LA MARCHE NORDIQUE

LE CHESNAY-ROCQUENCOURT
78 Athlétisme

Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique sportive de la marche**,** de manière **dynamique,** préférentiellement **en pleine nature** (parcs, chemins forestiers), **avec des bâtons** afin d'accentuer le mouvement naturel des bras. L'ensemble du corps entre ainsi en action et sollicite 80% des chaînes musculaires (bas et haut du corps). Cette activité procure plaisir et bien-être et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient l'âge et la condition physique.

Avant de réussir cette belle gestuelle, une pratique régulière est nécessaire !

*Il faudra apprendre à bien **synchroniser** bras et jambes et à marcher avec **amplitude** (de pas, de balancé des bras).*

Pour cela, vous devrez faire un peu de renforcement musculaire et de « cardio » pour vous déplacer avec aisance.

Nous sommes là pour vous aider à y parvenir, doucement mais sûrement !

Les bienfaits de la marche nordique

Ils sont très nombreux ! **La marche nordique…**

Tonifie le corps : lors de nos séances de marche, des séquences de renforcement musculaire viennent compléter l'acquisition progressive de la technique et de l'endurance.

Aide à mieux respirer, en améliorant les capacités cardio-vasculaires. La position du corps et l'utilisation des bâtons favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation.

Fortifie les os : les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier et prévenir l'ostéoporose. Les bâtons procurent ces vibrations sans agresser les articulations.

Aide à l'amincissement grâce à une consommation énergétique supérieure de 40% à celle de la marche normale. Le renforcement musculaire améliore votre métabolisme, c'est-à-dire la consommation d'énergie au repos

La marche nordique c'est aussi un état d'esprit : la convivialité, progresser ensemble, partager les plaisirs d'une belle sortie en nature, s'encourager mutuellement, …

⇨ **Notre offre en marche nordique s'inscrit dans le cadre d'une pratique sport, santé, loisirs**

Il est important de vous rassurer sur ce point : notre objectif est de vous accompagner pour pratiquer une activité physique régulière, avec le souci de votre santé, de votre âge, de vos capacités physiques.

Pour cela, nous organisons nos séances avec des groupes répartis selon deux niveaux :

- **Un niveau débutant et/ou remise en forme ;**
- **Un niveau entretien physique et/ou marcheurs confirmés**

Séquence d'échauffement

Séquence d'étirements

Convivialité…

Sortie hivernale

⇨ **Nous assurons nos sorties quelle que soit la météo (sauf en cas d'alerte orange de Météo-France pour des raisons de sécurité).**

Qui sommes-nous ?

Le Chesnay-Rocquencourt 78 Athlétisme est une **association sportive loi 1901** affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme (F.F.A.). C'est en effet la F.F.A. qui a obtenu en 2009 la délégation du ministère des sports pour développer cette discipline et former ses entraîneurs.

Nous avons créé l'activité de marche nordique en 2016 et depuis, son succès ne se dément pas !

Pour faire face à la demande et garantir une bonne qualité d'encadrement des séances, nous sommes organisés ainsi :

Michel et **Philippe**, deux entraîneurs diplômés F.F.A. spécialisés en marche nordique et pratiquant l'athlétisme, assurent l'encadrement général des cours et des sorties.

Huit **assistants entraîneurs** ont été formés au sein du club pour compléter l'encadrement. Cela nous permet d'organiser les séances avec des groupes de niveau homogène et avec deux personnes.

Comment se déroulent les séances ?

Chaque adhérent reçoit en début de chaque semaine (généralement le lundi matin) sur son adresse courriel le **programme de la semaine** avec toutes les informations utiles : confirmation des séances, des points de rendez-vous, consignes ou recommandations particulières, liens pour s'inscrire aux séances (en cas de protocole sanitaire), etc.

Nous proposons trois séances hebdomadaires, en nature les mercredis et samedis, sur le stade le jeudi :

Le **mercredi matin** (9h00-10h30 pour le groupe confirmé, 10h30-12h00 pour le groupe débutant/remise en forme) ;

Le **samedi matin** (9h30-11h30) pour tous, avec au moins deux groupes de niveaux ;

Le **jeudi soir** (18h30-20h00) : cette séance est accessible à tous mais est orientée renforcement musculaire et cardio (les exercices se font sur la pelouse du stade Michaux).

⇨ **Vous choisissez librement chaque semaine vos séances. Il n'y a ni contrainte de jour à choisir obligatoirement, ni limitation du nombre de séances sur l'année !**

⇨ **Nos séances débutent par un échauffement et se terminent par des étirements. Nous cherchons à varier le contenu des séances d'une semaine à l'autre, en changeant de lieux de rendez-vous et en agrémentant nos sorties d'exercices ludiques.**

Si cela vous tente, voici ce que nous vous proposons :

Profitez tout d'abord des deux séances d'essai gratuites et sans engagement de votre part au cours desquelles les bâtons de marche nordique vous seront prêtés si cela est nécessaire.

Ces séances vous permettront :

- De vérifier que la marche nordique vous plaît ;
- De faire plus ample connaissance avec nous ;
- De voir l'ambiance que vous partagerez ;

Ces séances nous permettront :

- De vous donner des conseils pour l'achat de vos bâtons ;
- De voir votre niveau et de vous choisir le groupe de niveau qui va bien ;
- De répondre à toutes vos questions.

Ensuite, et seulement ensuite, vous pourrez passer aux formalités administratives :

Les modalités d'inscription :

Coût d'inscription : **160 €** pour l'année sportive (du 1er septembre 2022 au 31 août 2023). Ce coût est forfaitaire ; il comprend le prix de la licence « loisir santé » de la F.F.A. et permet de participer à toutes les séances, sans limitation.

⇨ Si votre conjoint a envie de venir pratiquer avec vous la marche nordique, il ne paiera que 140 €.

Vous devrez remplir un bulletin d'inscription (il vous sera adressé sur demande ou remis lors d'une séance d'essai).

⇨ Vous pouvez étaler votre paiement en deux ou trois fois dans l'année sportive.
⇨ Si votre comité d'entreprise vous rembourse tout ou partie de votre inscription, signalez-le nous afin de vous remettre une facture.

IMPORTANT : Un certificat médical de non contre-indication de pratique de la marche nordique devra OBLIGATOIREMENT nous être remis en même temps que votre bulletin inscription.

⇨ N'attendez pas pour prendre rendez-vous avec votre médecin. Nous prenons les certificats de moins de trois mois.
⇨ Indiquez le cas échéant à votre médecin que le club est labelisé Prescri'forme, c'est-à-dire certifié pour accueillir des personnes en « sport sur ordonnance » et leur proposer une activité adaptée.

A bientôt !