



Organisation d'une séance d'entraînement au club

NB : Ces modalités d'organisation peuvent évoluer en fonction des objectifs visés par le club

Niveau de pratique

2 groupes de niveaux pour la séance du mardi et 1 seul groupe de niveau le samedi

Deux allures de marche nordique sont pratiquées, selon le groupe de niveau :

- Moyenne de 5 à 6 km/h, pour la marche nordique de loisirs
- Moyenne de 6 km/h, pour la marche dynamique

Horaires, durée et lieu de départ officiel

Période hivernale : de 13H45 et 17H Période estivale (temp. élevée) : de 8H30 et 12H

Séance de 3h à 4H

Attention : le respect de l'heure de départ (**13H45 ou 8H30**) est impératif

Lieu de départ avec l'accompagnateur sportif : parking du centre commercial Leclerc de Pornic

Sites d'entraînement

Circuits en boucle de 10 km à 16 km en moyenne (selon le niveau du groupe),



Sur des sentiers très variés (bord de mer ou à l'intérieur des terres, en fonction de l'état des chemins et de la météo) :

- plage (variante selon l'horaire de marée)
- sous-bois
- chemin ruraux
- tronçons goudronnés
- sentiers de bord de mer

Séquences

Trois séquences : échauffement initial, entraînement d'endurance, étirement final

- 15 mn d'échauffement sous la responsabilité de l'accompagnateur responsable de la séance
- 3H environ de marche nordique dynamique
- 15 mn d'étirements en fin de séance

Une séquence supplémentaire d'étirements est conseillée, quelques heures après la fin de l'entraînement

Annulation d'une séance d'entraînement ou d'une sortie (journée, WE)

En cas de fortes intempéries (vent important avec risque de chutes d'arbres, pluie violente, froid très important, chutes de

neige, fortes chutes de pluies, etc..), annoncées par la météo dans un délai raisonnable de 24H au moins avant la séance d'entraînement, un message sera mis sur le blog par le secrétaire pour faire part de l'annulation de la séance.

Dans ce cas, l'accompagnateur responsable ne sera pas présent pour accueillir les adhérents sur le lieu de rassemblement.

Dans tous les autres cas, l'accompagnateur responsable apprécie la situation sur le lieu de rassemblement (parking Leclerc), prend la décision d'annuler la séance en concertation avec les participants présents et ne pourra être tenu pour responsable des participants qui se sont rendus directement sur le lieu de départ du circuit.

Programme des circuits d'entraînement et de randonnées (Pays de Retz et Loire-Atlantique)

Ce programme évolue régulièrement en fonction de nos découvertes.

Vous pouvez consulter nos calendriers d'entraînements récents (taper calendrier dans l'onglet « Recherche »).