

Principe de la Marche Nordique

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. **L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.**

C'est un sport développé dans la section « Courir à Saint-Avé », membre du club Athlé Pays de Vannes, affiliée à la fédération française d'athlétisme. Club FFA 056070.



C'est en plein air !

Les avantages de la marche nordique :

Bien pratiquée, la marche nordique **améliore le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire** (la consommation d'oxygène augmente jusqu'à 60% par rapport à une marche classique). De plus, la marche nordique permet de **dépenser d'avantage de calories** (jusqu'à 40% en plus par rapport à la marche classique). Tous les muscles du corps travaillent (bras, épaules, cou, pectoraux, fessiers et jambes) de manière harmonieuse.

L'équipement en marche nordique :

Attendre avant d'acheter ! Lors des 1ères séances, nous prêtons des bâtons de différentes tailles (dans la limite du stock).

1) Les bâtons de marche nordique

Pour savoir si ces derniers vous conviennent : debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant bras à l'horizontale). Demander conseil à vos entraîneurs avant d'acheter.

2) De l'eau dans un bidon fixé à une ceinture ou un sac à eau (attendre avant d'acheter)

3) **De bonnes chaussures :** Chaussures de trail (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples **non montantes**. Sur terrain sec, il est également possible d'utiliser des chaussures de *running*.

4- **Vêtements de sports *running* et adaptés** aux conditions météorologiques (éviter la *doudoune*, ou le *matelassé*).

Le déroulement d'une séance de marche nordique

Les séances de marche nordique se déroulent **en plein air** et comportent 3 parties : Échauffement (10-15 minutes) - corps de séance - étirement / retour au calme (10-15 minutes).

L'échauffement	Corps de séance	Étirements
Il est nécessaire de débiter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que la mise en route de votre organisme soit la plus progressive possible. Alternativement statique et dynamique pendant le même échauffement..	Travail technique -vitesse -endurance Exercices de renforcement musculaire	Étirements des chaînes musculaires sollicitées Recherche d'une aisance respiratoire

Comment pratiquer la marche nordique au sein de CASA ?

Pour les débutants, possibilité de **2 essais** en septembre.

Coupon ESSAIS à compléter sur place.

(Dans ce cas, venir dès 18h, le mercredi ou dès 8h45 le samedi).

La **licence** comprend l'adhésion au club (26 € = même tarif qu'en 2019) et garantit la sécurité optimale pour le marcheur et l'entraîneur. Certains organisateurs offrent une réduction à l'inscription des licenciés FFA (Nordique de Kérozer par exemple).

+ Initiation
dimanche 4 septembre 2022 10h -10h45
Allée de Kérozer 56890 Saint Avé

Pourquoi prendre une licence ?

- bénéficier d'un encadrement : 5 *coachs* diplômés FFA
- profiter de formation de la part du Comité Départemental d'Athlétisme, d'une aide financière (matériel, aide à l'organisation d'animation de marche nordique) et logistique pour le club.

Pour les marcheurs ayant déjà pratiqué, l'accueil peut se faire toute l'année. L'un des entraîneurs estimant le niveau d'aisance pour guider au mieux vers le groupe au niveau le plus adapté.

Planning hebdomadaire des séances

OBJECTIF →	SPORT – Bonne condition physique, séances adaptées et VITALITÉ - Séances toniques, marches chronométrées éventuelles		COMPÉTITION régionales Championnat national	Encadrement 100% bénévole ↓
Type de licence	Licence Athlé Running		Licence Compétition	
LUNDI au stade 1 rue des Droits de l'Homme			18h-19h30	JY Jaunet
MERCREDI allée de Kérozer 56890 Saint Avé	9h-11h nouveau créneau ! (septembre 2022)	18h15 - 19h45		Évelyne Le Palaire JY Jaunet Maurice Ravoire Pascale Le Mené
SAMEDI Restaurant scolaire*		9h-12h (selon sorties, fin entre 11h15 et 12h)		Maurice Ravoire Pascale Le Mené Hervé Le Borgne Évelyne Le Palaire

* Rue du Lavoir 56890 Saint Avé

Inscription : 4 documents à fournir

- formulaire** signé et complété recto verso
- certificat médical *ou questionnaire de santé*
- chèque
- copie pièce d'identité (sauf si réinscription)

Fourniture obligatoire d'un certificat de non contre-indication à la pratique de la marche nordique y compris en compétition de moins de 6 mois.

contact@courirasaintave.fr

**Dossier d'inscription (formulaire) à télécharger sur le site de Casa, rubrique Fonctionnement, Adhérer.