



ASEC ATHLETISME

MARCHE NORDIQUE

2019 & 2020



Les entraîneurs de marche nordique (Diplomés FFA):

- Mickael Morillon : 06.21.54.56.28
- Marie-France Genty : 06.81.22.36.05
- Jean-François Forget : 06.85.29.69.31
- Véronique Burban : 06.23.34.56.60
- Francisque Rivet : 06 02 25 46 59

- Niveau 1 : marche de 4 à 5 km/h
- Niveau 2 : marche de 5 à 6 km/h
- Niveau 3 : marche de 6 à 9 km/h

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de **marche dynamique en pleine nature** avec **2 bâtons**. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de **propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons** qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi **80% des chaînes musculaires**. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

• Lundi :

- 8h30 - 10 h - niv 1- 2-3
- 10h25 - 12h- niv3 et Nordic'Cardio (niv 3)

• Mardi :

- 15h30 -16h30 **Marche nordique santé** (niv1 rythme modéré) et des **exercices de renforcement adaptés**

• Mercredi:

- 15h -16h30 - niv 1-2- 3

• Jeudi :

- 18h30- 20h - niv 1 -2 - 3

• Vendredi:

- 9h-10h30 - niv 1- 2- 3
- 10h -11h30 -niv 1-2 (Un groupe marche facile en allure1: **Nouveau**)

