

MN douce initiation et perfectionnement

Privilégier la qualité du geste de la marche nordique avec un entraînement pendant les périodes de marche sur les différents points suivants :

- L'amplitude du balancement du bras autour de l'épaule (en évitant au maximum la flexion au niveau du coude) ;
- L'allongement du pas (en adéquation avec l'amplitude du balancement du bras) ;
- L'ouverture de la main sur l'arrière du balancement du bras ;
- La respiration ;

Exposer de la théorie sur un thème de la technique ;

Marcher en file indienne pour respecter les distances de sécurité. La marche côte à côte pourrait être envisagée dix minutes en début et fin de séance pour davantage de convivialité ;

La séance aurait lieu en même temps que l'autre séance de marche nordique normale à condition qu'un animateur puisse être disponible pour l'animer. Lieu, heure de RV, durée identiques aux séances normales, soit :

- RV 9h20 ;
- Début des échauffements : 9h25 ;
- Départ de la marche : 9h35 ;
- 1ère pause : 10 h, durée 5 mn ;
- 2ème pause : 10h30, durée 5 mn ;
- Début des étirements : 11h ;
- Fin de séance 11h15 - 11h20.

Bien entendu, les adhérents participant à ces séances de marche nordique douce pourront à terme, soit continuer ce type de séance ou soit intégrer le cycle dit normal.

Dès qu'ils jugeront leur évolution technique et/ou physique suffisante ;

Les adhérents qui participent actuellement aux séances de marche nordique dites normales pourront également participer à la séance de marche nordique douce pour améliorer leur technique et/ou se sentir plus à l'aise physiquement tout en respectant les principes de cette charte ;

Robert Déjardin
25000 Besançon
Tél 06 95 13 37 04