

MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une séance de marche sportive instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de **propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons** : les bâtons de marche Nordique qui permettent de créer des points d'appuis pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps. Grâce à ce dispositif, **toute la partie supérieure du corps entre en action** pendant la marche ce qui permet un exercice physique complet et un entraînement cardio-vasculaire et musculaire accru. La technique est relativement simple, la marche nordique peut être pratiquée par des **publics très variés** de par son accessibilité (jeunes, seniors, débutants ou même sportifs aguerris).

Horaires et Lieux

Marche nordique avec Muriel Caleyron, Corinne Dols, Pablo Bourgeois :

Lundi de 17h à 18h30 au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI)

Mardi 9h à 10h30 sur le plateau des Grandes Terres (rendez-vous : parking devant le Centre de Loisir de Feyzin, 1 rue des bleuets)

Mardi 18h15 à 19h45 (*) marche nordique **sportive à visée cardio** au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI)

Mercredi 9h30 à 11h au Parc de Gerland Lyon 7ème (rendez-vous entrée avenue Jean Jaurès) – **reprise le 26/09**

Mercredi 14h30 à 16h au Parc Victor Basch de St Fons (aux Clochettes, au bout de la rue des Deux fermes).

Vendredi 9h à 10h30 au Parc de Parilly (Parking de Parilly, avenue Charles de Gaulle à Vénissieux en face de RVI)

Samedi 9h à 11h15 sur le plateau des Grandes Terres (parking du Centre équestre, 8 rue du Docteur Long à Feyzin) et une sortie une fois par mois à partir d'octobre à Parilly, Ternay, aux bords du Rhône à Solaize, Vernaison etc ...

| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|--|--|---|---|---|
| Matin | | 9h – 10h30 Grandes Terres Centre de loisir Feyzin | 09h30 – 11h00 Parc de Gerland Lyon | 9h – 10h30 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly | 9h - 11h15 Grandes Terres Centre Equestre Feyzin |
| Après-midi | | | 14h30 – 16h00 Parc Victor Basch St Fons | | |
| Soir | 17h – 18h30 Parc de Parilly Vénissieux-Parilly | 18h15 – 19h45 Parc de Parilly (* voir ci-dessus) | | | |

Coûts annuels

| Catégorie | Nouveaux domiciliés à Feyzin, Vénissieux, St Fons et ré-inscription pour les « anciens » | Extérieurs : 1ère inscription |
|--------------------------------|--|-------------------------------|
| MARCHE NORDIQUE toutes séances | 180 € | 210 € |
| Location de bâtons (note 1) | 20 € | 20 € |

Note 1 : déduction des 20 euros sur l'achat d'une paire de bâtons à l'AFA

⇒ Réductions : 10€ sur la 2^e licence et 30€ sur la 3^e pour une même famille

⇒ Coupons sport et chèques vacances ANCV acceptés

Pièces à fournir à l'inscription

- Certificat médical daté de moins de six mois de non contre-indication à la pratique du sport (en spécifiant éventuellement "sport en compétition" pour la marche nordique en compétition) ou questionnaire santé pour une ré-inscription.

- Feuille d'inscription

- Cotisation comprenant l'adhésion, la licence et l'assurance

- Eventuellement location des bâtons

- Possibilité de payer en trois fois par chèque

Autres activités

Avec la cotisation, possibilité d'une séance de remise en forme, le vendredi de 17h00 à 18h00 à la salle Marcel Ramillier de Feyzin et avec un certificat médical adapté, du running débutant ou confirmé, mercredi à partir de 17h30 et/ou vendredi à partir de 18h au stade Jean Bouin de Feyzin.

Le jeudi de 18h à 19h30, marche sportive pour les adhérents de la marche nordique cardio au stade Jean Bouin de Feyzin

Les coachs



Muriel Caleyron
Breveté d'état
Entraîneur Fédéral
"marche nordique"



Corinne Dols
Entraîneur Fédéral
"marche nordique"



Pablo Bourgeois
Master Steps



