



Notre association sportive de marche nordique **Pornic Nordic Walking** a été créée par Jacques GAUCHOUX le 8 janvier 2008 et enregistrée au J.O. le 29 janvier 2008. Le siège de l'association est à la Maison des Association de Pornic.

Jacques GAUCHOUX a présidé l'association de janvier 2008 à décembre 2011. Gilles AVERTY lui a succédé de janvier 2012 à décembre 2017. Depuis février 2018, son président est Denis GIBASSIER.

Les effectifs de l'association **Pornic Nordic Walking** ont augmenté progressivement entre 2008 (58 adhérents) et 2017 (103 adhérents). La volonté du club est de maintenir l'effectif à un niveau modeste (de l'ordre d'une centaine d'adhérents) afin de préserver la convivialité au sein du club et faciliter son organisation.

En 2017, la répartition Homme/Femme est de l'ordre de 40/60 et l'âge des adhérents compris entre 40 et plus de 80 ans.

Les adhérents de l'association **Pornic Nordic Walking** se reconnaissent dans les valeurs suivantes :

- Promotion de la pratique sportive de la marche nordique pour son bien être
- Promotion de la pratique de la marche nordique adaptée aux capacités physiques des adhérents
- Promotion et respect de l'engagement bénévole
- Respect de la convivialité entre les adhérents respect des règles communes

### **Quelles sont les activités sportives proposées par le club ?**

#### **Séances d'initiation par 2 formateurs agréés F.F.R (formation 2018)**

Une à deux séances d'initiation sont proposées aux personnes adultes intéressées par la pratique de la marche nordique, après inscription auprès du club.

L'organisation de séances de perfectionnement, plus courtes et plus intensives, est envisagée afin de proposer à ceux qui le souhaitent un perfectionnement personnel en dehors des séances d'entraînement habituelles. Cet encadrement technique sera placé sous la responsabilité des formateurs agréés F.F.R.

#### **Séances d'entraînements**

Le club propose toute l'année (environ 100 séances/an, soit un kilométrage de 1 300 à 1 400 Km/an) un programme de séances d'entraînement de marche nordique dont les caractéristiques principales sont les suivantes :

- Entraînements de 3H environ, orientés vers l'endurance (entre 10 et 15 km selon le groupe de niveau)

- Deux séances par semaine (mardi et samedi après-midi), de 13H45 à 17H00 \*
- Calendrier des entraînements et sorties, diffusé aux adhérents sur le blog pour une durée de deux mois
- Deux groupes de niveau proposés pour l'entraînement du mardi et un groupe pour l'entraînement du samedi (groupe de 15 à 20 personnes)
- Encadrement par 18 accompagnateurs formés et attentifs à la sécurité des participants

\* En période d'été (température élevée), les horaires des séances d'entraînement sont modifiés et passent à 8H30 le matin (mardi et samedi)

### Randonnées de marche nordique

Parallèlement à ces entraînements (orientés vers l'endurance), l'association propose un programme de randonnées de marche nordique sur des circuits en boucle (environ 20 à 25 km) organisée selon trois modalités :

- Journées :
  - o dans le Pays de Retz, sur la côte Atlantique jusqu'à l'embouchure de Vilaine ou vendéenne jusqu'à St Jean de Monts, etc..
- Week-end :
  - o Ile d'Yeu, Ile de Groix, Côte d'Armor, presqu'île de Crozon, Mont St Michel, etc..
- Semaine :
  - o Belle-Ile, Alsace, Limousin, Aubrac, Auvergne, etc..)

Que vous soyez adepte de la marche nordique pour votre bien-être, passionné de randonnées nature et/ou attiré par la convivialité de ce club à taille humaine, que vous soyez en activité ou déjà retraité, l'association

Pornic Nordic Walking est prête à vous faire découvrir ses activités tout au long de l'année.

N'hésitez pas à contacter l'un des dirigeants de l'association.

Venez aussi nous rencontrer au moment du Forum des associations de Pornic (début septembre – Val St Martin) sur le stand de l'association Pornic Nordic Walking.

Pour plus d'informations, consulter notre blog

« [www.pornicnordicwalking.fr](http://www.pornicnordicwalking.fr) »