



Initiation à la Marche nordique

Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Vienne propose des séances d'initiation et de découverte de la Marche Nordique, gratuites réservées aux licenciés et encadrées par des animateurs certifiés de la FF Randonnée.

Déroulement d'une séance :

Chaque séance est découpée de la même façon et dure 2 heures :

- ✓ Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- ✓ Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure - 1 heure 30)
- ✓ Étirements et récupération (10 -15 minutes)

Tenue appropriée : chaussures souples crantées, vêtements de randonneur et vêtements pour les intempéries mais qui ne gênent pas dans les mouvements. Prévoir un petit sac à dos, de l'eau et éventuellement de quoi s'alimenter.

Les bâtons spécifiques marche nordique seront prêtés.

3 séances indépendantes dont une à choisir le samedi de 9 h 30 à 11 h 30 :

- ✓ sur le grand parking à gauche dans le site du **Lac de Saint Cyr**, le 29 octobre avec René PETIT
- ✓ **Salles des Fêtes du Bois de Givray à Ligugé** le 26 novembre avec Colette METOIS
- ✓ sur le grand parking à gauche dans le site du **Lac de Saint Cyr** le 17 décembre avec René PETIT

Inscription obligatoire en renseignant obligatoirement le tableau, auprès de la personne concernée :

- ✓ Colette Métois (colette.metois@gmail.com et 05 49 53 15 46)
- ✓ René Petit (petit.rene@orange.fr 05 49 90 56 72 et 06 10 83 34 88)

Nombre limité, candidatures prises dans l'ordre d'inscription.

Nom prénom	Taille	N°licence	club	Adresse e-mail et téléphone
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

12				
13				