



Initiation à la Marche nordique

Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Vienne propose une séance d'initiation et de découverte de la Marche Nordique, gratuite, réservée aux licenciés et encadrée par un animateur certifié de la FFRandonnée.

Déroulement de la séance :
dure 2 heures et est découpée :

- ✓ 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 basses 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.

Rendez-vous au grand parking à gauche dans le site du **Lac de Saint Cyr** le samedi 30 juin de 9 h 30 à 11 h 30

Inscription obligatoire en renseignant obligatoirement le tableau,

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					