

MARCHE NORDIQUE 2017/2018

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

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

REGLEMENT INTERIEUR

* **Respecter les horaires des séances.**

* **Les séances sont payantes 35 euros/an et réservées aux adultes.**



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 à la ceinture type « banane » avec une **petite bouteille d'eau** !