

et
Vienne

Samedi 19 mars 2016

de 9 h 30 à 16 h 30

Centre de Loisirs du **Bois de St Pierre** (Smarves)

Journée de rencontre et de perfectionnement à la

marche nordique

A l'attention de tous les pratiquants de la Marche nordique FFRandonnée.

Le programme :

9 h 30 : Accueil centre de loisirs

10 h en salle : présentation de la journée, éléments théoriques « Les bienfaits de la marche nordique », « exécution du bon geste » par Chantal Hay formatrice FFRandonnée.

10h45 sur le terrain : travail par atelier encadré par les **animateurs certifiés FFRandonnée** : technique marche nordique, passage d'obstacles, renforcement musculaire, cardio, respiration, physiologie, jeux , etc...

12h 00 Laetitia Fradet, chercheuse en biomécanique à l'Université de Poitiers, spécialisée dans l'étude des mouvements des articulations

12 h 30 à 13 h 30 déjeuner

13 h 30 : bilan des ateliers

14 h à 16 h : randonnée nordique en 2 groupes à rythmes différents

16h : bilan de la journée

Le prix pour la journée : 10 € (tout compris)

Voir chaque responsable des clubs concernés pour infos complémentaires.

Bulletin d'inscription à retourner avant le 25 février 2015 à Petit René, 64 rue Pierre Semard 86830 Naintré accompagné d'un chèque de 10 € à l'ordre du CDRP 86.

Nom prénom :

Adresse mail : tél :

Club :

N° de licence :