



**Rejoindre le Jocel,**  
c'est aussi participer activement à la vie  
du club :

- Préparation des Foulées San Priotes, du Bal et du Loto du Jocel,
- Participation en groupe à des compétitions sportives,
- Partage de moments festifs : sorties familiales (ski de fond, raquette, randonnées, etc.), week-end touristico-sportif de fin de saison

Pour plus de renseignements et pour  
vous inscrire, rendez-vous sur  
**[www.jocel.fr](http://www.jocel.fr)**

*Votre inscription sera complète après le  
paiement de votre cotisation  
(50 €/pers\*)*

*et la fourniture d'un certificat médical  
d'aptitude à la course à pied / marche  
nordique, y compris en compétition.*

*\*comprend la prise en charge de l'inscription à certaines courses  
et manifestations sportives et festives et l'acquisition de tenues du  
club à prix préférentiel.*

**Séance d'essai marche nordique :**

RV le samedi 16 septembre à 8h50 sur le parking de  
l'hippodrome (Bd des Turfistes, face à l'Université)



**Running**

## Le Jocel Sport & Convivialité

Permettre à chacun de s'entraîner et  
de progresser en fonction de son  
niveau et de ses objectifs, dans une  
ambiance conviviale !



**Marche nordique**

## Running



### 2 entraînements par semaine en groupe

- Les **mardi et jeudi de 18h30 à 20h**, au **Parc de Parilly**, encadrés par notre coach FFA.

### Des sorties les dimanches matin

- Dans les environs de Saint Priest, pour s'initier ou se perfectionner à la course en nature et au trail.

### Le challenge interne

- Pour se mesurer en toute camaraderie sur des courses officielles.



## Marche nordique



### 2 entraînements par semaine en groupe

- Les **mardi et jeudi à 18h30** au **Parc de Parilly** ou au **Parc Technologique**.

### Des séances coachées certains samedi matin

- Avec un moniteur de marche nordique pour améliorer sa technique.

### Des séances vitesse certains samedi matin

- Pour progresser ou préparer des compétitions.

### Des sorties longues certains samedi

- Dans les environs de Saint Priest, pour découvrir d'autres terrains de jeux.

