

## MARCHE NORDIQUE INITIATION

### Description de l'activité

#### Intérêt :

La marche nordique est un sport complet dont les bienfaits sont reconnus. Toutefois, pour en tirer tout le bénéfice, il ne suffit pas d'acheter les bâtons adaptés et de s'élancer sur les chemins pour rejoindre un groupe de pratiquants. Acquérir la bonne technique indispensable nécessite un apprentissage. Selon les capacités des personnes et les problèmes qui peuvent être rencontrés (coordination ou autres...), cet apprentissage peut être très rapide ou au contraire s'étaler sur plusieurs semaines voire davantage. L'animatrice ou l'animateur du groupe de pratiquants confirmés ne peut pas consacrer le temps nécessaire aux débutants sans pénaliser le reste du groupe. C'est pourquoi il est nécessaire de dissocier l'apprentissage de la pratique régulière.

#### Description :

Durant une séance d'un peu plus d'une heure, en petit groupe, les débutants dans l'activité seront progressivement initiés à la pratique (la bonne utilisation des bâtons, les mouvements bras et jambes appropriés, le déroulé du pied...). Divers exercices visant à améliorer la technique seront proposés au cours des séances. Après cette période d'apprentissage, les participants pourront rejoindre le groupe de leur choix. Des séances d'entraînement pour pratiquants non débutants pourront également être organisées à la demande.

#### Lieu de rendez-vous :

La séance se déroule au **Val de l'Arc**. Il est obligatoire de s'inscrire chaque semaine pour participer à la séance.

### Tenue et équipements nécessaires

Chaussures de sport à semelle crantée et tige basse  
Vêtements près du corps (pas de grosse doudoune ou vestes épaisses qui gênent le mouvement)  
Petit sac à dos avec ceinture ventrale, sangle de poitrine et bretelles réglables  
Eau et petite collation (en cas de coup de pompe)

**Les bâtons spéciaux « marche nordique » sont prêtés par le Club pendant la période d'initiation**