



## **PRESENTATION SECTIONS MARCHÉ NORDIQUE ACPA Saison 2022/2023**

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en nature, utilisant des bâtons spécifiques selon une technique réglementée, permettant d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. Se pratique sur des terrains diversifiés, les séances débutent par un échauffement et se terminent un moment de retour au calme ou des étirements. C'est une activité différente de la randonnée.

Différentes séances sont proposées, adaptées au niveau de pratique des marcheurs, et en lien avec les objectifs de chacun, athlé santé, loisir ou sportif.

Les parcours varient selon les séances, leur contenu et lieu de rendez-vous sont communiqués par l'application Sport Easy®

Les animateurs !

Fatiha, Edith, Anita, Stéphane, Théo, Benjamin Benoît, diplômés et expérimentés encadrent les différentes sorties, les encadrants suppléants Marina, Yannick, James, Nicolas, Olivier et Jean-Pierre.

**Renforcement musculaire** : Ouvert a tous le jeudi soir avec Fatiha

**Séance « Santé /bien-être »** Le mardi matin pour les débutants et les activités sur ordonnance. Le jeudi matin pour une activité légèrement plus soutenue.

**Séance « Atelier »** : Le samedi matin pour le groupe loisir, séance adaptée à l'apprentissage et au perfectionnement de la technique.

Le mercredi soir pour le groupe sportif, séance adaptée au perfectionnement de la technique et exercices d'allure ou cardio.

**Séance « loisir »** : Le lundi après-midi et le samedi matin. Les assistants permettent de séparer les groupes pour créer des niveaux d'allure.

**Séance « Dynamique »** : Le mercredi soir avec Anita et Marina, sortie en nature pour une vitesse de marche entre 6 et 7 km/h.

**Séance « Sportive »** : Pour les marcheurs ayant acquis la technique de marche nordique et capables de marcher au moins 1h30 à une vitesse de 7 km/h ou plus.

Niveau séance	Santé et bien être	Séance loisirs	Séance dynamique	Séance sportive	Renforcement musculaire
Vitesse de marche	2 à 5 km/h	5 à 7 km/h	6 à 7 km/h	7 à 9 km/h	
Encadrants	Fatiha Amokrane	Benoît / Benjamin/Stéphane	Anita Raffeneau/Marina	Stéphane Brighenti/Théo Moussu	Théo Moussu/ Fatiha Amokrane
Assistants		Edith/Nicolas/Yannick/James		Olivier/Edith/JP	
Jours des semaines	Mardi jeudi	Lundi/samedi	mercredi	Mercredi/dimanche	Lundi/jeudi
lundi		14H00/16H00			19H00/20H00
mardi	14h45/15h45				
mercredi			18H40/20H15	18H40/20H30	
jeudi	9h30/10h30				18H15/20H15
vendredi					
samedi		9H00/11H00			
dimanche				8H30/12H00	

**Pour en savoir plus sur la marche nordique :**

<https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3121>

