



La Normandique

Journée du sport-santé et du bien-être

L'association *Les Normandiques* a le plaisir de vous inviter à participer à la 6^e édition de La Normandique, grande journée-événement de marche nordique de la Côte Fleurie, qui sera organisée le dimanche 7 juillet 2019 sur les plages de Villers/Mer, Bénerville/Mer, Blonville/Mer, Tourgéville et Deauville.

Au programme : Rendez-vous le dimanche 7 juillet à partir de 8h00 au Village de La Normandique, Esplanade Jean Mermoz à Villers/Mer.

- 8h00 - 8h45 : **Retrait des dossards** pour la marche « sportive » (ou le samedi 6 juillet à l'office de tourisme de Villers-sur-Mer, Place Jean Mermoz, 14640 Villers-sur-Mer, de 10h à 12h et 14h à 18h). **Location de bâtons** de marche nordique au Village.
- 8h45 : **Ouverture officielle - Echauffement**, animé par Arja JALKANEN-MEYER
- 9h : **Marche nordique « sportive » de 12 km**, chronométrée avec classement, sur la plage
- 9h15 : **Marche nordique « nature-santé-loisir » de 7 km**, sans chrono ni classement, sur la plage

Les marches nordiques sont suivies d'une séance d'étirements musculaires.

- 12h : **Podium**, distribution des prix
- 13h : **Apéritif festif** au Village avec **quizz** récompensée par de nombreux lots
- 14h30 : **Marche nordique pieds nus dans l'eau** en bord de mer avec Arja JALKANEN- MEYER
- 11h/17h : **Réflexologie plantaire, yoga, sophrologie**, stands de bien-être et de santé, massages, initiations et présentation de matériel de marche nordique, apéro-quizz, tombola...

Droit d'inscription : 13 €/personne avant le 1/06 – 15 €/personne à partir du 1/06 - gratuit pour les moins de 13 ans. Une partie des droits d'inscription sera reversée à la **CAMI, Sport et Cancer**.

L'inscription comprend : La participation à l'une des deux marches nordiques du matin et à celle de l'après-midi, aux animations organisées au village, un soin bien-être, la participation au tirage de la tombola et à l'apéritif.

Invitée d'honneur : **Arja JALKANEN-MEYER** a introduit la marche nordique en France et en a été la première formatrice avant d'en devenir l'ambassadrice auprès de la Fédération Française d'Athlétisme. Elle nous fera de nouveau l'honneur d'être la marraine de La Normandique 2019 et nous lui réservons des surprises à l'occasion de son **60^e anniversaire** !

Le + : A l'occasion de La Normandique, un stage de perfectionnement technique de marche nordique encadré par Arja JALKANEN-MEYER est organisé le samedi 6 juillet de 9h00 à 18h00. Stage limité à 15 participants. Renseignements et bulletin d'inscription téléchargeable sur le site internet de La Normandique : www.lanormandique.fr



Suivez l'actualité de **LA NORMANDIQUE** sur Facebook : La Normandique#6

Teaser : <https://youtu.be/iGtI9zF9uKg>