



Jeanne d'Arc de Bruz
ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE



Le logo de la JA , le logo de la section « Marche Nordique » avec une photo aérienne des locaux de la JA et une photo de marcheurs en pleine nature

LA MARCHÉ NORDIQUE À LA JEANNE D'ARC DE BRUZ



Titre: La Marche Nordique à la Jeanne d'Arc de Bruz

Avec une photo de fond de deux femmes qui marchent d'un bon pas en bord de pré

ACCESSIBLE
À TOUS

Pratique de loisirs

Titre « Accessible à tous , Une Pratique de Loisir » Marcheurs lors d'une sortie sur l'île d'Arz

**ACCESSIBLE
À TOUS**

**Dans
un cadre
nature**



Titre « Accessible à tous , Dans un cadre nature » avec une photo d'un groupe de marcheurs en pleine nature

ACCESSIBLE
À TOUS

Une
technique
simple



Titre « Accessible à tous , Une Technique Simple » avec une photo de marcheurs lors d'une formation technique . Ils sont sur 3 rangées et se tiennent les bâtons les uns les autres (exercice de la chenille)

ACCESSIBLE À TOUS

Pour tous les niveaux



Titre « Accessible à tous , Pour tous les niveaux » avec une photo de 5 marcheurs . Sur la gauche , un panneau signale le sentier.

FAITES-VOUS DU BIEN



Titre « FAITES VOUS DU BIEN » avec une photo de 2 marcheuses vues de l'arrière sur un chemin bordé de haies

FAITES-VOUS DU BIEN

Une activité complète



Titre « FAITES VOUS DU BIEN , Une Activité Complète » avec une photo de marcheurs disposés en cercle faisant des étirements

FAITES-VOUS DU BIEN

Votre alliée bien-être



Titre « FAITES VOUS DU BIEN , Votre Alliée Bien-être » avec une photo de 5 marcheurs posant accroupis « tout sourire » dans les bois devant des jonquilles sauvages (randonnée des jonquilles)

Équilibre

Coordination

Bien être

Endurance

Silhouette



Titre « Equilibre , Coordination, Bien être, Endurance, Silhouette » avec une photo de marcheurs dans les bois

NOS PRIORITÉS

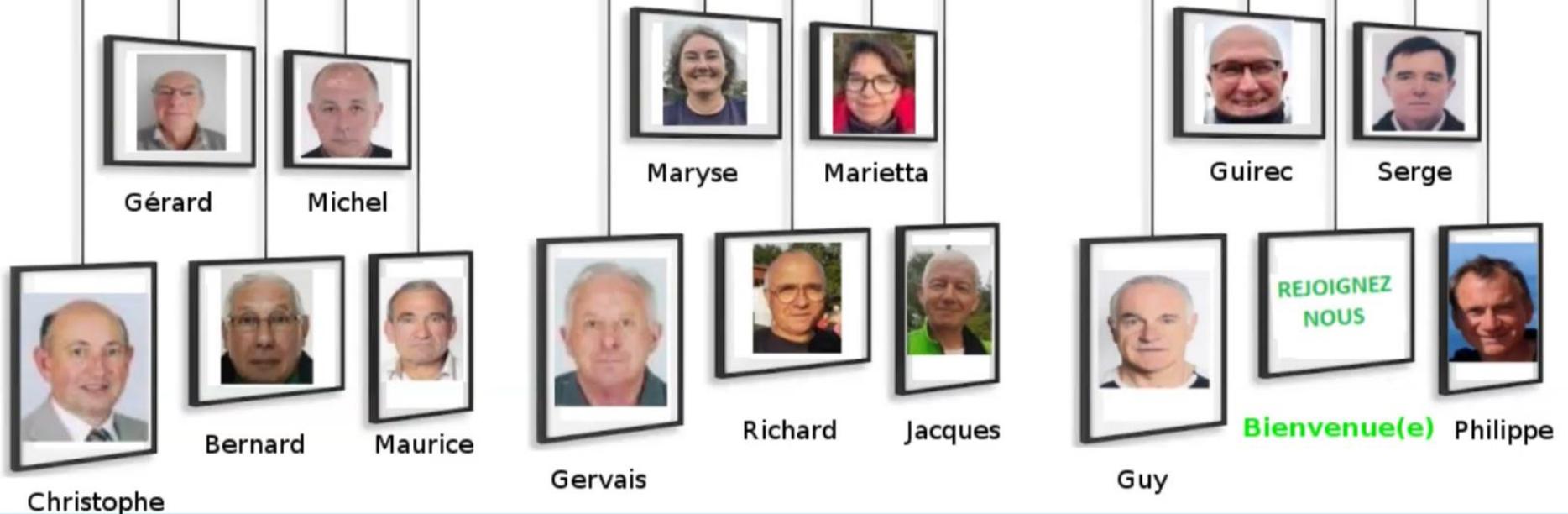
FORMATION ENCADRANTS :
Technique/Sécurité

ACTIVITÉ POUR TOUS

CONVIVIALITÉ

Titre « NOS PRIORITES , Formation Encadrants : Technique / Sécurité, Activité pour TOUS, Convivialité » . En arrière plan, une photo de marcheurs lors d'une sortie sur l'île d'Arz. On voit une maison traditionnelle , une digue en arc de cercle et la mer de chaque côté.

ENCADREMENT



14 bénévoles formés

Titre « ENCADREMENT , 14 bénévoles formés » avec les photos des encadrants agencées sur des cadres soutenus par des fils attachés à des bâtons de marche nordique. Une place libre indique « Rejoignez nous »

FORMATION ENCADRANTS

Technique



Titre « FORMATION ENCADRANTS Technique » Trois vidéos montrent des exercices, successivement une marche avec un seul bâton, du renforcement musculaire de la jambe avec un élastique et pour la dernière, un travail musculaires des jambes

Pour TOUS

Planning semaine

Lu	Ma	Me	Je	V	Sa	Di
	 Marche Nordique Jeanne d'Arc de Bruz	 Marche Nordique Jeanne d'Arc de Bruz	 Marche Nordique Jeanne d'Arc de Bruz		 Marche Nordique Jeanne d'Arc de Bruz (6 mois)	 Marche Nordique Jeanne d'Arc de Bruz

5 séances par semaine

Dimanche

Mardi

Mercredi soir

Jeudi

Samedi matin (6 mois)

Titre « POUR TOUS , 5 séances par semaine » Le Dimanche, Mardi, Mercredi soir, Jeudi et le samedi matin durant 6 mois de l'année.



Une séance commence tranquillement par un échauffement

Titre « Une séance commence tranquillement par un échauffement » avec une photo de 4 marcheurs devant le stade de Lailé, très concentrés sur leur mouvement.



Titre « Et c'est parti ! » avec une photo de 6 marcheurs sur un chemin de campagne



Des étirements sont prévus en fin de séance



Titre « Des étirements sont prévus en fin de séance » avec un montage de 2 photos : la première avec les 2 bâtons tenus au sol inclinés vers l'arrière du corps et l'autre avec un bâton tenu des 2 mains verticalement derrière le dos

Pour TOUS



ENVIE D'AMÉLIORER
VOS PERFORMANCES ?

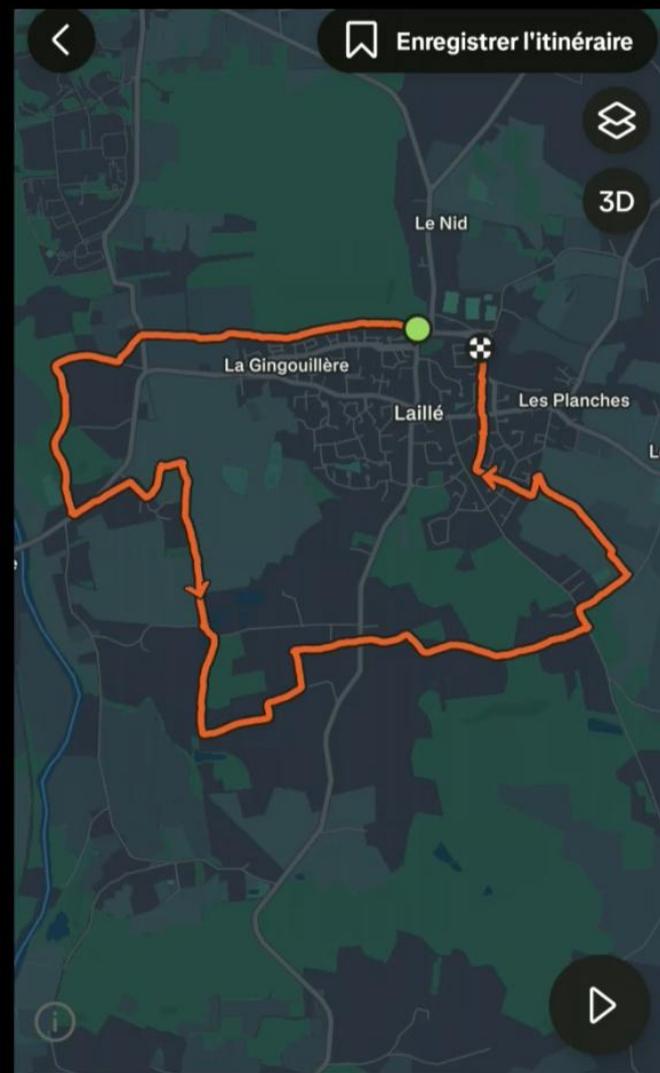
Titre « POUR TOUS , Envie d'améliorer vos performances ? » Marche nordique sur un large chemin de montagne avec une illustration d'un tracé du rythme cardiaque

A group of five hikers, three women and two men, are walking along a forest path. They are wearing backpacks and using trekking poles. The path is covered with fallen leaves, and the background shows dense green foliage. A large blue diagonal graphic is overlaid on the left side of the image.

Pour TOUS

Inscrivez vous à nos séances techniques et sportives !

Titre « POUR TOUS , Inscrivez vous à nos séances techniques et sportives »
Cinq marcheurs disposés en 2 rangées lors d'une sortie à Pont Réan le samedi matin



3 illustrations : le tracé Strava d'un circuit à Laillé, un marcheur et une montre Garmin affichant le résumé de l'analyse de la marche (Distance, Temps et Vitesse moyenne)

✓ Marche



 11 juin 2025 à 20:01 · Laillé, Ille-et-Vilaine

Laillé

Distance

10,49 km

Pas

13 482

Durée de déplacement

2:05:11

Dénivelé positif

179 m

Calories

568 kcal

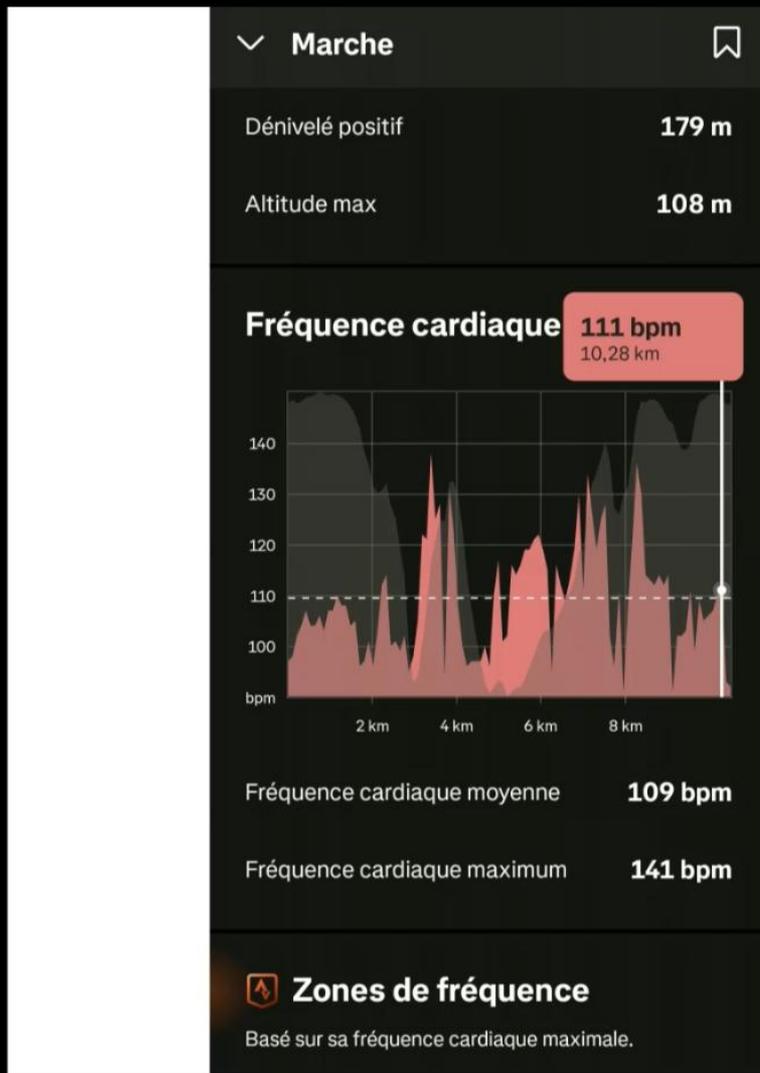
Fréquence cardiaque moyenne

109 bpm

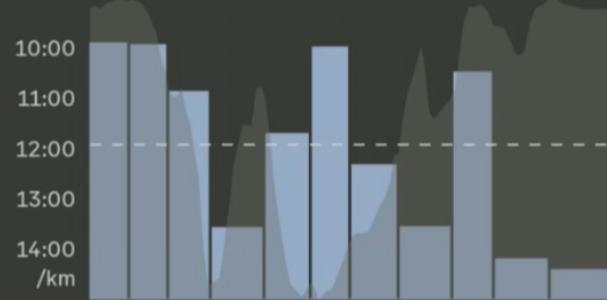


Garmin Forerunner 35

Ecran Strava montrant le détail de l'analyse de la marche (Date, lieu , Distance, Nombre de pas, Durée de déplacement, Dénivelé positif, Fréquence cardiaque moyenne)



Deux écrans Strava montrant la suite de l'analyse de la marche : Tracé de la fréquence cardiaque le long du circuit et Allure



[Voir l'entraînement](#)

Altitude



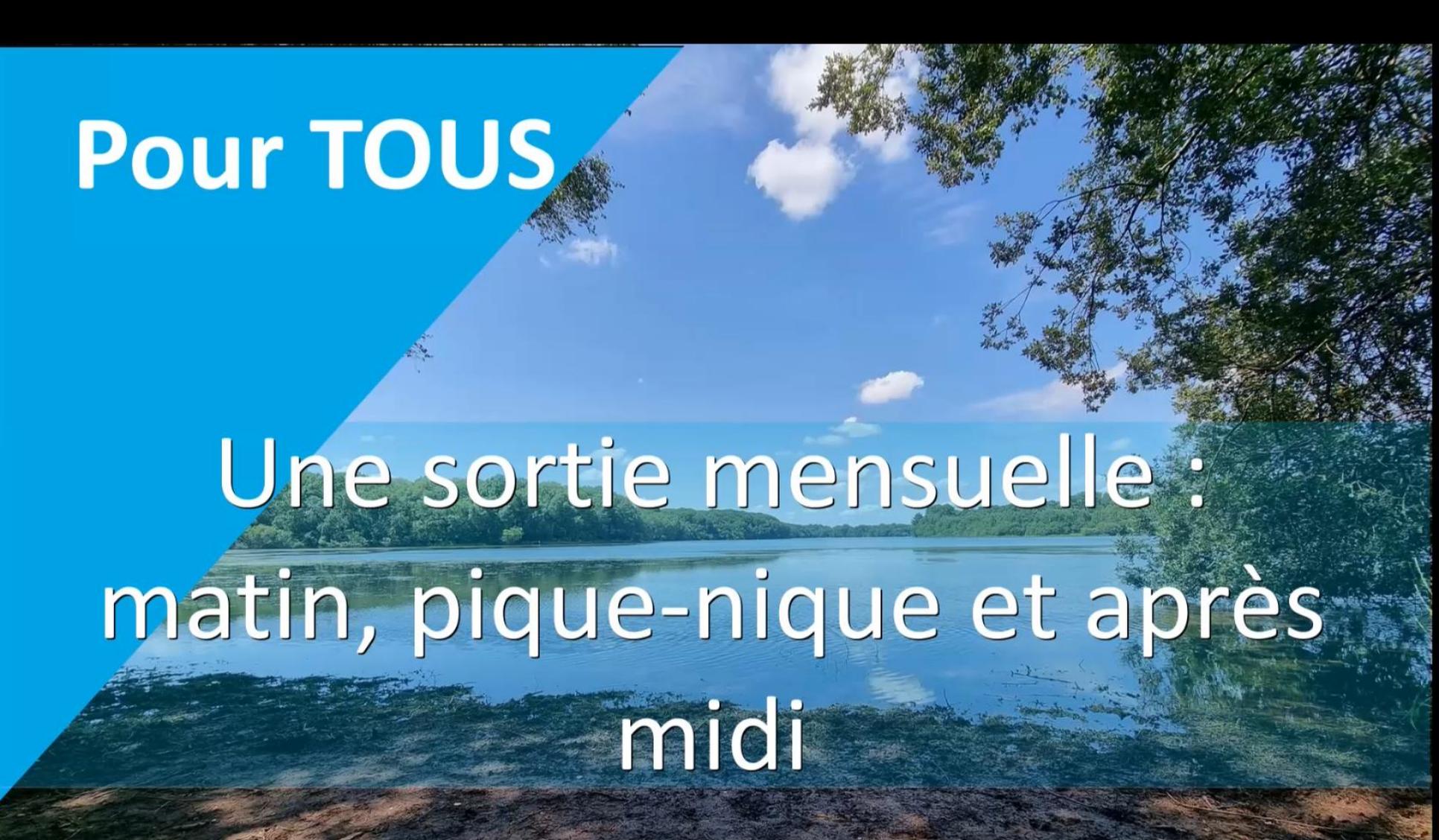
Ecran Strava montrant la suite du détail de l'analyse de la marche : Altitude

Pour TOUS



Une sortie annuelle atypique

Titre « POUR TOUS , Une sortie annuelle atypique » avec une photo du groupe des marcheurs sur la plage avec, en arrière plan, le mont Saint Michel (2025)



Pour TOUS

Une sortie mensuelle :
matin, pique-nique et après
midi

Titre « POUR TOUS , Une sortie mensuelle : matin, pique-nique et après midi » avec une photo du lac de Trémelin

De la CONVIVIALITÉ !



Titre « DE LA CONVIVIALITE , La galette des rois » La photo est prise dans la salle festive de la JA et l'on voit au premier plan une table roulante remplie de galettes et les tablées des adhérents prêts pour la dégustation.

De la CONVIVIALITÉ !

A photograph showing a man dressed as Santa Claus in a red suit and hat, serving hot wine from a large pot. He is wearing glasses and a green shirt under his suit. A woman in a bright green jacket and glasses is standing next to him, looking at the pot. They are outdoors, and there is a blue table in front of them with a blue cooler and a metal lid. The background shows other people and trees.

Le vin chaud de Noël

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Titre « DE LA CONVIVIALITE , Le vin chaud de Noël » La photo montre notre « Gentil Organisateur » déguisé en Père Noël servant un verre à une marcheuse

De la CONVIVIALITÉ !

Un mercredi soir de fin de saison

Titre « DE LA CONVIVIALITE , Un mercredi soir de fin de saison »

Une tablée en train de prendre le verre de l'amitié lors du pique-nique de fin de saison à Cissé Blossac devant un des nombreux étangs

De la CONVIVIALITÉ!

Un samedi matin de fin de saison

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Titre « DE LA CONVIVIALITE , Un samedi matin de fin de saison »

Une tablée en train de prendre le verre de l'amitié au Boël avec en toile de fond la Vilaine



Jeanne d'Arc de Bruz
ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE



Nous serons au
forum des associations
le 6 septembre

Notre site internet :

<https://jabruz.fr/les-activites/activites-sportives/marche-nordique/>

Générique de fin

Titre « Nous serons au forum des associations le 6 septembre »

« Notre site internet , <https://jabruz.fr/les-activites/activites-sportives/marche-nordique/>