

La marche nordique :  
Une autre façon de marcher !  
Notre terrain d'expression, la nature !

**Paul, entraîneur du 1<sup>er</sup> degré la fédération d'athlétisme**, vous invite, en alternance selon les lieux, la météo ou les envies aux séances du :



**Samedi matin de 9h30 à 11h30**

Séance ouverte à tous les sportifs, quel que soit leur niveau, désireux d'acquérir une technique débouchant sur **une autre conception de la marche**, beaucoup **plus active**, **une autre façon de se déplacer sans nulle autre pareille** .

Séance « **Atelier** » : Marches essentiellement réservées à l'apprentissage et au perfectionnement de votre technique. Vous prendrez connaissance de chaque phase, chaque mouvement et attitude qui mène à la gestuelle de la marche nordique. Vous apprendrez à faire corps avec vos bâtons, à ressentir la position et les **mouvements de son corps dans l'espace, véritable prise de conscience corporelle**.

Séance « **Dynamique** » : Sur tous les terrains (remparts, forêt, moyenne montagne), vous partirez pour des sorties rythmées. L'allure sera de modérée à soutenue, mais plusieurs pauses permettront de conserver l'homogénéité du groupe. Elles seront entrecoupées d'ateliers de renforcement musculaire et cardio.

Quel que soit le type de séances, elles débutent par une séquence d'échauffement articulaire et musculaire qui va permettre un réchauffement de la température corporelle. Elles se terminent par un moment de retour au calme propice aux étirements afin d'éviter les courbatures

**Séances et lieux de rendez-vous :**

**Porte de Belfort à Neuf-Brisach** pour les séances « Atelier » et « Endurance » dans les remparts et environs.

**Parking de la grotte de Widensolen** – forêt de Widensolen pour les séances « Endurance ».

**Pfaffenheim, Voegtlinshoffen et Ihringen (Allemagne)** pour des sorties « Endurance » en moyenne montagne.

Le lieu de la pratique, vous sera précisé par messagerie, une ou deux semaines à l'avance.