



site internet



jabruz.fr



## La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer 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



## 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 9h30 le samedi de novembre à mars

## 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

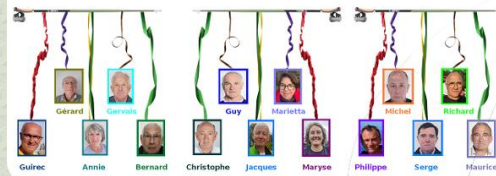


Des réductions sont appliquées aux adhérents : demander votre chéquier de réduction à vos encadrants



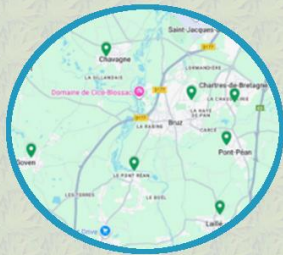
**15 encadrants bénévoles formés**

## Notre équipe d'encadrants



## Circuits habituels

**7 circuits récurrents** dans un rayon de moins de 10 km autour de Bruz changeant à chaque séance



**18 circuits mensuels** ans un rayon de moins de 25 km autour de Bruz une semaine par mois

## Circuits exceptionnels à la journée

**2 circuits** (10 à 11 km) avec pique-nique festif le midi  
**1 circuit** (20 à 23 km) avec pique-nique tiré du sac à mi-parcours  
**1 circuit suivi d'un repas** au restaurant puis visite d'un site l'après-midi  
**visite touristique** d'une journée (déplacement en car)



**Nos circuits sont archivés sous**



- accessibles à partir de notre site internet
- ou directement sur [openrunner.com](http://openrunner.com) avec le filtre de nom d'auteur : mnjabruz

## Evènements conviviaux

## Barbecue de rentrée de saison



Vin chaud  
de Noël



## Galette de rois

