

Section : MARCHE NORDIQUE**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le lundi de 14h à 16h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Séances au Parc de Loire puis différents sites de la Métropole

Date de démarrage & de fin de la section:

- du lundi 23 septembre 2024 au lundi 23 juin 2025.

Description des activités proposées :

- Cette activité s'adresse à tous quel que soit le niveau de pratique ou de condition physique, la mise en place de parcours ou de boucles de distances variées permettant à chacun d'évoluer à sa vitesse.
- Chaque séance comprend un échauffement, une phase d'apprentissage ou de perfectionnement de la technique de marche, de la marche et un temps de récupération. Selon les périodes y seront ajoutés des mouvements pour améliorer force et souplesse ou encore un travail autour de la respiration.
- La Marche Nordique est une activité physique très complète qui entraîne l'ensemble du corps tout en limitant les contraintes sur les articulations.

Tenue et matériel à prévoir :

- Il convient de s'équiper de chaussures de marche, d'un coupe-vent, d'un petit sac à dos pouvant contenir un ravitaillement tel que bouteille d'eau et barre de céréale.
- Pour les bâtons ceux-ci seront à acquérir par chaque participant puisque spécifiques à la taille de chaque individu.
- L'éducateur fourni les informations nécessaire à leur acquisition.
- Des bâtons peuvent être fournis pour la première séance.

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur : Jean Christophe BRIANT**