LppdT

Les p'tits pas du Thiou

Marche Nordique

Danielle 06 81 78 41 44

Christian 06 88 09 60 78 (**animateur en formation**)

Alain 06 48 71 02 85

La Marche Nordique

Facile de prime abord car dérivée de la marche, la technique de la marche nordique est importante et nous allons la travailler tout au long des séances. La maîtrise de cette technique consiste à avoir les bons gestes, la bonne posture corporelle afin de profiter pleinement de ses bienfaits.

Dès les premiers essais, chacun, chacune sera séduit(e) par les sensations qu'elle apporte en utilisant les bras, les jambes et les bâtons. Tout le corps est mobilisé, la foulée s'allonge, le corps se propulse alors vers l'avant, on devient quadrupède. L'utilisation des bâtons permet d'effectuer bons nombres d'impulsions, de sauts et de figures qui rendent cette activité très ludique.

Sport de bien-être pour les uns, entraînement pour les autres, les bienfaits sur la santé sont nombreux. La marche nordique fait travailler tout le corps, stimule le système cardio-vasculaire, renforce la tonicité des muscles. Elle améliore la souplesse tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.

La marche nordique est accessible à toute personne quel que soit son âge et sa forme.

Chacun, chacune y trouvera un intérêt.

Ouah, on a l'impression de voler !

Les bâtons, incroyable comme ça soulage !

Et oui la marche nordique procure de belles sensations. On se sent propulsés, poussés, on s'envole, on devient quadrupèdes et tout notre corps travaille. Le simple fait d'avoir des bâtons et de pousser dessus change tout. Cela transforme la marche en une activité très complète, qui de surcroît apporte d'énormes bienfaits sur la santé, tant physique que psychique.

Cette marche « augmentée » est révolutionnaire ! Mais tout cela n'est vrai que si l'on utilise les bâtons avec le bon geste. Il faut avoir la bonne technique.

Le déroulement d'une séance

La marche nordique est une activité sportive. Elle sollicite tout le corps et demande de la concentration sur la technique. Une séance dure en général entre 1 h 30 et 2 h 30. Au-delà, cela peut devenir fatiguant, l'attention se relâche et la marche se fait au détriment du geste correct. Une bonne séance démarre toujours par un temps d'échauffement progressif et se termine par des exercices d'étirement. Entre ces deux temps, la marche nordique est pratiquée à différents rythmes, avec éventuellement du travail technique et des exercices variés.

1. *L'échauffement*

Un bon échauffement doit durer environ quinze minutes. Surtout ne le négliger pas. Son but est de « réveiller » progressivement l'ensemble du corps (muscles, articulations, cœur) et de préparer aux contraintes de l'exercice physique.

2. *Le corps de la séance*

Il est bien sûr dédié à la pratique de la marche nordique. Une séance peut être plutôt ludique (avec des jeux de coordination, d'équilibre, des franchissements), plutôt sportive (avec une alternance de rythmes rapides et lents, des successions de bonds et de sauts, plutôt technique (avec travail de la posture, de l'amplitude, de la foulée) plutôt tranquille (avec un rythme lent plus longtemps) …Le type de la séance de marche nordique dépend aussi de la nature du terrain (plat, accidenté, dénivelé).

3. *Les étirements*

Ils permettent un retour au calme ainsi qu'une décontraction des muscles et des tendons sollicités. Faites du bien à votre corps et donnez-vous une bonne quinzaine de minutes pour les pratiquer. Le bénéfice est réel et vous en tirerez une forte sensation de bien-être.

Jean –Pierre GUILLOTEAU

Les cours d'initiation

Pour participer, il vous suffit d'adhérer à l'association, fournir un certificat médical de moins de 6 mois et de prendre la licence assurance FFR.

-1 ère phase d'initiation : la séance découverte de 2 h, gratuite.

-2ème phase d'initiation : 3 séances de 2 h avec les animateurs diplômés du brevet **Fédérale FFR et 2 Formations technique et pédagogique avec Jean - Pierre GUILLOTEAU**

Le coût de l'initiation est de 40.00 € : toute initiation commencée sera due dans sa totalité (il n'y aura pas de remboursement).

(Les absences devront être justifiées, seule une séance de rattrapage sera possible).

Les séances se dérouleront au parc des Glaisins à Annecy le Vieux :

Le mardi de 9 h00 à 11 h00

La séance découverte est gratuite ainsi que le prêt des bâtons.

Le règlement par chèque sera libellé ***LppdT***

Prévoir : 1 paire de baskets, 1 boisson, 1 petit sac de sport léger.

Adresse postale : Les p'tits pas du Thiou 4 rue des Cygnes 74940 Annecy le Vieux

Mail :lesptitspas.duthiou@lppdt.fr
Site WEB : www.lppdt.fr