sexe : ☐ masculin ☐ féminin

Rixheim court « nature »

☐ JEUNES 1 km (08-09-10) ☐ JEUNES 2 km (04-05-06-07)

☐ POPULAIRE (4,1 km) ☐ AS (11,6 km)

Club : .....

Cocher la case correspondante

☐ Titulaire d'une licence FFA ou Pass running

☐ Titulaire d'une licence FF Triathlon

☐ Titulaire d'une licence FSCF, FSGT, UNSS, UFOLEP avec mention « Athlétisme »

N° Licence : ..... (joindre une photocopie)

☐ Non licencié(e) ou licencié(e) d'une autre fédération sportive :

Joindre un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied (ou athlétisme) en compétition datant de moins de 1 an téléchargeable sur : www.omsaj-sports-rixheim.sitew.fr

Parcours du Coeur

☐ VTT 14 km ☐ VTT 8 km ☐ MARCHE 8 km

Un bracelet « J'aime mon cœur, j'en prends soin » vous sera remis.

Conditions générales de participation téléchargeables sur :

www.omsaj-sports-rixheim.sitew.fr

Nos partenaires

Fédération Française de Cardiologie – Association de Cardiologie Alsace

ireps Alsace

Club Coeur & Santé Lalance

IPCO – Institut de Prise en Charge de l'Obésité

Réseau Santé Sud Alsace

Mon défi santé, j'arrête la cigarette

FoodLink – 100% Végétal

Amicale des Donneurs de Sang de Rixheim

Réflexologie

Cabinet Sheng Zhen – Soigner le corps et l'esprit par la raison du naturel – Augustin Regalado

RhénAmap – Les Amap entre Vosges & Rhin

La Vie Claire – La bio est dans ma nature

C'ma cueillette – une simple histoire de goût !

akwalux – eliquides & vapoteuses

La Passerelle

pondera – gestion chronique du poids

Wellmoov connect – mon coach bien-être

running conseil Cernay – Par des coureurs, pour des coureurs

Intermarché Super – Rixheim – 65, rue de l'Île Napoléon

Rixheim Tri 132

Crédit Mutuel – La banque à qui parler – Rixheim

Stands présents au Village du Cœur

Pôle médical

• Association régionale de cardiologie • Club Cœur et Santé Lalance • Santé Sud Alsace • IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) • IPCO (Institut de Prise en Charge de l'Obésité) • Croix Blanche • Don du sang • Réflexologie énergétique • Cardiologue • Acupuncture • Yoga • Hypnose (arrêt du tabac) • AKWALUX (magasin de vapotage)

Pôle sport

• WELLMOOV (Centre de remise en forme) • ASPHALTE ROLLER • RUNNING CONSEIL • TAI CHI CHUAN & QI GONG

Pôle alimentation

• Restauration sur place FOODLINK (100 % végétale et bio) • LA VIE CLAIRE (magasin Bio) • RHENAMAP (vente de panier fruits et légumes Bio) • C'MA CUEILLETTE (vente de produits locaux) • Buvette 100 % « bio » de l'OMSAJ

Les parcours du Cœur

J'aime mon coeur, j'en prends soin

OMSAJ – Office Municipal des Sports et Animations Jeunesse – RIXHEIM

Lundi 1er mai de 13h à 18h

au COSEC, rue du Temple à Rixheim

2 parcours : vtt et marche (nordique ou non)

2 € le parcours Reversé à la Fédération Française de Cardiologie

Village du Cœur au COSEC

Fédération Française de Cardiologie – 1ère association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

32ème édition de Rixheim court Nature

Course As (11,6 km) **Course jeunes (1 et 2 km)**

Course populaire (4,1 km)

Renseignements et inscription sur :

www.omsaj-sports-rixheim.sitew.fr

Ville de Rixheim

Avec le soutien de la Ville de Rixheim

Organisation générale

Renseignements aux heures d'ouverture du service des sports :

• par téléphone : 03 89 43 34 65

• par courriel : service.sports@rixheim.fr

Bulletins d'inscription à retirer :

• Au service : Cité des sports – rue de la forêt noire – Rixheim

• À télécharger : www.omsaj-sports-rixheim.sitew.fr

Inscription possible une 1/2 h au plus tard avant le départ

Ouverture des bureaux à 12 h au COSEC – rue du temple

Accès et localisation :
Autoroute A36, direction Bâle, sortie Rixheim,puis fléchage

Itinéraires des courses et parcours dans les collines consultables sur le site internet : www.omsaj-sports-rixheim.sitew.fr

Buvette et restauration sur place au VILLAGE DU CŒUR
2 points de ravitaillement : à mi-parcours et à l'arrivée

Vestiaires et douches à disposition non gardés au COSEC

Parking : Place de la jumenterie ou place du marché

Sécurité assurée par la Croix Blanche (équipe fixe et mobile)
et les clubs de l'OMSAJ

Les Parcours du cœur VTT et Marche nordique ou non

VTT et bâtons non fournis
VTT encadré par Loisirs Rixheim Vélo
Marche accompagnée par la section de la Maison de Vie.

3 parcours dans les collines
VTT populaire : 8 km (niveau débutant)
VTT populaire : 14 km (niveau intermédiaire)
Marche nordique ou non : 8 km (tous niveaux)

Parcours fléchés : 1 Parcours = 1 couleur
Couleur du Parcours indiquée avant le départ
Un bracelet «J'aime mon cœur, j'en prends soin» vous sera remis.

Programme du Village du Coeur au COSEC

12 h 00 : Ouverture des bureaux d'inscription au COSEC
13 h 30 : Départ VTT sous l'arche
13 h 30 : Instructions Marche
13 h 40 : Départ Marche (nordique ou non) sous l'arche
14 h 40 : 1ère séance Stretching (GV) au COSEC
15 h 00 : Démo de Hip Hop (La Passerelle) sur le podium
15 h 00 : 2ème séance stretching (GV) au COSEC
15 h 30 : Initiation QI Gong sur le podium

15 h 30 : Départ Rixheim court « nature » – Enfants sous l'arche
1 km : Enfants nés de 2008 à 2010
2 km : Enfants nés de 2004 à 2007

15 h 45 : Départ Rixheim court « nature – Populaire et AS
Pop : 4,1 km : ouvert aux personnes nées à partir de 2003
AS : 11,6 km : ouvert aux personnes nées à partir de 2001

16 h 45 : Séance de yoga relaxation au COSEC
17 h 30 : Remise des prix Rixheim court « nature»

Ateliers proposés de 13 h à 18 h

Présentation des gestes de premiers secours
Utilisation du défibrillateur
Dépistage hypertension et diabète
Mesure IMC et IMG
Acupuncture et massage AMMA
Atelier culinaire et infos diététiques
Espace remise en forme (circuit cardio training)
Coaching personnalisé
Infos et test vapotage
Initiation au roller-skating
Infos promotion santé
Petite restauration 100 % végétale et BIO
Vente de produits locaux

Tarifs :

Parcours du Coeur

VTT ou marche : 2 €
Reversé à la Fédération Française de Cardiologie (F.F.C.)

Rixheim court « nature »

Course jeunes 1 km et 2 km : 1 €
Course populaire 4,1 km : 5 € + 2 € reversé à la F.F.C.
Course des AS 11,6 km : 10 € + 2 € reversé à la F.F.C.
Inscription sur place le jour des courses : + 2 € (sauf courses jeunes)

Remise des récompenses Rixheim court « nature »
Bons d'achat offert par RUNNING CONSEIL
Classement au SCRATCH

	AS Femmes	AS Hommes	POP Femmes	POP Hommes	2 km Filles	2 km Garçons
1er	100 €	100 €	40 €	40 €	20 €	20 €
2ème	60 €	60 €				
3ème	30 €	30 €				

Inscriptions à retourner au service des sports avant le 28 avril 2017 comprenant impérativement :

Le bulletin d'inscription dûment rempli et signé
Une photocopie de la licence (voir bulletin inscription)
ou d'un certificat médical datant de moins de 1 an.
Le règlement : par chèque à l'ordre de l'OMSAJ
en espèces ou carte bancaire au bureau du Service des Sports
durant les heures d'ouverture

32ème Rixheim court « nature »

Retrait des dossards le jour de la course au COSEC
Les dossards sont délivrés uniquement sous présentation d'une licence valable ou d'un certificat médical de moins de 1 an.
2 parcours enfants : 1 km et 2 km
1 parcours populaire : 4,1 km
1 parcours AS : 11,6 km