

Marche nordique

Matériel et équipement

L'encadrement peut vous aider dans le choix de vos achats.

Une paire de bâtons non télescopiques en carbone. Plus légers et d'avantage résistants, ils transmettent moins de vibrations que ceux généralement utilisés en randonnée. De différentes grandeurs ils s'adaptent à la taille des marcheurs. Deux gantelets sont fournis ainsi que deux patins en caoutchouc pour une meilleure adhérence sur terrain dur et lisse.

Une paire de chaussures de type « Running » ou « Trekking ».

Des vêtements « respirant » adaptés à la météo du jour favorisant confort, protection et évacuation de l'humidité.

Un sac à dos de quinze à vingt litres pouvant contenir, vêtement de confort et de protection, petite pharmacie, pièces d'identité, lunettes et crèmes solaires, casse-croûte.

Organisation

Encadrement : bénévole breveté fédéral randonnée titulaire d'une qualification « Marche nordique » de la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne – FFCAM.

Durée d'une séance : de 1h30 à 2h, chaque séance est adaptée au niveau des participants et comporte des exercices d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirement. Des phases ludiques peuvent venir agrémenter la marche. Certaines séances sur sites éloignés pourront être prolongées d'une randonnée

Niveau : de la découverte aux séances destinées à maintenir ou acquérir un haut niveau de pratique. La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de ce sport.

Casse-croûte de midi : prévu selon le lieu et l'heure de l'activité.

Taille du groupe : 10 personnes

Inscriptions : Le vendredi qui précède la séance à la permanence du club ou en téléphonant le même jour au 06 76 52 83 87.

Programme : sur <http://www.cafslv.com> - Clique « Programme » - Clique « Règlement intérieur des commissions ».
Exemplaire papier pour les « non-internautes »

Rendez-vous :

- soit au CAF SLV,
- soit sur le lieu de l'activité selon le lieu de résidence,
- heure selon le lieu de l'activité,
- transport : covoiturage possible.

Bonne marche !