



LA MARCHÉ NORDIQUE



Principe de la Marche Nordique

On marche en utilisant 4 appuis : la propulsion est optimisée par l'utilisation de 2 bâtons spécifiques



La Marche Nordique pour le pratiquant, c'est ...

- une randonnée qui sollicite l'ensemble des muscles du corps tout en soulageant les membres inférieurs grâce à l'utilisation des bâtons
- un entretien de la forme physique et du bien-être praticable toute l'année
- une pratique qui favorise une bonne posture de tout le corps
- des séances à caractère ludique : les bâtons facilitent le passage des montées, des descentes et de petits obstacles
- une phase d'étirements systématique après la randonnée
- une activité accessible à tous, à tout âge et en toute saison
- un sport qui ne nécessite pas un gros investissement d'équipement



Comparaison avec d'autres types de marche

- par rapport à la marche classique : travail de tout le corps (80% des muscles) avec 40% de dépense calorique en plus
- par rapport à la randonnée classique : plus rapide, plus équilibré
- par rapport à la marche athlétique : plus accessible (pas de notion de compétition)



L'équipement du marcheur nordique

- des bâtons spécifiques avec gantelets et pointes pour l'accroche, d'une longueur et d'une composition adaptée ; on estime ainsi la taille des bâtons : taille x 0,67 (soit 2/3 de la taille de la personne)



Taille de la personne	entre 1,47 m et 1,54 m	entre 1,55 m et 1,61 m	entre 1,62 m et 1,68 m	entre 1,69 m et 1,76 m	entre 1,77 m et 1,83 m	entre 1,84 m et 1,92 m	entre 1,93 m et 2,00 m
Taille des bâtons	100 cm	105 cm	110 cm	115 cm	120 cm	125 cm	130 cm

pour vérifier si les bâtons sont à votre taille, coller le bras au corps, mains dans les gantelets et bâtons à la verticale : le coude doit former un angle de 90°, les avant-bras étant à l'horizontale.

- des chaussures de randonnée à tige basse (non montantes)
- un petit sac à dos bien ajusté aux épaules



LA MARCHÉ NORDIQUE

chez



ça se passe comment ?

Les séances

Les randonnées se déroulent dans des lieux différents chaque semaine (voir le calendrier), dans un rayon de l'ordre de 10 à 15 km autour de Sainte-Luce.

Chaque séance débute par une dizaine de minutes d'échauffement, et 10 à 5 mn d'étirements suivent la randonnée proprement dite.

Quand ?

Tous les **samedis après-midi** et **un mardi matin sur deux**
à partir du samedi 4 / mardi 7 septembre 2021

Rendez-vous sur le parking du Chassay, allée Eudes de Frémont
à Sainte Luce sur Loire

- le samedi à 13h30 (départ à 13h45)
- le mardi à 8h30 (départ à 8h45)

Initiation des débutants

Elle est assurée en parallèle des sorties des initiés durant les mois de septembre et octobre (à partir du samedi 18 et du mardi 21 septembre 2021). Prévoir au moins 3 à 4 séances d'initiation afin d'acquérir un minimum de technique en début de saison. Durant cette période, le club peut prêter des bâtons aux personnes non encore équipées.

Attention : pour faire cette marche sportive, il faut ABSOLUMENT être capable de faire 10 à 12 km à allure soutenue (5 km/h minimum) en marche classique.

Animateurs / animatrices

Arlette Brochet	06 88 99 21 85
Anne-Marie Denis	06 88 51 21 17
Françoise Jolivet-Douillard	06 61 44 68 09
Roger Ouary	07 67 21 50 48
Cécile Rougé	06 33 41 55 77

Cotisation

Rien de plus que la cotisation normale Pieds Rieurs, soit **30 € pour l'année en licence individuelle (56 € pour un couple)**

La cotisation permet de participer à toutes les sorties organisées par les Pieds Rieurs. Elle inclut l'adhésion à la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre), ce qui permet de bénéficier d'une assurance parfaitement adaptée aux randonneurs et aux risques spécifiques qu'ils encourent.



Bienvenue aux Pieds Rieurs !