

## Présentation d'une séance

D'une durée d'une heure trente à deux heures elle comprend trois phases :



### - Echauffement (15 mn) :

gymnastique nécessaire pour la mise en forme et la préparation des systèmes musculo-respiratoires et cardio-vasculaires à l'effort.

- Randonnée (1H00) : parcours naturel en améliorant la technique et en effectuant des exercices cardio-vasculaires et des renforcements musculaires sur des terrains variés.

### - Etirements (15 mn) :

indispensables pour évacuer les tensions musculaires, détendre, oxygéner la masse musculaire (anti-douleurs post-rando) et favoriser le retour au calme.



## Pour qui ?

### Sédentaire ? et sénior ?

c'est le moment de vous « mettre en marche »

Rien de tel qu'une marche au grand air

### Sportif occasionnel ou confirmé ?

Pour maintenir entretenir ou améliorer votre condition physique et qui peut s'intégrer dans une préparation physique

### En convalescence ?

C'est l'idéal pour reprendre le sport en douceur et garder le moral en fortifiant sa masse musculaire tout en affinant la silhouette.

### Stressé ?

La coordination et l'alternance des mouvements, la puissance et la souplesse, l'activation et le relâchement des articulations et des chaînes musculaires contribuent à un meilleur ressenti et favorise cette sensation de bien-être.

La marche nordique augmente le plaisir et évacue le stress.

## Contre-indications

La marche Nordique convient pratiquement à tout le monde. Evitez toutefois de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, surtout en poussée inflammatoire.

Ne pas utiliser les bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales en haut du corps ou dans les pieds.

En cas d'arthrose, veillez à pratiquer la marche nordique de manière modérée.



## Equipements

### Les bâtons:

spécifiques, la taille est à déterminer pour chaque pratiquant. Les brins uniques sont conseillés. Ils sont équipés de poignées et de gantelets pour un meilleur maintien et confort.

En carbone et fibre de verre (le taux de carbone pour améliorer sa solidité conseillé va de 50 à 90 %), pourvus de gantelets pour améliorer la tenue.

### Les chaussures:

Elles doivent être confortables et bien soutenir la voûte plantaire. Les chaussures « trail ou « rando sans tige » conviennent parfaitement. Les randos avec tige haute sont déconseillées.

### Les vêtements:

Ils doivent être fonctionnels et ne pas gêner les mouvements. La tenue de sport ou de rando respectant les 4 points : Chaud, froid, pluie et thermorégulation.

### L'hydratation:

il est conseillé de boire 0.20l d'eau toute les 20 min. 1 litre d'eau minimum est conseillé pour une séance de 1H30.

### Le sac à dos :

de petite capacité avec bretelles et sangle de 5 à 10 litres.

