

### Matériel et équipement

S'informer auprès de l'encadrement avant tout achat

**Bâtons** : spécifiques à la marche nordique. Prêt pour les débutants.

**Chaussures basses** : de type « Running » ou « Trekking ».

**Vêtements** : adaptés à la météo du jour.

**Sac à dos** : contenant, vêtements de confort et de protection selon la météo du jour, petite pharmacie, pièces d'identité, eau, lunette et crème solaire.

### Organisation

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

**Séance** : tous les samedis de 9h à 11h environ sur différents sites. Elle comporte des phases d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirement.

**Niveau** : Découverte, maintien ou acquisition d'une bonne performance physique. La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de cette activité. Le programme précise le niveau de la séance, le lieu de l'activité, l'heure du RDV et le nom de l'encadrant responsable. Toutefois la présence de plusieurs encadrants permet d'intégrer à chaque fois des débutants.

**Taille du groupe** : 10 personnes max/encadrant.

**Inscriptions** : Au plus tard le vendredi 14h00 qui précède la séance auprès de l'encadrement par SMS, mail ou téléphone.

**Programme** : Sur <http://www.cafslv.com> – Exemple papier pour les « Non-internautes ».

**Mail de la commission Marche Nordique** : [cafslvmanord@gmail.com](mailto:cafslvmanord@gmail.com)

Bonne marche !