

Section : *Marche Nordique*

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Le Vendredi de 14h à 15h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Parc de Loire

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du vendredi 15 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024.

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 des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: *Curd TSENATSENE*