



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.

2 séances indépendantes le samedi de 9 h à 11 h :

- ✓ **Au Bois de Saint Pierre** à Smarves (parking de la piscine) le 19 janvier 2013 et 16 février 2013 avec Colette METOIS

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

- ✓ Colette Métois (colette.metois@gmail.com et 05 49 53 15 46)

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					