

NORDIC WALKING

- Thématique : La Marche Nordique ce n'est pas seulement marcher avec des bâtons,



c'est avant tout pratiquer une activité bénéfique à votre santé en pleine nature. Vous allez pouvoir acquérir la technique optimale d'utilisation de vos bâtons (bâtons spécifiques mis à disposition) qui vous permettra de solliciter le haut de votre corps pour avancer. Vous pourrez ainsi soulager vos jambes, économiser vos articulations et développer vos capacités cardio-respiratoires. L'effort fourni au cours de la séance vous permettra d'utiliser les graisses accumulées par votre corps ; c'est ce que l'on nomme l'effet fitness. Chaque séance

comporte une phase d'échauffement pour vous préparer au mieux à l'exercice physique, une phase de pratique sur un itinéraire en boucle le plus souvent sur chemins et sentiers entre vallée et sommets. Pour conclure la séance une phase d'étirement afin de d'améliorer votre récupération. Avec plus de 9 années de pratique et la connaissance de plus de 45 circuits, des portes de Colmar aux crêtes Vosgiennes, vous pourrez profiter au mieux d'un magnifique cadre naturel préservé.

- Programme :

- 09h30 (19h00) : accueil et équipement des participants sur le lieu de rendez vous – échauffements.
- Vers 09h45 (19h15) : départ pour le circuit du jour.
- 11h15 (20h45) : retour et étirement.
- Aux environs de 11h30 (21h00) fin de la séance

- Profil : accessible à toute personne sans contre indication d'effort prolongé pour les séances d'initiation ou, uniquement pour les séances intensives, à des personnes pratiquant régulièrement le Nordic Walking ou une activité d'endurance (course à pied, vélo...)

- Equipeement : les participants doivent prévoir des chaussures tige basse du type « jogging », « running », « trail » ou spécifique à semelle crantée, des vêtements adaptés à la pratique sportive ; légers et respirant, un petits sac léger ou 1 ceinture de portage avec de l'eau et des barres alimentaires.

- Tarif : 14 € /personne/ séance – abonnement sur 10 séances : 90 €
Il comprend l'encadrement et l'animation par un Accompagnateur en Montagne diplômé de la FFNW, la mise à disposition des bâtons Nordic Walking

Ce programme peut être amené à être modifié en raison des conditions de sécurité et en particulier des conditions météorologiques.

