

# MARCHE NORDIQUE 2018/2019

## DEFINITION

La **marche nordique** est une pratique de **marche** dynamique en pleine nature à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de **marcher** plus longtemps.

Cette activité s'adresse à tous, quel que soit l'âge et le niveau de pratique sportive. Elle constitue une bonne alternative pour les personnes qui ne peuvent pas courir ou qui n'ont jamais fait de sport.

## HORAIRES et LIEUX

[voir les plannings pour connaître les lieux de départs](#)

[Inscription par téléphone ou mail avant la séance](#)

2 séances sont mises en place :



- ♣ le lundi de 9h30/11h30                      OU / ET
- ♣ le mercredi de 9h30/11h30

## REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 2 heures

- ♣ 5 min : accueil
- ♣ 10 min : Echauffement musculaire et articulaire
- ♣ 15 min : marche d'échauffement
- ♣ 5 min : renforcement « fessier »/ « bras »
- ♣ 1h/1h30 : marche
- ♣ 10 min : Etirements

## REGLEMENT INTERIEUR

\* Respecter les horaires des séances.

\* Les séances sont payantes 35 euros/an pour une séance par semaine ou 70 euros pour les deux et réservées aux adultes.

[Certificat médical obligatoire chaque année](#)



## CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

\* La tenue de sport dépendra des conditions météorologiques.

Ayez des chaussures confortables (pas trop hautes, baskets type « trail »),  
un **petit sac à dos** ou une ceinture type « banane » avec une **petite bouteille d'eau** !

Cécile (Educatrice Sportive) au 06.88.42.50.93  
ou par mail : [cecile.flament@campagnesartois.fr](mailto:cecile.flament@campagnesartois.fr)