

MARCHE NORDIQUE

Description de l'activité

Intérêt :

Les mouvements complets de cette technique de marche, lorsqu'ils sont correctement pratiqués, permettent une sollicitation générale des chaînes musculaires et articulaires de l'organisme en répartissant l'activation sur le haut et le bas du corps. Les gestes et l'effort physique ainsi répartis respectent la symétrie naturelle de la marche et améliorent les aptitudes physiques (équilibre, coordination, réactivité...) Cette activité convient aux personnes ayant la **capacité d'effectuer une marche d'environ 1h30**, à un rythme plus ou moins soutenu, sans difficultés respiratoires ni physiques importantes.

Description :

La marche nordique est un sport à part entière qui fait appel à une technique particulière. La bonne utilisation des bâtons est plus complexe qu'il n'y paraît au premier abord. Pour les débutants, il est donc nécessaire de passer par la séance d'initiation proposée le vendredi. Les 3 autres créneaux proposent des niveaux différents : dynamique et soutenu le mardi, modéré le vendredi. Pour la bonne marche des séances, il est important que les participants appliquent les recommandations qui leur sont faites par l'encadrant. Une séance dure environ 2 h avec une séquence d'échauffement au début et d'étirements à la fin.

Programme et lieux de rendez-vous :

Le programme est annoncé pour les 2 mois à venir. Il est obligatoire de s'inscrire chaque semaine pour participer à la séance. Les participants se rendent directement sur le lieu de départ (Programme et lieux de rendez-vous disponibles sur notre site internet, page "Marche nordique"). Aucun covoiturage n'est organisé par le club. Les participants sont invités à s'organiser entre eux pour utiliser le moins de véhicules possible.

Tenue et équipements nécessaires

Chaussures fermées adaptées avec chevilles libres.

Bâtons spécifiques de marche nordique.

Coupe-vent ou blouson près du corps (éviter les "doudounes" ou vestes épaisses qui gênent le mouvement).

Sac à dos léger, type course, avec ceinture ventrale, sangle de poitrine et bretelles ajustables

Eau et petit en-cas (si coup de pompe).