

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 FFRandonnée.

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 bases souples à semelles crantées de running, trekking, ou randonnée, vêtements de randonneur et vêtements pour les intempéries 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.

4 séances indépendantes le samedi de 9 h 30 à 11 h 30 :

- ✓ A la Salle des Fêtes du **Bois de Givray à Ligugé** le 28 janvier 2012 et le 24 mars avec Colette METOIS
- ✓ Au grand parking à gauche dans le site du **Lac de Saint Cyr** le 25 février et le 14 avril 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	Bâtons	N°licence	club	Adresse e-mail ou téléphone
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					