

MARCHE NORDIQUE COMBE DE SAVOIE

Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite

Maison des Associations- 67 rue St François de Sales - Boite G2 - 73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 33 68 52 - e-mail : adapar.cds@wanadoo.fr - Site internet : <https://www.adapar.fr/>

PROGRAMME 2020-2021

Responsable d'activité : Marie-Christine Mathieu 06 68 57 25 06

Animateurs :

Alice Ughetto 06 50 94 54 49

Béatrice Mithieux 06 85 21 44 35

Corinne Périllat 06 51 98 19 45

Nicole Paturel 06 78 07 80 66

Jean-Jacques Manquat 06 33 77 72 82

Michel Jamain 06 60 13 84 89



➤ OBJECTIF

L'activité marche nordique s'adresse à des personnes désirant maintenir ou améliorer leur condition physique et leur endurance. C'est une technique de marche qui nécessite des bâtons spécifiques ; elle est associée à des exercices gymniques d'assouplissement et de renforcement musculaire.

➤ PROGRAMME

Les séances ont lieu le lundi matin (hors vacances scolaires) à partir du 14 septembre 2020.

2 lieux de pratique :

1- Sur terrain plat :

Au stade Mager : Chambéry (Bissy), côté parking des vestiaires, avenue de la Motte Servolex, de 9h à 11 h (rendez-vous 10 mn avant la séance).

Au stade de Barberaz , 2^{ème} parking après les tennis, de 9h à 11 h. (rendez-vous 10 mn avant la séance).

2- En terrains variés de 9h à 12h : les parcours de 6 à 10 km peuvent présenter des dénivelées (maximum 400 m) en suivant un rythme d'effort soutenu.

Les lieux de rendez-vous sont fixés selon le programme ; pour ce trimestre, en raison des précautions sanitaires nous n'organisons pas de co-voiturage ; ceux qui le souhaitent peuvent se regrouper pour rejoindre les parkings, en respectant les règles sanitaires.

Fin des séances vers 11h30 pour un retour sur le parking de départ vers 12h.

Le programme est édité pour chaque trimestre ; il peut être modifié par l'équipe d'encadrement en raison de la météo ou d'une situation particulière.

Important : La marche nordique se pratique par tous les temps. Exceptionnellement, en cas de chutes de neige perturbant la circulation, ou en cas de fortes pluies, les séances sont annulées.

Quel que soit le lieu de pratique, il y a un temps d'échauffements (10-15 mn) en début de séance, l'activité proprement dite avec des temps d'effort, de cardio, des temps plus calmes (1h30) et un temps d'étirements (10-15 mn).

Cette activité convient parfaitement aux séniors désireux d'entretenir leur forme ; les participants peuvent éventuellement aller d'un groupe à l'autre en tenant compte de la difficulté annoncée sur le programme.

➤ **EQUIPEMENT**

Chaque participant(e) doit être équipé(e) de chaussures de sport (basses de préférence à semelles crantées), de vêtements adaptés à la marche nordique et aux conditions météorologiques et de bâtons de marche nordique (*) avec gantelets (L=taille x 0,67/0,68).

Se munir de boisson et d'aliments énergétiques.

(*) Pour les séances d'initiation et à titre d'essai, des bâtons pourront être mis à disposition.

Toujours avoir sur soi : sa licence, sa carte vitale, un moyen de paiement, les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident (nom, n° de tél. et adresse).

Première séance lundi 14 septembre 2020