

et
Vienne

Samedi 25 mars 2017

de 10 h 45 à 17 h 00

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 :

10 h 45 : Accueil centre de loisirs

11 h 00 en salle : présentation de la journée, exécution du « bon geste » et ce qu'il ne faut pas faire. Comment mettre en pratique les principes fondamentaux de la Marche Nordique par Pascal DAVID formateur FFRandonnée et kiné de profession.

12 h 00 à 13 h 00 : déjeuner

13 h 00 à 13 h 30 : en salle, présentation par Pascal DAVID de l'intérêt du travail de l'épaule, de l'équilibre et de la respiration ainsi que du travail fractionné en MN.

13 h 30 à 16 h 30 : A l'extérieur, mise en pratique des 4 ateliers ci-dessus animés par Pascal DAVID (durée environ 1 h) et séance de MN (sauts obstacles, renforcements musculaires...) encadrée par Chantal Hay, formatrice régionale et les animateurs certifiés des clubs de la Vienne. (durée environ 2 h). Pour un meilleur travail répartition des participants en 3 groupes.

16 h 45 à 17 h : bilan de la journée avec les pratiquants MN

17 h 00 à 17 h 30 : bilan de la journée des animateurs MN

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

Pour toute info complémentaire, contacter chaque responsable de clubs ou Colette METOIS 06 30 60 80 76

Bulletin d'inscription à retourner avant le **7 MARS 2017** à Colette METOIS rue de l'Essart 86240 FONTAINE LE COMTE accompagné d'un chèque de 10 € à l'ordre du CDRP 86.

Nom prénom :

Adresse mail : tél :

Club :

N° de licence :