

**Section : MARCHE NORDIQUE**

**Public : 16 ans et plus**

**Adapté à tous niveaux**

**Période / Lieu / Horaires :**

- Le lundi de 14h à 16h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Séances à l'Île Charlemagne puis différents sites de la Métropole

**Date de démarrage & de fin de la section:**

- du lundi 11 septembre 2023 au lundi 24 juin 2024.

**Description des activités proposées :**

- Cette activité s'adresse à tous quel que soit le niveau de pratique ou de condition physique, la mise en place de parcours ou de boucles de distances variées permettant à chacun d'évoluer à sa vitesse.
- Chaque séance comprend un échauffement, une phase d'apprentissage ou de perfectionnement de la technique de marche, de la marche et un temps de récupération. Selon les périodes y seront ajoutés des mouvements pour améliorer force et souplesse ou encore un travail autour de la respiration.
- La Marche Nordique est une activité physique très complète qui entraîne l'ensemble du corps tout en limitant les contraintes sur les articulations.

**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 un ravitaillement tel que bouteille d'eau et barre de céréale.
- Pour les bâtons ceux-ci seront à acquérir par chaque participant puisque spécifiques à la taille de chaque individu.
- L'éducateur fournit les informations nécessaires à leur acquisition.
- Des bâtons peuvent être fournis pour la première séance.

**Contacts :**

**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91**

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

**Responsable : Sébastien TRIAU**

**Educateur : Jean Christophe BRIANT**