

LES ACTIVITES LOISIRS 2018/2019

MARCHE NORDIQUE

Activité de pleine nature se pratiquant avec l'aide de 2 bâtons spécifiques qui, grâce à une inclinaison et une technique de lâcher de bâtons adaptées, travaillent tous les muscles du corps. Sollicitant 80% des chaînes musculaires, la marche nordique augmente la dépense calorique par rapport à une marche classique.

Cette activité est adaptée à tous, pour tout niveau et pour tout âge. Elle peut être tonique ou détente (6 à 7km/h) sur des créneaux d'une durée d'1h15 à 2h, mais elle est aussi particulièrement adaptée aux personnes souffrant de pathologies car les bâtons ont un rôle de soutien ; ils soulagent les articulations : **ce sont les groupes marche nordique santé** (4 à 5km dans l'heure) pour lesquels nous avons **le label Sport Santé**. Ils ont l'avantage de soulager le poids du corps, et la posture grâce aux bâtons favorise une bonne oxygénation pendant l'activité. La marche nordique améliore donc la respiration. Elle permet de lutter contre la sédentarité, contre l'ostéoporose grâce à la sollicitation d'une majorité des muscles du corps. La marche nordique est aussi une bonne alternative à la course en étant très sportive grâce à la propulsion des bâtons qui augmentent le rythme de marche et renforce les triceps, fessiers, lombaires et entraîne le muscle cardiaque. Au cours de l'activité, on y associe des exercices d'échauffement, de renforcement musculaire, d'allures variées et d'étirements sur des terrains divers et variés qui permettent d'en faire une pratique physique complète.

Grâce à ses nombreux encadrants, professionnelles et bénévoles diplômés, le club vous propose un panel de créneaux en journée ou en soirée, en semaine et le week-end, qui corresponde à vos besoins.

Les **sorties marche nordique** proposées par les entraîneurs bénévoles durent en moyenne 2h et visent à découvrir les sentiers du département, voire au-delà.

Covoiturage : des minibus du club peuvent être à disposition lors des sorties marche nordique ou lors des courses sur route + covoiturage. Il est demandé pour les sorties (le club ou les conducteurs de leur voiture personnelle si besoin) n'excédant pas 50km 1 € et pour les sorties de plus de 50km jusqu'à 90km ,2€. Les minibus seront conduits par les entraîneurs du club et/ou des licenciés désignés par les entraîneurs. Les lieux de rendez-vous se situent au niveau du parking du stade, avenue Gutenberg.

Des **stages ou sorties** sont organisés sur la saison :

- 2 stages marche nordique en bord de mer de 3 à 5 jours (avec Chantal ou Florence) en avril 2019
- des sorties marche nordique à la journée sont proposés dans l'année et l'été par les entraîneurs bénévoles.

NORDIC FIT

Le Nordic Fit un mélange de marche nordique et de renforcement musculaire et parfois même de course avec bâtons sous forme d'ateliers, le tout en musique. Il se pratiquera au stade ou en pleine nature. On travaille le cardio et l'ensemble des muscles du corps avec bâtons, seul ou à plusieurs, au rythme de la musique.

LE BON EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE

- **bâtons de marche nordique** (prêt au club la 1^{ère} année sinon possibilité d'en commander via notre partenaire Intersport)
- **chaussures de marche** (basses pour avoir la cheville libre pour une foulée ample, semelle pas trop lisse pour se pas glisser et imperméable pour rester bien au sec)
- **vêtements** (pantalon imperméable ou legging t-shirt court ou long en matière respirante et veste imperméable pas trop chaude)
- **sac à dos** pour les sorties de 2h et +
- bouteille d'eau et encas (type fruits secs)

L'EQUIPE D'ENCADRANTS DIPLOMES

Florence BAR, DEJEPS Athlé, coach athlé santé et entraîneur marche nordique, salariée du club

Chantal Lévêque, BPJEPS APT et entraîneur marche nordique, salariée du club

Christian Horeau, entraîneur marche nordique

Daniel Landelle, entraîneur marche nordique

Florence Lefebvre, entraîneur marche nordique

Pascale Guillet, en formation entraîneur marche nordique

CONDITION PHYSIQUE

La **condition physique** le mardi soir à 20h s'adresse aux personnes pratiquant aussi le running. Ce sont des séances de renforcement musculaire toniques en musique avec ou sans matériel.

Les séances de **remise en forme**, le mardi à 21h ou lors les créneaux du vendredi (9h15, 10h30 ou 14h), il n'y a pas de course, ni de sauts. Ce sont des séances de renforcement musculaire en musique avec ou sans matériel. Les créneaux **remise en forme santé** s'adressent particulièrement aux personnes qui ont des problèmes de santé.

REMISE EN FORME

LE BON EQUIPEMENT POUR LES SEANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- chaussures de sport
- vêtement léger (t-shirt, collant ou short)
- bouteille d'eau
- serviette

LES ENCADRANTS DIPLOMES

- **Florence BAR**, DEJEPS Athlé, coach athlé santé et entraîneur marche nordique, salariée du club
- **Chantal Lévêque**, BPJEPS APT et entraîneur marche nordique, salariée du club
- **Florence Lefebvre**, entraîneur marche nordique et soutien bénévole

RUNNING

Deux créneaux de running vous sont proposés. Le créneau du **mercredi** s'adresse à tous les niveaux à partir du débutant. Le créneau du **jeudi** s'adresse aux coureurs de niveau intermédiaire, confirmé à expert. Entretien, préparation de courses sur route et des trails.

Savoir où je me situe en tant que coureur :

Débutant : je n'ai jamais couru et je veux m'y mettre, je ne sais pas encore courir 30min, mais j'espère pouvoir le faire et ce jusqu'à 1h de footing. Je ne souhaite pas pratiquer de course sur route ; du moins pas encore.

Intermédiaire : je suis capable de courir 45min à 1h de footing, je souhaite m'entretenir mais je ne souhaite pas faire de compétition.

Confirmé : je cours déjà au moins 1h de footing, je souhaite participer à des courses sur route, 10km et trails. Je souhaite m'entraîner 1 à 2 fois par semaine.

Expert : je pratique le 10km, le semi-marathon, le marathon voire le trail et je souhaite suivre un plan d'entraînement à raison de 3 à 4 fois par semaine.

Le contenu des séances varie selon l'objectif poursuivi (préparer une compétition ou seulement entretien).

Des tests pour évaluer votre niveau sont réalisés dans l'année. Je vous proposerai un maximum de séances ludiques et des séances variées.

Un **stage de deux jours en bord de mer** sera proposé pendant les vacances de la Toussaint 2018 pour souder le groupe.

Des stages running d'une journée seront proposés aux petites vacances.

LE BON EQUIPEMENT DU COUREUR

- chaussures de running
- vêtements légers adaptés à la course à pied (t-shirt respirant, collant, veste running imperméable)
- bouteille d'eau
- montre chrono pour débiter
- montre cardio pour confirmer
- serviette

LES ENCADRANTS DIPLOMES

- **Florence BAR**, BE Athlé, coach athlé santé et entraîneur marche nordique, salariée du club
- **Florence Lefebvre**, entraîneur marche nordique et soutien bénévole sur le running

⇒ Retrouvez le programme de chaque semaine avec les lieux de rendez-vous sur les blogs de Florence et de Chantal via le site du club : eanordmayenne.athle.fr

⇒ Pas de séances pendant les vacances scolaires mais quelques créneaux marche nordique et running pourront être proposés par les entraîneurs bénévoles.

⇒ des stages running/trail d'une journée sont proposés également aux coureurs aux vacances de Toussaint, Noël et février.

L'EQUIPEMENT DU CLUB

Si vous faites de la compétition, le maillot de club est obligatoire. Il est le signe d'appartenance et de reconnaissance des athlètes de l'EANM lors des courses ou marches nordiques en compétition.

- maillot de compétition : brassière, débardeur, t-shirt (manches longues ou courtes), t-shirt trail
- cuissard court, cuissard long ou short de compétition
- collant
- t-shirt jaune loisir
- veste imperméable JAKO pour courir ou marcher
- sweat à capuche
- chaussures à pointes et pointes

Pour plus d'informations sur les tailles et les tarifs : eanordmayenne.athle.fr onglet BOUTIQUE

