

**MARCHE
NORDIQUE
PONTAU EVASION**



MARCHE NORDIQUE PONT AU EVASION

Depuis 2012, à PONT AUDEMER !

Une nouvelle activité « SPORT, SANTE, LOISIRS » proche de chez vous, et qui s'adapte à **votre niveau, toute l'année et quel que soit votre age !**

Corinne DELAMARE : 30 ans de pratique Course à pied, Coach Marche Nordique Diplômée D'état, licencié FFA, Brevet Fédéral FFA, Entraîneur Marche Nordique, Educateur Sportif. Agrée Education Nationale. Animateur de Loisir Sportif : Activités Gymnique d'entretien et d'expression.

Médaille de Bronze Jeunesse et Sport.

J'ai choisi d'encadrer cette activité physique, parce que « **Bien Pratiquée** » à l'aide des bâtons Marche Nordiques (bâtons spécifiques non rétractables) **LA MARCHE NORDIQUE** reste « **UNIQUE** » !!! Elle apporte un travail harmonieux à l'ensemble du corps et améliore la posture, sans traumatisme, en sécurité, en toute convivialité et ce, « à la découverte des paysages de Pont Audemer et ses communes avoisinantes ».

En relation également avec le milieu médical.

La Maison Médicale du sport de Rouen avec le Docteur Philippe AUGUSTE.

SEANCES EN NATURE

Encadrées par Educateur Diplômée Marche Nordique

On commence par un échauffement musculaire et articulaire en musique rythmée, puis place à la marche et sa technique en alternant des phases plus actives et des périodes de récupération.

On termine par un retour au calme sous formes d'exercices, d'étirements ludiques et variés toujours à l'aide des bâtons avec musique Zen.



C'EST UN VRAI BOL D'OXYGENE DANS LA BONNE HUMEUR

HORAIRES ACCESSIBLES

- Horaires : **4 créneaux / semaine** (Voir Tableau Planning 2019/2020)
2 créneaux /mois (Voir Tableau Planning 2019/2020)

➤ *3 Groupes de Niveaux*

- **Niveau 1 : SANTE / BIEN ETRE 1H30 à 2H (5km) Allure Douce**
- **Niveau 2 : SANTE LOISIRS : 2H (7 à 11 km environ) Allure Modérée**
- **Niveau 3 : TONIQUE ET SPORTIVE 2H à 2h30 (9 à 12km) Allure Soutenue**

- Fiche d'inscription et infos coach (remplir le questionnaire 2019/2020 ci-joint)
- Joindre un Certificat Médical Obligatoire.

TARIFS 2019/2020

La Séance : **6.00 euros**

Carte 12 séances : **60.00 euros**

Carte Couples 12 séances :.... **55.00 euros**

Les tarifs:

Pour une carte de 12 marches à 60.00 euros, le cout d'une marche est de 5.00 euros pour une durée de 2h à 2h45, plus un échauffement en musique rythmée et étirements à la fin de la séance musique Zen.

Marcher en marche nordique c'est bien, et même excellent pour la santé du corps et de l'esprit, mais l'augmentation de la fréquence hebdomadaire des marches est recommandée par le corps médical pour encore améliorer ces bienfaits !!! En marchant plus souvent au cours d'une même semaine vous allez forcément sentir et voir la différence !!! Donc je suis heureuse de vous annoncer que si au cours d'une même semaine calendaire vous venez marcher 2 fois, alors une 3 ème marche dans cette même semaine vous sera offerte !!!!

Carte valable un an.

Première séance de découverte Gratuite et Prêt de bâtons aux premières séances.

EQUIPEMENTS



- De très bonnes chaussures confort et tout terrain, de running, de trail ou marche **avec tige basse** et s'assurer que la semelle soit suffisamment **anti-dérapante**. (Disponible au Magasin Décathlon Pont Audemer, rayon randonnée femmes et hommes)
- Les vêtements, qu'ils s'agissent du pantalon, du maillot, de la veste ou du couvre-chef, le choix doit reposer avant tout, sur ce contre quoi il faut se protéger : soleil, froid ou pluie. Habit qui évacue la transpiration, superposés pour facilement les ôter et les glisser dans le sac et toujours **prévoir un coupe vent** ou **veste déperlante**.
- Un **petit sac à dos** pour porter une bouteille (au moins 50cl) et y mettre les vêtements.
- **Les bâtons** : légers et peu vibrants (**non télescopiques pour les adultes**, pour les enfants c'est différent, bâtons télescopiques réglables en fonction de la taille des enfants) avec un pourcentage de carbone. Disponible au **Magasin DECATHLON** de Pont Audemer, au prix de 25 à 80 euros.
- Possibilité de prêts de bâtons pour les 2 premières séances.
- Pour calculer la longueur des bâtons, appliquer la formule suivante : Taille du participant x 0.67.

LA MARCHE NORDIQUE

9 BONNES RAISONS DE PRATIQUER :

1 TONIFIER, AFFINER ET ETIRER SA SILHOUETTE

Près de 90% de la musculature est sollicitée par un travail dynamique d'extension, ce qui entraîne une dépense importante de calories (le double d'une marche classique, l'équivalence d'un petit jogging) Séance composée d'étirements spécifiques en utilisant les **BATONS DE MARCHE NORDIQUE**.



2 ACTIVITE NON TRAUMATISANTE

Les bâtons en composite de carbone assurent l'absorption des vibrations sur les membres supérieurs. Ils permettent la propulsion du corps avec un allègement de 30% du poids sur les articulations de hanches, des genoux, et des chevilles. De ce fait la Marche Nordique est adapté aux personnes présentant ou ayant subi des lésions au niveau des genoux, des hanches (prothèses) mais aussi pour les personnes présentant une surcharge pondérale. Grâce à l'utilisation des bâtons de Marche réduisant l'impact au sol, le tassement des disques intervertébraux est quasi inexistant.

3 UNE MARCHÉ DYNAMIQUE ACCESSIBLE A TOUS

Adaptée à à tout publics (débutants, sédentaires, seniors, sportifs, non sportifs, confirmés, enfants), quelque soit votre âge, aux personnes ayant des petits soucis de santé, parfait pour une reprise d'activité, pour une rééducation, en tant qu'aide pour ceux qui ont souhaité d'arrêter de fumer,
Excellent renforcement musculaire en nature.

La technique d'apprentissage est simple, le plaisir de la pratique est immédiat ! Chacun peut y trouver un impact intéressant !

4 LE 4x4 DE LA MARCHÉ

Les Bâtons de Marche Nordique assurent équilibre et assurance pour le grand confort des marcheurs sur tous types de terrains : franchir un obstacle, sécuriser une montée, contrôler une descente.

5 PUISSANT ANTI STRESS

Activité de pleine nature qui apporte calme de l'esprit et détente du corps.

6 CONVIVIALITE, EPANOUISSEMENT

Pratiqué en famille, entre amis, en groupe.

7 ACTIVITE CULTURELLE OU L'ON S'ÉVADE

Découverte du patrimoine local, sorties exceptionnelles possibles, sorties découvertes, sorties à thèmes.



Sortie à ETRETAT

8 LUTTE CONTRE LA SEDENTARITE

Fléau de notre époque à l'origine de soucis physiques et autres pathologies

« **BOUGER ET MARCHER** sont autant de facteurs essentiels à la vie que **RESPIRER, MANGER, BOIRE OU DORMIR** »

La Marche Nordique c'est :

Des effets sur les poumons et la respiration, sur l'amélioration de la circulation sanguine et l'élimination, sur le cœur qui est plus sain et des effets psychologiques positifs.

9 BON POUR LA SANTE

Les excès de poids, l'ostéoporose (la marche nordique fortifie les os), l'équilibre du diabète (Diminution de la glycémie, sensibilité du muscle à l'action de l'insuline), la tension artérielle, le cholestérol, l'asthme, le sommeil, le stress, la déprime, les problèmes de dos, les varices, l'endurance, certains handicaps légers



**VIVRE MARCHÉ NORDIQUE
POUR
RESTER OU AMÉLIORER
SA FORME**