



site internet



jabruz.fr



La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accroître le mouvement de balancier naturel des bras et de se propulser vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques.

On marche plus vite, plus loin avec moins de fatigue

" Venez découvrir une activité physique et sportive, accessible à tous, pratiquée dans un esprit convivial. Vous serez accueillis, formés et encadrés par des animateurs diplômés "

" Quel que soit votre niveau sportif, n'hésitez pas à franchir le pas et venez tester "



Richard
Responsable de la section

Posture légèrement inclinée vers l'avant, gainé

Les deux bras tendus

L'ouverture de la main pendant la poussée

Bâton oblique entre 45° et 60°



Longueur de la foulée

induite par la poussée des bras et le déroulé des pieds

Pour découvrir la technique

Apprentissage de 2 à 3 séances en début de saison durant le mois de septembre

" Vous désirez améliorer votre vitesse de marche ?

Tout d'abord, adoptez le bon geste puis pensez à jouer à la fois sur la fréquence et l'amplitude du mouvement de balancier des bras de l'avant vers l'arrière. C'est à chaque marcheur de trouver son optimum"



Serge, encadrant

Contact :

secretaire.ja.marchenordique@gmail.com

Responsable :

Richard Cravero : 06 14 69 29 73

Des séances de 2 h :

- échauffement
- constitution de 1 , 2 ou 3 groupes de niveau selon le nombre de présents
- marche nordique (9 km à 11 km)
- étirements

Toute l'année même pendant les vacances scolaires :

- à 9h00 les mardis et jeudis
- à 9h30 le dimanche
- à 19H30 le mercredi
- à 9h00 le samedi durant l'hiver

Matériel



Bâtons spécifiques

La section vous propose des bâtons à prix préférentiel

Chaussures

De randonnées basses de préférence

Sac à dos

Prévoir un vêtement de pluie, boisson, barres énergétiques ...

Affiliation



La section est affiliée à la Fédération Française de Randonnée

Notre partenaire sportif



Des réductions sont appliquées aux adhérents : demander votrecarte de réduction à vos encadrants

