

Défi de marche individuel (DMI)

Un programme conçu pour les individus (non-membres) qui sont trop occupés, ont trop à faire pendant la fin de semaine ou ont peu de temps pour la marche en groupe ou pour socialiser. L'on vise les personnes qui veulent faire de l'exercice au moyen de la marche et accumuler de la sorte des kilomètres ainsi que des crédits et des récompenses sur leur propre temps, endroit et cadence. **NOTE** : Ce programme gratuit s'applique également aux membres qui veulent reprendre la marche après une chirurgie majeure ou de sérieuses difficultés ou contretemps médicaux, alors que leur rétablissement se fera à travers un long et lent processus ou encore aux membres militaires/fonctionnaires qui sont déployés à l'étranger dans un pays où il n'y a pas d'événements IVV de disponibles et qui veulent continuer à marcher et l'enregistrer.

Veillez prendre note que quiconque commence un programme d'exercice devrait au préalable consulter son médecin.

1. Ce programme est offert gratuitement par la Fédération Canadienne Volkssport (FCV) à tous les Canadiens.
2. Chaque personne intéressée par ce programme peut s'enregistrer en remplissant le formulaire et en signant une renonciation de responsabilité, qui peut être téléchargée du site Web de la FCV. Ce document devrait être retourné à la Fédération Canadienne Volkssport à 251, rue Bank, Suite 604, Ottawa, ON, K2P 1X3.
3. Les feuillets d'enregistrement peuvent également être téléchargés, dos à dos, du site Web de la FCV, au besoin. Chaque feuillet d'enregistrement contient 50 entrées.
4. Il n'y a aucune limite de temps pour accomplir ce programme.
5. Des récompenses seront fournies, sur demande, aux niveaux de 100-200-300-400 et 500 kilomètres. Suite à l'obtention du niveau de 500 kilomètres, les récompenses seront seulement fournies, sur demande, à chaque niveau subséquent de 200 kilomètres.
6. Les feuillets d'enregistrement complétés avec la demande d'une récompense sont envoyés au bureau de la FCV, vérifiés et retournés avec annotation que la récompense appropriée a été envoyée au participant.
7. Ce programme est basé sur l'honnêteté. Seulement une date sera exigée pour certifier que lesdits kilomètres, temps ou pas ont été faits ce jour même.
8. Les participants ne seront pas couverts dans le cadre de la police d'assurance générale de la FCV, car la FCV n'a aucune participation quelque soit dans le processus de sélection du temps, de l'endroit et de la cadence de l'activité. Ils marcheront à leur propre risque et péril.
9. Tout le matériel et l'information sur ce programme ne sont accessibles que sur le site Web de la FCV, et ce, pour une meilleure distribution, plus rapide et plus étendue.
10. En devenant membre d'un club de la FCV ou exceptionnellement membre individuel de la FCV, le nombre total de kilomètres enregistrés sous le DMI sera, sur demande, crédité au carnet d'enregistrement de distance IVV dudit nouveau membre comme incitation pour se joindre et devenir membre dudit club ou de la FCV.
11. Copie du formulaire d'enregistrement et de renonciation de responsabilité ainsi que le feuillet d'enregistrement sont joints comme annexes pour fins de téléchargement.

(Rév. 19/04/17)