

Fiche 8



Horaire

Lundi matin.

- vous en avez déjà fait, vous avez votre matériel, vous pourrez participer aux séances.
- vous êtes un bon marcheur (5 km/h pendant 2 heures, avec pause pour boire) vous contactez le responsable pour qu'on vous prête des bâtons pour 1 ou 2 séances (ensuite vous achèterez les vôtres). On vous montrera sur site les gestes de bases.
- vous n'êtes pas un marcheur confirmé, allez d'abord à la rando du mardi (quand elle aura repris).

Programme

Les pratiquants sont informés par mail du parcours et de l'heure en fin de semaine précédant la séance (tenir compte de la météo).

Déroulement des séances

5/10 minutes d'échauffement, marche active d'environ 1H30 puis 5/10 minutes de retour au calme et d'étirements.

Définition

Inventée par les skieurs de fond scandinaves pour conserver une bonne condition physique. Plus dynamique que la randonnée, la Marche Nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. Les bâtons permettent de transférer 20% et plus du poids du corps vers le haut, ceci permet de marcher plus rapidement, de façon plus confortable sur tous les terrains même accidentés.

Bienfaits :

- sollicite 80% des chaînes musculaires (renforcement de la musculature)
- développe les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- amplifie l'endurance à l'effort
- fortifie la masse osseuse
- assouplit les articulations
- stimule le système cardio vasculaire
- engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing
- améliore l'équilibre et la coordination
- évacue les tensions nerveuses

Equipements

Chaussures : basses et souples style jogging ou teck.

Tenue : vêtement confortable permettant une grande liberté de mouvement.

Bâtons : avant de s'équiper, possibilité d'utiliser du matériel des RSSB afin de définir la longueur la mieux adaptée.

Fonctionnement

Les séances sont placées sous la responsabilité d'un animateur du club qui :

- précise les modalités d'exécution de la séance,
- rappelle les mesures de sécurité de base.

En fonction du nombre de participants, et lorsque cela est possible (type de parcours, nombre d'animateurs présents, ...), deux groupes de niveau différent (distance, vitesse, ...) pourront

être constitués afin de permettre à chacun de s'exprimer au mieux de ses possibilités physiques.

*Pour tout renseignement complémentaire contacter le responsable ou un animateur
(coordonnées dans « trombinoscope animateurs » du site)*