

**Section :** *Marche Nordique*

**Public :** 16 ans et plus

**Adapté à tous niveaux**

**Période / Lieu / Horaires :**

- Les Vendredis de 14h à 15h30
- Morchène (Saint Cyr en Val)

**Date de démarrage de la section :**

- Vendredi 18 septembre 2020 au vendredi 18 juin 2021

**Description des activités proposées :**

- Connaissance des bienfaits de la marche nordique (renforcement du système cardiovasculaire, oxygénation des tissus, régulation de la tension artérielle et du taux de cholestérol, diminution de la fréquence cardiaque, amélioration de l'endurance, dissipation des tensions dans les épaules et la nuque, renforcement du haut du corps, aide à l'évacuation du stress ...)
- Acquisition des données techniques spécifiques à l'activité (utilisation des bâtons, déroulement du pas, propulsion, variation de terrain ...)
- Renforcement cardiovasculaire et entretien et renforcement musculaire
- Réappropriation des différentes perceptions intéroceptives et extéroceptives
- Amélioration de la vitesse et la distance de marche dans des temps donnés.
- Activité réalisée sur plusieurs sites et en toute convivialité.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Il convient de s'équiper de chaussures de marche, d'un coupe vent, d'un petit sac à dos pouvant contenir une bouteille d'eau et un coupe faim.
- Pour les bâtons ceux-ci seront à acquérir par chaque participant puisque spécifiques à la taille de chaque individus.
- L'éducateur fourni les informations nécessaire à leur acquisition.

**Contacts :**

**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU

**Educateur:** *Curd TSENATSENE*