

## Sécurité

Chaque participant s'engage à être convenablement équipé, et respecter les consignes données par le responsable du groupe.

-La marche nordique ne peut se pratiquer que dans des sorties prévues à cet effet.

- Par souci de sécurité , l'adhésion à PORNIC NORDIC WALKING est exigée pour participer aux sorties organisées par PNW. Cette adhésion nécessite la présentation d'un certificat médical de non contre indication de la pratique de la randonnée pédestre et de la marche nordique.



En avant pour la forme, venez nous rejoindre.

## PORNIC NORDIC WALKING

Marcher pour son bien être



Président Gilles Averty Tél 06 17 93 84 86

Initiateurs confirmés par la F.F de Nordic Walking

▪ Josette Besnard Tél 06 71 01 44 80

▪ Jean Claude Doitteau Tél 06 45 29 43 45

Mail : [jpornicnordicwalking@gmail.com](mailto:jpornicnordicwalking@gmail.com)

<http://www.pornicnordicwalking.fr/>

Marche tous les mardis et samedis après-midi à 13h45.  
RDV Parking centre Leclerc côté gauche en entrant.

Cette activité est basée sur les entraînements d'endurance réguliers.

Les diverses fonctions de gestion de notre association sont assurées par des bénévoles.



## ➤ Déroulement d'une séance type :



Commence par  
10 minutes  
d'échauffements.

Se poursuit par une  
marche tonique et  
dynamique de 2 h à  
3 h.



Se termine par  
10 minutes  
d'étirements en  
fin de séance.



## ➤ Les bâtons nordiques homologués sont obligatoires.

Dérivés des bâtons de ski de fond, ils sont ultra légers et ergonomiques. Ils sont le prolongement des bras dans la phase de propulsion.



## ➤ Initiation Préalable :

En raison des aspects techniques de cette activité sportive, chaque participant doit avoir suivi une initiation à la marche nordique avec un initiateur confirmé. C'est l'occasion de :

- ✓ Ressentir le bien être que procure ce sport complet
- ✓ Apprendre à manier les bâtons de marche nordique
- ✓ Aborder certaines techniques comme le mouvement du bras, la poussée avec le bâton
- ✓ Découvrir les échauffements et les étirements spécifiques à la marche nordique
- ✓ Eviter d'adopter une mauvaise technique qui risquerait de faire plus de mal que de bien.



La randonnée en marche nordique est une activité physique de pleine nature,



qui se pratique dans des milieux très divers proposant des difficultés variées.

