

## Bulletin d'inscription

Cocher le jour choisi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



Nom:

---

Prénom:

---

Date de naissance:

---

Adresse:

---

Tél:

---

Email:

---

Fait à:

---

Date et signature:

## Coordonnées et contact

OSVIDH

6 rue des landelles

35520 MELESSE



Tél:

06.76.06.91.44



Mail:

yannick.bitauld@osvidh.fr

contact@osvidh.fr



Site internet:

www.osvidh.fr



# Marche Nordique

Du 12 Septembre 2017

Au 30 Juin 2018



CAP MALO  
LA MEZIERE



CHÈQUE-VACANCES



LE DEPARTEMENT



**La marche nordique est une pratique venue de Finlande.**

**« inventée » par des skieurs de fond comme entraînement d'été,**

**Cette marche avec des bâtons s'est développée comme activité physique pour tous.**

La marche nordique : *le fitness en pleine nature*

Une séance complète, ludique, accessible et efficace avec échauffement, renforcement musculaire, exercices d'allure variée et étirements.

Bénéfices :

Dépense énergétique de 40% supérieure à celle de la marche traditionnelle.

Une parfaite oxygénation qui permet d'accroître les capacités cardio-pulmonaires (l'action des bras ouvre et libère la cage thoracique)

85% des muscles sollicités et sauvegarde des articulations (meilleure répartition du poids du corps pendant l'effort)

Perte de poids (+40% d'énergie dépensée)

Réduction du stress, se pratique en plein air

Redressement du dos (la poussée des bâtons étire la colonne vertébrale)

Matériels :

Possibilité de location de bâtons spécifiques en carbone (attention : les bâtons classiques ne conviennent pas à la pratique).

Chaussures de marche taille basse de préférence

Prévoir bouteille d'eau, vêtement de pluie et vêtement respirant.

**4 niveaux de pratiques sont proposés :**

- Niveau **1** : marche à 4/5 km/h max. sur terrain varié, pas de difficultés majeures

- Niveau **2** : marche à allure modérée, exercices plus soutenus

- Niveau **3** : rythme de marche plus intense, pratique sur terrain plus accidenté.

- Niveau **1\*** : marche nordique adaptée à 4/5 km/h basée sur l'équilibre, le renforcement musculaire, maintien de l'amplitude articulaire.

Le mardi (niv. **1, 2 et 3**) : de 14h15 à 16h15 (3 groupes)

Le mercredi (niv. **1\* et 2**) : de 9h30 à 11h30 (2 groupes)

Le jeudi (niv. **3**) : de 14h15 à 16h15

Le vendredi (**2**) : de 14h30 à 16h30

Le samedi (**mixte**) : de 14h00 à 16h00 ;

(Suivant le calendrier scolaire hormis les vacances, soit 34 séances dans l'année). Un programme avec les lieux de rdv est établi tous les 2 mois.

Possibilité de changer de cours en fonction de ses disponibilités.

Une sortie ½ journée (mi-décembre) et sortie journée (fin de saison) seront proposées ainsi qu' une à deux sorties nocturnes.



TARIFS

1 séance d'essai

1 séance : 5 €

1 an : 80 €



Possibilité de régler par trimestre(30€).

Prêt des bâtons inclus.

Règlement à l'ordre de l'OSVIDH, y joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de marche nordique

